



Nie mehr sprachlos

Das ratiopharm Bildwörterbuch
für die Reise

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Hinweise zum richtigen Packen der Reiseapotheke

- ▶ Reiseapotheke vor Reiseantritt packen – so stehen im Bedarfsfall bekannte und bewährte Präparate zur Verfügung.
- ▶ Jede Reiseapotheke individuell auf Reiseziel, Reisedauer und Reiseart abstimmen.
- ▶ Verfallsdaten prüfen und abgelaufene Arzneimittel ersetzen. Vorsicht! Bei Flüssigkeiten und Salben gilt das Verfallsdatum nur für ungeöffnete Packungen. Bitte beachten Sie die Angaben zur Haltbarkeit nach Anbruch im jeweiligen Beipackzettel.
- ▶ Beipackzettel immer mitnehmen, um ggf. Wirkstoff und Anwendung nachlesen zu können. Platzspar-Tipp: Beipackzettel mit einem Gummiband um die Medikamente wickeln.
- ▶ Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen. Dies gilt insbesondere für Dauermedikation.
- ▶ Bei Flügen die Dauermedikation ins Handgepäck nehmen, damit nichts verloren geht. Achtung! Denken Sie daran, Medikamente an der Sicherheitskontrolle separat vorzulegen und deren Notwendigkeit z. B. über ein ärztliches Attest nachzuweisen. Einfuhrbestimmungen beachten! Detaillierte Auskünfte erteilt das Auswärtige Amt (www.auswaertiges-amt.de).

Grundausrüstung der Reiseapotheke

Das sollte jede Reiseapotheke beinhalten:

- ▶ Schmerzmittel
(z. B. IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg)
- ▶ Medikamente bei Verdauungsbeschwerden
(z. B. Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg bei Sodbrennen, Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen bei Verstopfung, Loperamid-ratiopharm® akut 2 mg bei Durchfall)
- ▶ Tabletten gegen Reiseübelkeit
(z. B. Reisetabletten-ratiopharm® 50 mg)
- ▶ Eine Creme bei entzündlichen/allergischen Hautproblemen
(z. B. Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Creme)
- ▶ Verbandszeug und Pflaster
- ▶ Benötigte Dauermedikation bei Grunderkrankungen
- ▶ Spezielle Reiseapotheke entsprechend der Reiseart erweitern

Darüber hinaus sollte vor Reiseantritt überlegt werden, welche Erkrankungen im Urlaub überraschend auftreten könnten und entsprechend vorgesorgt werden.

Notfall-Nummern

Mein Hausarzt/family physician:

Meine Auslandsrankenversicherung/health insurance:

Versicherungsschein-Nr./insurance policy no.:

Kontaktperson im Notfall/In case of emergency please call:

Telefonnummern im Krankheitsfall:

Notruf Europaweit: 112

Internationales Rotes Kreuz +41 (0) 227 30 2 22

Deutsche Rettungswacht +49 (0) 711 70 10 70

DRF Luftrettung +49 (0) 711 70 10 70

Giftnotruf (24-Std-Notfallberatung) +49 (0) 301 92 40

Handy-Notfallnummer zur Ortung

(nur in Deutschland) 0800 668 363

Telefonnummern im Falle eines Autounfalls im Ausland

Zentralruf der Autoversicherer +49 (0) 18 02 50 26

ADAC (Zentrale, 24-Stunden-Service) +49 (0) 89 22 22 22

Auswärtiges Amt

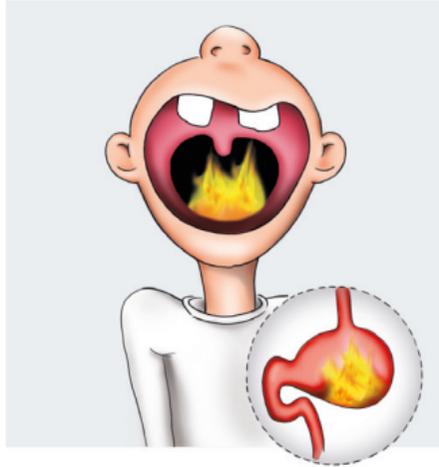
Zentrale Nummer (24-Stunden-Service) ... +49 (0) 30 18 170

Bürgerservice +49 (0) 30 18 17 20 00

Weitere wichtige Infos zu allen Ländern der Welt bietet die kostenlose App „Gute Reise“ – verfügbar im App Store und bei Google Play.

