



**Eine Reise nach Uganda verspricht unvergessliche Erlebnisse. Damit Sie für den Fall von gesundheitlichen Beschwerden oder Notfällen gut gerüstet sind, geben wir Ihnen hier einige Tipps für eine Grundausrüstung Ihrer Reiseapotheke.**

## **1. Malaria-Prophylaxe**

Da Malaria ganzjährig und überall in Uganda vorkommt, ist es wichtig, ein verschreibungspflichtiges Medikament zur Malaria-Prophylaxe mitzuführen. Konsultieren Sie vor Ihrer Reise unbedingt Ihren Arzt, um das geeignete Medikament zu erhalten

## **2. Insektenschutzmittel**

Um sich vor Moskitostichen und anderen Insektenstichen zu schützen, sollten Sie ein Insektenschutzmittel mit einem hohen DEET-Gehalt mitführen, zum Beispiel NoBite.

## **3. Sonnenschutzmittel**

Aufgrund des starken Sonnenlichts in Uganda ist es wichtig, eine hochwertige Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor mitzubringen, um einen wirksamen Schutz vor Sonnenbrand und Sonnenbrand zu gewährleisten. Für einen eventuellen Sonnenbrand ist ein kühlendes Gel empfehlenswert, zum Beispiel Fenistil Gel.

## **4. Schmerzmittel und Fieber senkende Mittel**

Ungewohntes Klima und Klimaanlagen können auf Reisen schnell zu grippalen Infekten führen. Daher ist es empfehlenswert, fiebersenkende Mittel wie zum Beispiel Paracetamol mitzunehmen. Gegen akute Schmerzen sollte man Ibuprofen in die Reiseapotheke packen. Für kleinere Verstauchungen ist ein Schmerzgel wie Mobilat oder Voltaren ratsam.

## **5. Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel**

Kleine Verletzungen können überall passieren. Führen Sie daher Verbandsmaterialien wie Pflaster, sterile Gaze, Desinfektionsmittel und Mullbinden mit, um Wunden zu reinigen und zu verbinden.

[Hier eingeben]



## **6. Durchfallmedikamente**

Reisedurchfall ist eine häufige Beschwerde bei Reisenden. Packen Sie also einige Medikamente gegen Durchfall wie Loperamid oder Imodium ein. Gegen Dehydrierung ist ein Elektrolytpulver empfehlenswert. Ungewohntes Essen kann aber auch zu Verstopfungen führen. Denken Sie daher auch an ein leichtes Abführmittel.

## **7. Antihistaminika**

Falls Sie an Allergien leiden oder von Insekten gestochen werden, können Antihistaminika dazu beitragen, Symptome wie Juckreiz und Schwellungen zu lindern.

## **8. Medikamente gegen Reisekrankheit**

Wenn Sie anfällig für Reisekrankheit sind, bringen Sie entsprechende Medikamente wie Dimenhydrinat (Reisetabletten) mit, um Übelkeit und Schwindel während der Fahrt zu lindern.

## **9. Persönliche Medikamente**

Vergessen Sie nicht, Ihre regelmäßig eingenommenen Medikamente einzupacken und sicherzustellen, dass Sie genügend Vorrat für die Dauer Ihrer Reise haben. Falls Sie wichtige Medikamente einnehmen, ist es empfehlenswert, eine Liste dieser Medikamente mit Dosierung zu erstellen. Diese kann bei Bedarf dem behandelten Arzt vorgelegt werden.

## **11. Reiseversicherungsdokumente**

Stellen Sie sicher, dass Sie eine Kopie Ihrer Reiseversicherungspolice sowie wichtige Kontaktdaten für den Notfall bei sich haben.

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist ein unverzichtbarer Begleiter für Ihre Reise nach Südafrika. Durch die richtige Auswahl von Medikamenten und eine kleine Ausrüstung für den Notfall können Sie sich auf unbeschwerte Erlebnisse konzentrieren. Denken Sie daran, Ihre Reiseapotheke rechtzeitig vor Ihrer Abreise zusammenzustellen und individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen, um eine sichere und angenehme Reise zu gewährleisten.

[Hier eingeben]

