

REISEAPOTHEKE TÜRKEI 2026

Ihr Sicherheits-Guide für einen unbeschwerten Türkei-Urlaub.

- Vollständige Checkliste nach Apothekerverband & CRM
- Eczane-Guide: Deutsche vs. türkische Markennamen
- Junior-Apotheke: Kinder & Babys im Urlaub
- Apotheken-Spickzettel zum Vorzeigen (mit Aussprache)
- Erste-Hilfe-Protokolle: Seeigel, Sonnenstich & mehr

tuerkei-tipps.de · Impuls Immobilienkonzepte GmbH · Rheine
Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung.

WAS DIESER GUIDE LEISTET

Sicher in der Türkei — vorbereitet statt überrascht

Pharmakologische Sicherheit	Klimatische Besonderheiten	Gesundheits- infrastruktur
Medikamente in der Türkei sind gut verfügbar — aber Markennamen und Dosierungen weichen oft vom deutschen Standard ab. Dieser Guide basiert auf Wirkstoff-Vergleichen.	Hohe UV-Belastung, Klimaanlage-Kälte und lokale Ernährungsgewohnheiten erfordern eine spezifische Zusammenstellung — besonders bei Elektrolyten und Magen-Mitteln.	Vom staatlichen System bis zur Privatklinik: Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich im türkischen Medizinsystem orientieren, falls die Apotheke nicht reicht.

Pro-Tipp: Speichern Sie den Apotheken-Spickzettel (Seite 4) als Foto auf Ihrem Handy-Sperrbildschirm. So haben Sie die Übersetzungen auch ohne WLAN in der Eczane sofort griffbereit.

Wichtige Nummern für Ihr Handy: 112 (Zentraler Notruf: Ambulanz, Polizei, Feuerwehr) · 184 SABIM (Informationszentrum des Gesundheitsministeriums — oft auch deutschsprachig)

Hinweis: Dieser Guide dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Diagnose. Die Anwendung von Medikamenten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Vorerkrankungen oder akuten Beschwerden konsultieren Sie bitte immer einen Arzt.

VOLLSTÄNDIGE REISEAPOTHEKE-CHECKLISTE

ARZNEIMITTEL

Mitbringen	Wozu
Schmerz- & Fiebermittel	Kopfschmerzen, Fieber, leichte Verletzungen
Medikamente gegen Durchfall	Reisedurchfall — häufig durch veränderte Wasserqualität oder Ernährung
Mittel gegen Reiseübelkeit	Boot, Busfahrten, kurvige Bergstraßen
Halstabletten & Nasenspray	Klimaanlagen sind der häufigste Auslöser von Erkältungen im Türkeiurlaub
Ohrentropfen	Besonders bei Tauch- und Schnorchelurlaub
Abschwellendes Nasenspray	Druckausgleich bei Flugreisen
Augentropfen (künstl. Tränen)	Trockene Augen durch Sonne, Wind, Klimaanlage
Antihistaminikum	Pollenflug, Insektenstiche, allergische Reaktionen
Elektrolyte / Rehydrationslösung	Hitze entzieht dem Körper Mineralien — besonders wichtig für Kinder
Mittel gegen Sodbrennen	Veränderte Ernährung, schärfere Speisen
Desinfektionsmittel	Unterwegs, Strand, Ausflüge ohne fließendes Wasser
Wund- & Heilsalbe	Kleine Schnitte und Schürfwunden am Strand
Mittel gegen Lippenherpes	Starke Sonneneinstrahlung begünstigt Ausbrüche
Alle Dauermedikamente	In ausreichender Menge — Ersatz einpacken

VERBANDMATERIAL & ERSTE HILFE

Material	Hinweis
Heftpflaster & Blasenpflaster	Wasserfeste Varianten für den Strand
Sterile Wundkompressen	Wichtig bei stärkerem Sonnenbrand oder Abschürfungen
Elastische Binden	Für Verstauchungen, Schwellungen
Pinzette	Zecken, Splitter, Seeigel-Stacheln (nicht ziehen — siehe Seite 5)
Einmalhandschuhe	Hygiene bei Wundversorgung
Digitales Fieberthermometer	Mit Kindern unverzichtbar
Schere	Ins aufgegebene Gepäck — nicht ins Handgepäck
Trinkwasserdesinfektion	Leitungswasser in der Türkei kein Trinkwasser

