

## **Die Reiseapotheke für China – Checkliste**

Welche Besonderheiten gibt es bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke für China zu beachten? Natürlich hat jeder seine persönliche Liste an Medikamenten, die er unterwegs nicht vergessen möchte. Hier nun eine spezielle Liste für die Reiseapotheke China:

### **Erkältung**

#### **Vorsorge**

Jacke und/oder Schal

#### **Mitnehmen**

- Hustenbonbons
  - Nasenspray
  - Hustenlöser
  - Ein Mittel zum Brust einreiben
  - Kopfschmerztabletten
  - Fiebersenkende Mittel
- Tipp: Mit kalten feuchten Wadenwickeln und Tee kann man leichtes Fieber auch senken.

#### **Durchfall**

- Tannacomp
- Imodium

#### **Sonne**

#### **Mitnehmen**

- Sonnenmilch: hoher Lichtschutzfaktor
- Ein kühlendes Gel, wenn der Sonnenbrand zugeschlagen hat
- Eine Wund- und Heilsalbe, hilft auch bei allen möglichen kleinen Verletzungen
- Kopftuch/Kopfbedeckung
- Sonnebrille

#### **Wundversorgung**

#### **Vorsorge**

Unbedingt bequeme, gut eingelaufene Schuhe mitnehmen!

#### **Mitnehmen**

- Pflaster: haltbar, fest klebend
- Blasenpflaster
- Eine elastische Binde
- Wund- und Heilsalbe
- Wunddesinfektionsmittel

#### **Mückenstiche**

Wenn Ihr da empfindlich seid, nehmt am besten zur Abwehr Autan mit. Es heißt aber auch, dass Autan nicht hilft. Eine gute Idee ist es, vor Ort nach einem guten Mittel gegen Mücken zu fragen.

#### **Impfungen**

Für China sind keine Impfungen vorgeschrieben. Solange Ihr nicht in den äußersten Süden (an die Grenzen von Myanmar oder Vietnam) reist, ist auch nicht mit einem Malaria-Risiko zu rechnen. Ihr solltet eine Grundimmunisierung, die im Grunde für alle Länder gilt, haben: Polio, Hepatitis A und B, Tetanus.

Ich wünsche Euch eine gute und gesunde Reise!  
Ulrike vom Bambooblog [bambooblog@gmx.de](mailto:bambooblog@gmx.de)