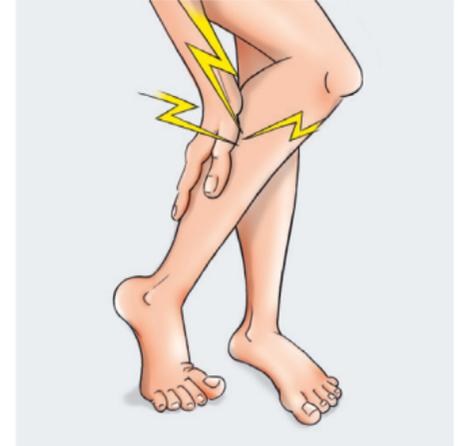
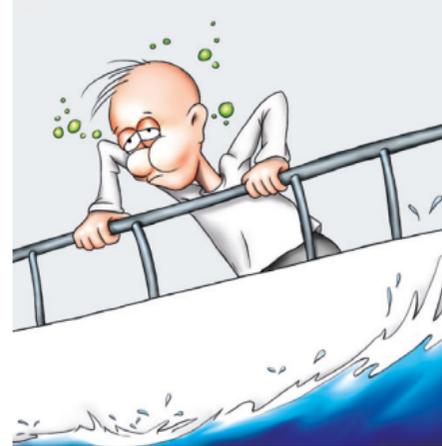
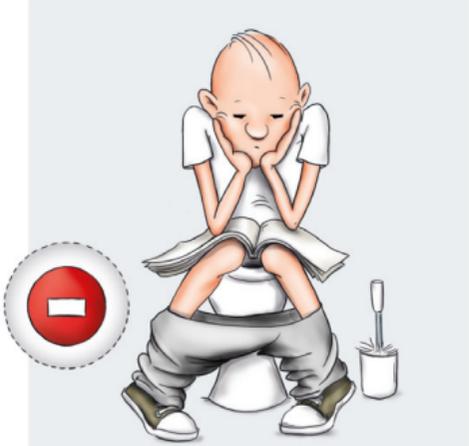
Magen-Darm-Trakt

Gastrointestinal tract
Système gastrointestinal
Tramo gastrointestinal
Tratto gastrointestinale
Mide-bağırsak bölgesi



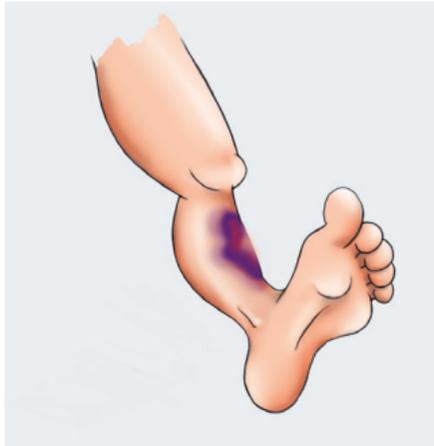
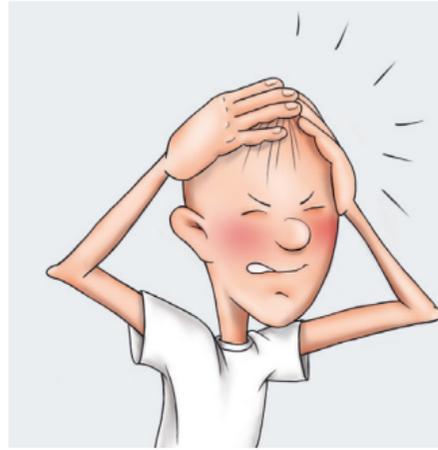
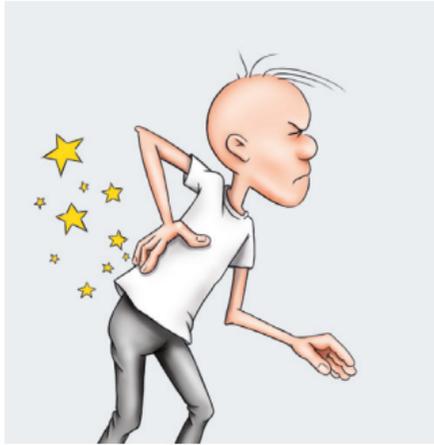
Typische Reisekrankheiten

