

Reiseapotheke für Japan

Mit der folgenden Liste haben Sie eine solide Grundausrüstung für Ihre Reise nach Japan. Ihre Apotheke kann Sie darüber hinaus fachgerecht beraten, welche Optionen für Ihre persönliche Situation sinnvoll sind.

Medikamente

- Persönliche Dauermedikation für die gesamte Reise, in Originalverpackung
- Ibuprofen oder Paracetamol gegen Schmerzen und Fieber
- Loperamid bei akutem Durchfall, nicht bei Fieber oder blutigem Stuhl + Orale Elektrolytlösung als Pulver, für Durchfall und heiße Tage
- Bei Pollenallergie: Antihistaminikum wie Cetirizin, gegen Insektenstiche und Pollen
- Reisetabletten mit Dimenhydrinat für Fähren und Bergstraßen
- Erkältungsmittel ohne Pseudoephedrin und ohne Codein

Wundversorgung und Hygiene

- Pflaster in verschiedenen Größen, Blasenpflaster, Mullbinde + Wunddesinfektion
- Pinzette und kleine Schere, im Koffer statt im Handgepäck
- Fieberthermometer und Handdesinfektionsgel
- Einige Einwegmasken für Arztbesuche und volle Züge

Sonnen-, Hitze- und Insektenschutz

- Sonnencreme mit LSF 50, im Sommer auch für Nacken und Ohren
- Repellent mit DEET oder Icaridin
- Kühlende Gelaufagen oder Kühlpads für Hitzetage
- Zeckenpinzette bei geplanten Wanderungen

Dokumente

- Impfpass, Kopie der Rezepte, ärztliche Bescheinigung auf Englisch
- Wirkstoffliste in englischer Sprache
- Falls nötig, das Yunyu Kakunin-sho in Papierform
- Nachweis der Auslandsreisekrankenversicherung auf Englisch