SONNENSCHUTZ & HAUT

Mittel	Empfehlung
Sonnenschutz LSF 30-50+	In der Türkei teurer & nicht immer alle Stufen — mitbringen lohnt
After-Sun-Creme	Feuchtigkeitsspendend, kein Alkohol — Bepanthol-Schaum ideal
Insektenschutzmittel DEET/Icaridin	Abends an der Küste besonders wichtig
Lippenpflege mit LSF	Wird oft vergessen — Lippen verbrennen schnell

ECZANE-GUIDE: DEUTSCH vs. TÜRKISCH

Wirkstoffe, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten

Wichtig beim Einkauf: Achten Sie immer auf den Wirkstoffnamen — er steht meist klein unter dem Markennamen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie nach dem Etken Madde (= Wirkstoff). In der Türkei sind viele Medikamente rezeptfrei erhältlich, für die man in Deutschland ein Rezept benötigt. Antibiotika sind aber verschreibungspflichtig — bei Bedarf direkt zum Arzt.

Anwendung	Wirkstoff (D-Marke)	Türkische Eczane-Empfehlung
Schmerz & Fieber	Ibuprofen (Ibuflam/Nurofen)	Brufen / Advil / Arfen
	Paracetamol (Ben-u-ron)	Parol / Minoset / Panadol
	Naproxen (Dolormin)	Apranax / Naprosyn
Magen & Darm	Loperamid (Imodium)	Loperamid / Lopermid
	Butylscopolamin (Buscopan)	Buskopan (identisch)
	Pantoprazol (Pantozol)	Panto / Pulcet / Pandev
	Elektrolyte (Elotrans)	Ge-Oral (Pulverbeutel)
Atemwege & Hals	S. Boulardii (Perenterol)	Reflor (Kapseln/Beutel)
	Xylometazolin (Otriven)	Otrivin / Iliadin
	Lidocain (Lemocin)	Strepsils / Klorsept
	Acetylcystein (ACC Akut)	Asist / Extal
	Cetirizin (Zyrtec)	Allerset / Cetrizin
Allergie & Haut	Dexpanthenol (Bepanthen)	Bepanthol
	Hydrocortison (Ebenol)	Hipokort

JUNIOR-APOTHEKE: KINDER & BABYS

Anwendung	Wirkstoff (D-Marke)	Türkische Eczane-Empfehlung
Fieber & Schmerz	Ibuprofen Saft (Nurofen)	Dolven / Pedifen (Şurup)
	Paracetamol Saft	Calpol / Tylol (Şurup)
	Paracetamol Zäpfchen	Paranox (Fitol)
Bauchweh	Simeticon (Lefax)	Metsil / Metsil Baby (Damla)
	Elektrolyte (Oralpädon)	Ge-Oral (Toz)
	Probiotika (Bigaia)	Maflor / Biogaia (Damla)
Haut & Stiche	Dimetinden (Fenistil Gel)	Stilex / Fenistil (Jel)
	Zinksalbe (Multilind)	Sudocrem / Hametan

Anwendung	Wirkstoff (D-Marke)	Türkische Eczane-Empfehlung
Augen & Ohren	Meerwasser-Nasenspray	Otri-Natur / Sterimar

Die Vokabel-Box für die Apotheke: Şurup = Saft/Sirup · Fitil = Zäpfchen · Damla = Tropfen · Toz = Pulver · Jel/Krem = Gel/Creme

Tipp Pool-Ohren: Warmes Poolwasser in Kombination mit Klimaanlage führt bei Kindern oft zu Ohrentzündungen (Otitis externa). Nach dem Baden die Ohren vorsichtig trocken tupfen und für den Abend ein leichtes Stirnband einplanen, um den kalten Luftzug abzufangen.

APOTHEKEN-SPICKZETTEL ZUM VORZEIGEN

Speichern Sie diese Seite als Foto auf Ihrem Handy — einfach in der Eczane vorzeigen, wenn die Sprachbarriere fehlt.