Typical travel sickness
Mal du voyage
Mareos al viajar típicos
Chinestosi tipici
Tipik seyahat hastalıkları



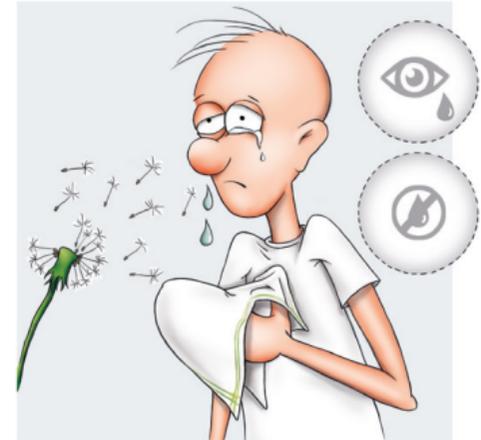
Schmerzen

Ache
Douleurs
Dolores
Dolori
Ağrı



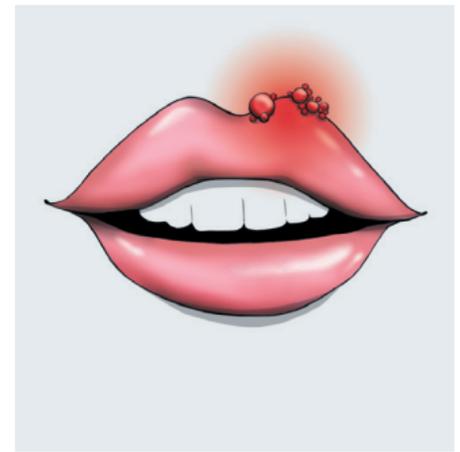
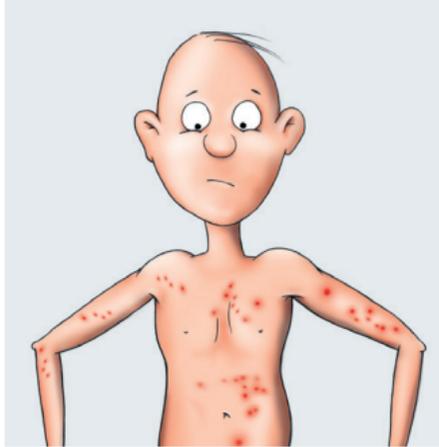
Allergie

Allergy
Allergie
Alergia
Allergia
Alerji



Haut

- Skin
- Peau
- Piel
- Pelle
- Cilt



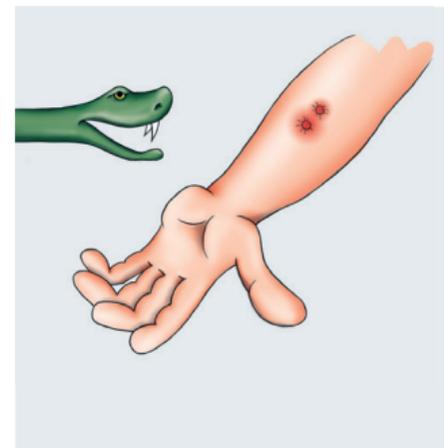
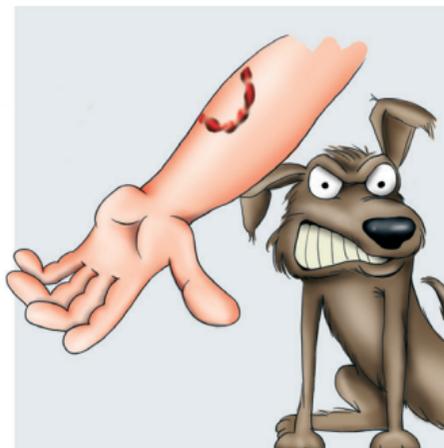
Erkältung