Was mir fehlt		Wie & Wann		Was ich brauche	
Ich habe Schmerzen	Ağrım var. (Aa-rum war)	Vor dem Essen	Yemekten önce	Ohne Rezept	Reçetesiz (Re-tsche-te-sis)
Ich habe Fieber	Ateşim var. (A-tesch-im war)	Nach dem Essen	Yemekten sonra	Für Kinder	Çocuklar için
Mir ist übel	Midem bulanıyor. (Mee-dem bu-la-nu-yor)	Auf nücht. Magen	Aç karnına	Für Babys	Bebekler için
Ich habe Durchfall	İshal oldum. (Is-hal ol-dum)	Vor dem Schlafen	Yatmadan önce	Ich habe Allergie	Alerjim var.
Ich habe Husten	Öksürüğüm var. (Ök-sü-rü-üm war)	2-mal am Tag	Günde iki defa	Haben Sie Ersatz?	Eşdeğer ilaç var mı?
Es brennt/juckt	Yanıyor/Kaşınıyor.	3-mal am Tag	Günde üç defa	Haben Sie Pflaster?	Yara bandı var mı?
Betroffene Stellen:		Morgens	Sabah	Fieberthermometer	Derece / Ateşölçer
		Mittags	Öğlen	Wirkstoff	Etken Madde
Kopf: Baş · Auge: Göz	Bauch: Karın · Hals: Boğaz	Abends	Akşam	Generikum	Jenerik ilaç
		Nur bei Bedarf	Gerekince	Danke!	Teşekkürler!
Ohr: Kulak · Zahn: Diş	Haut: Cilt · Bein: Bacak				

ERSTE-HILFE-PROTOKOLLE: SCHNELLE HILFE IM URLAUB

Hilfe bei Seeigel-Stichen (Ägäis & Riviera)

Keine Panik, aber Geduld: Die Stacheln sind aus Kalk und sehr brüchig.

1. Nicht ziehen	Versuchen Sie niemals, die Stacheln mit Pinzette oder Fingern herauszuziehen. Sie brechen fast immer ab und bleiben als Fremdkörper in der Haut.
2. Das Essig-Bad	Betroffenen Fuß mindestens 45 Minuten in warmes Wasser mit Essig (Verhältnis 2:1) tauchen. Die Essigsäure beginnt, den Kalk der Stacheln chemisch aufzulösen.
3. Olivenöl über Nacht	Die Stelle nach dem Bad dick mit Olivenöl einreiben und über Nacht einwirken lassen. Das Gewebe wird geschmeidig, Reste wandern oft von selbst heraus.
4. Beobachten	Wenn die Stelle am nächsten Tag pocht, stark anschwillt oder Fieber auftritt: Arzt aufsuchen.

Sonnenbrand & Sonnenstich — die unterschätzte Hitze

Raus aus der Sonne — sofort. Der Körper braucht jetzt Ruhe und Schatten.

1. Sanfte Kühlung	Nur mit lauwarmem Wasser oder feuchten Tüchern kühlen. Niemals Eis direkt auf die Haut — das verursacht einen Kälteschock im Gewebe.
2. Bepanthol-Schaum	Großzügig auf verbrannte Stellen auftragen. Er kühlt und unterstützt die Regeneration. Keine fetthaltigen Hausmittel wie Quark (Infektionsgefahr!).
3. Flüssigkeit ist Medizin	Mindestens einen Liter Wasser zusätzlich trinken und einen Beutel Ge-Oral (Elektrolyte) anrühren. Der Körper hat durch die Hitze wichtige Salze verloren.
4. Wann zur Klinik?	Schwindel, Erbrechen oder ein steifer Nacken sind Zeichen für einen Sonnenstich. Eine ärztliche Infusion ist dann der schnellste Weg zur Besserung.

Magen & Durchfall — die drei Grundregeln:

1. Leitungswasser grundsätzlich nicht trinken — ausschließlich Flaschenwasser, auch für Eiswürfel und zum Zähneputzen.
2. Früchte schälen oder mit Flaschenwasser waschen.
3. Bei Durchfall sofort mit Ge-Oral (Elektrolyte) beginnen — Dehydrierung in der Hitze gefährdet besonders Kinder und ältere Personen schnell.

EIN SICHERES GEFÜHL — AUCH IM NOTFALL

Situation	Was tun	Türkischer Begriff
Arztbedarf	Nächstes Krankenhaus (Hastane) oder Poliklinik (Poliklinik) aufsuchen	Hastane / Acil Servis (Notaufnahme)
Apotheke finden	Grünes Kreuz oder Eczane-Schild suchen — rund um die Uhr geöffnete: Nöbetçi Eczane	Eczane / Nöbetçi Eczane
Notfall allgemein	112 anrufen — funktioniert ohne SIM-Karte	112 — Ambulans
Gesundheitsfragen	184 SABIM — oft deutschsprachig verfügbar	184 SABIM

tuerkei-tipps.de · Impuls Immobilienkonzepte GmbH · Rheine · kontakt@tuerkei-tipps.de