Cold
Refroidissement
Resfriado
Raffreddore
Soğuk algınlığı



Notfall

Emergency
Cas d'urgence
Caso de emergencia
Emergenza
Acil durum



Hilfe aus der Apotheke

Magen-Darm-Probleme

Bei Verstopfung

Bei Verstopfung können sogenannte Laxantien (abführende Mittel) helfen (z. B. Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen). Sie erhöhen die Menge an Flüssigkeit im Dickdarm und regen die natürliche Darmbewegung an, so dass sich der Stuhldrang nach zehn bis zwölf Stunden einstellt. Durch ihre gezielte Wirkung im Dickdarm sind sie schonend für den Magen.

Bei Durchfall

Ist bei Durchfall rasche Hilfe nötig, hat sich der Wirkstoff Loperamid (z. B. in Loperamid-ratiopharm® akut) bewährt – er hemmt die krankhaft erhöhte Bewegung des Darms und stoppt so den Durchfall.

Bei Sodbrennen

Tritt beispielsweise durch ungewohnte Speisen Sodbrennen auf, hilft der Wirkstoff Pantoprazol (z. B. in Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensafresistente Tabletten). Er lindert die Beschwerden, indem er die säureproduzierenden Pumpen des Magens hemmt.



Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Anwendungsgebiete: Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Warnhinweis: Enthält Sorbitol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/13.

Loperamid-ratiopharm® akut 2 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Behandlung akuter Durchfälle bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Warnhinweis: Enthält Lactose! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 3/14.

Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensafresistente Tabletten

Wirkstoff: Pantoprazol (als Natrium 1,5 H₂O). Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 1/14.

Spezifische Reisebeschwerden

Bei Reiseübelkeit

Im Falle von Reiseübelkeit, etwa bei langen Busfahrten, gibt es spezielle Tabletten (z. B. Reisetabletten-ratiopharm® 50 mg Tabletten), die gegen die typischen Beschwerden, wie Übelkeit oder Schwindel, auch vorbeugend helfen.

Bei intensiven Muskelanstrengungen

Eine Nahrungsergänzung mit Magnesium (z. B. Magnesium-ratiopharm® 300 mg) kann in Zeiten erhöhten Bedarfs, wie z. B. bei intensiven Muskelanstrengungen und bei unausgewogener und einseitiger Ernährung, sinnvoll sein.



Reisetabletten-ratiopharm® 50 mg Tabletten

Wirkstoff: Dimenhydrinat. Anwendungsgebiete: Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Warnhinweis: Enthält Lactose! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 1/08.

Allergien

Bei Heuschnupfen

Bei allergischen Reaktionen wie z. B. Heuschnupfen können Antihistaminika (z. B. Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien) eine schnelle Hilfe sein. Sie blockieren bzw. heben die durch Blütenpollen oder Gräser hervorgerufene allergische Reaktion des Körpers auf.

Bei trockenen Augen

Bei Benetzungsstörungen, wie z. B. trockene, gereizte oder brennende Augen, und Reizungen durch äußere Einflüsse, wie z. B. trockene bzw. klimatisierte Umgebung, Rauch, Staub und Pollen, können Präparate mit dem Wirkstoff Hyaluronsäure (z. B. Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen)

helfen. Indem sie die Augenoberfläche befeuchten, können sie schnell Linderung schaffen.



Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien Filmtabletten

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren (-Saft) bzw. ab 6 Jahren (-Filmtabletten); Zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonalem und ganzjährigem Heuschnupfen, zur Linderung von chronischer Nesselsucht. Warnhinweise: -Tabletten: Enthält Lactose! -Saft: Enthält Sorbitol und Parabene! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 4/14.

Schmerzen

Bei Kopfschmerzen

Bewährt und gut verträglich bei Kopfschmerzen ist der Wirkstoff Ibuprofen (z. B. als IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg). In dieser Formulierung ist Ibuprofen mit der Aminosäure Lysin verbunden. Ibuprofen-DL-Lysin wird im Magen schneller gelöst und vom Körper rascher aufgenommen. So wird der Kopfschmerz schnell gelindert und es werden in der Regel keine weiteren Tabletten benötigt.

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Sportverletzungen

Der bewährte Wirkstoff Diclofenac (z. B. in Diclo-ratiopharm® Schmerzgel) stoppt den Schmerz, indem er die Produktion der schmerzbringenden Botenstoffe hemmt. Auf die schmerzende Stelle aufgetragen, kühlt das Schmerzgel angenehm und zieht rückstandslos ein.

Bei Blutergüssen oder Venenentzündungen

Bei Prellungen und Blutergüssen können Salben mit dem Wirkstoff Heparin-Natrium (z. B. Heparin-ratiopharm® 60 000 Salbe) helfen. Aber auch wenn die Beine nach einem anstrengenden Tag müde sind oder gar Schwellungen leichte Schmerzen bereiten, kann Heparin Linderung verschaffen.

Zur Sofortbehandlung von Prellungen und Verstauchungen

Zur Sofortbehandlung bei Sportverletzungen, z. B. nach Stürzen und Prellungen eignet sich ein Eisspray (z. B. EisSpray ratiopharm® Spray). Auf die betroffene Stelle aufgesprüht, lindert es akute Schmerzen und hilft, Schwellungen vorzubeugen.



IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen, akute Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura, Fieber und Schmerzen bei Erkältung. IBU-LYSIN-ratiopharm® wird angewendet bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (etwa 6 Jahre), Jugendlichen und Erwachsenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 6/13.

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel, Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel

Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen Behandl. von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei: rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen- und Sehenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündung im Muskel- und Kapselbereich), degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke und im Bereich der Wirbelsäule, Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Warnhinweis: Gel enthält (3-sn-Phosphatidyl)cholin (Soja), Sojaöl. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 10/13.

Heparin-ratiopharm® 60 000 Salbe

Wirkstoff: Heparin-Natrium Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung bei akuten Schwellungszuständen nach stumpfen Verletzungen. Oberflächliche Venenentzündung, sofern diese nicht durch Kompression behandelt werden kann. Warnhinweis: Enthält Cetylalkohol (Ph. Eur.) und Kaliumsorbat (Ph. Eur.)! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14

Haut

Bei Hautirritationen

Ist die Haut durch Insektenstiche, Sonnenbrand oder allergische Reaktionen gereizt, empfiehlt sich der Wirkstoff Hydrocortison (z. B. in Hydrocortison-ratiopharm® 0,5% Creme oder besonders hautschonend – da ohne Einreiben – Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Spray). Hydrocortison hemmt die entzündliche Reaktion und beruhigt so die Haut.

Bei Hautverletzungen

Besteht die Gefahr einer Infektion, sollte die Wunde mit einer desinfizierenden Salbe versorgt werden (z. B. PVP-Jod-ratiopharm®). Eine Heilsalbe mit dem Wirkstoff Dexpanthenol (z. B. in Panthenol-ratiopharm®) unterstützt den Heilungsprozess.



Bei Lippenherpes

Der Wirkstoff Aciclovir (z. B. in Aciclovir-ratiopharm® Lippenherpescreme) bekämpft die Verursacher von lästigem Lippenherpes, indem er die Vermehrung der Herpesviren und eine weitere Ausbreitung des Lippenherpes verhindert.

Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Creme

Wirkstoff: Hydrocortison. **Anwendungsgebiete:** Zur Anwendung bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen mit geringer Symptomausprägung, die auf eine äußerliche Therapie mit schwach wirksamen Kortikosteroiden ansprechen (max. 2 Wochen). Apotheckenpflichtig. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglykol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/13.

Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Spray

Spray zur Anw. auf der Haut, Lsg. f. Kdr. ab 7 J. u, Erw. Wirkstoff: Hydrocortison. **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von nicht infizierten leichten entzündlichen, allergischen oder juckenden Hauterkrankungen, die auf eine symptomatische Behandlung mit sehr schwach wirksamen Glucocorticosteroiden noch ansprechen. Dieses Arzneimittel eignet sich vorzugsweise zur Anwendung auf normaler oder fettiger Haut. **Warnhinweis:** Enthält Propylenglykol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/14.

PVP-Jod-ratiopharm® Salbe

Wirkstoff: Polyvidon-Jod. **Anwendungsgebiete:** Zur wiederholten, zeitlich begrenzten oberflächlichen Anwendung bei Schnitt- und Schürfwunden, Verbrennungen und Verbrühungen, infizierten und superfizierten Hauterkrankungen, Druck- und Unterschenkelgeschwüren (Decubitus, Ulcus cruris). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/11.

Panthenol-ratiopharm® Wundbalsam

Wirkstoff: Dexpanthenol. **Anwendungsgebiete:** Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen, leichten Hautschädigungen. **Warnhinweis:** Enthält Kaliumsorbat, Wollwachs und Cetylstearylalkohol! Apotheckenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 11/14.

Aciclovir-ratiopharm® Lippenherpescreme

Wirkstoff: Aciclovir. **Anwendungsgebiete:** Zur lindernden Therapie von Schmerzen und Juckreiz bei rezidivierendem Herpes labialis (häufig wiederkehrende, durch Herpes-simplex-Viren verursachte Lippenbläschen). **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol, Cetylstearylalkohol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.

Erkältung

Bei feststehendem Hustenschleim

Wenn das Abhusten schwer fällt, kann der Wirkstoff Ambroxol (z. B. Ambroxol-ratiopharm® 75 mg Hustenlöser Retardkapseln) die Selbstreinigung der Atemwege unterstützen, indem er zähes Sekret verflüssigt. Kapseln stellen insbesondere auf Reisen eine praktische Darreichungsform dar.

Bei Schnupfen

Nasensprays ohne Konservierungsmittel befreien die Nase und lassen die Schleimhäute abschwellen, ohne dass diese zusätzlich austrocknen (z. B. NasenSpray-ratiopharm® Erwachsene).

Bei Fieber

Insbesondere bei Fieber können Präparate mit dem Wirkstoff Paracetamol (z. B. Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten) schnell Linderung verschaffen. Die starke fiebersenkende Wirkung beruht darauf, dass im Zentrum des Gehirns für Temperaturregulation die Wirkung körpereigener Fieberstoffe fast völlig ausgeschaltet wird.



NasenSpray-ratiopharm® Erwachsene

Wirkstoff: Xylometazolinhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen, bei anfallsweise auftretendem Fließschnupfen, allergischem Schnupfen. Zur Erleichterung des Sekretabflusses bei Nasennebenhöhlenentzündungen sowie bei Tubenmittelohrkatarrh in Verbindung mit Schnupfen. NasenSpray Erwachsene sind für Erwachsene und Schulkinder. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/14.

Ambroxol-ratiopharm® 75 mg Hustenlöser Retardkapseln

Wirkstoff: Ambroxolhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Schleimlösende Behandlung bei akuten und chronischen Erkrankungen der Bronchien und der Lunge, die mit einer Störung von Schleimbildung und -transport einhergehen. Warnhinweis: Ambroxol-ratiopharm® 30 mg; 60 mg Hustenlöser enthält Lactose! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.

Paracetamol-ratiopharm® 500 mg Tabletten

Wirkstoff: Paracetamol. Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen. Fieber. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.

Zeig´, was dir fehlt!

Das Bildwörterbuch für den Krankheitsfall im Urlaub

Der nächste Urlaub steht an und die Vorfreude ist groß. Während viel Zeit mit der Suche nach dem richtigen Hotel oder dem besten Flug verbracht wird, wird die eigene Gesundheitsvorsorge häufig vernachlässigt. Wenn dann im Urlaub doch mal der Magen rebelliert, sich Kopfschmerzen breitmachen oder ein Hautausschlag auftritt, müssen Urlauber häufig ohne Kenntnis der Landessprache ein passendes Medikament gegen ihre Beschwerden besorgen.

Umso wichtiger ist es, schon vor Reiseantritt eine entsprechende Reiseapotheke zu packen und sich so für den Akutfall zu wappnen. Tipps zum richtigen Packen gibt dieses Büchlein. Und wenn doch mal das benötigte Präparat fehlt, kann mithilfe dieses Bildwörterbuchs in der Apotheke am Urlaubsort auch ohne Sprachkenntnisse gezeigt werden, welche Beschwerden vorliegen.

ratiopharm wünscht einen unbeschwerten Urlaub!