



Checkliste für die Reiseapotheke

Beim Zusammenstellen Ihrer Reiseapotheke sollten Sie zuallererst natürlich alle Medikamente berücksichtigen, die Sie eventuell auch zu Hause regelmäßig einnehmen. Darüber hinaus hier einige Empfehlungen, die je nach Reiseziel und individuellen Bedürfnissen variieren können. Sprechen Sie uns im Zweifel gern an.

Die Grundausrüstung

- Individuelle Medikamente (z. B. gegen Allergien)
- Mittel gegen Schmerzen oder Fieber
- Mittel gegen Magenkrämpfe
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Durchfall
- Antiseptische Wundsalbe
- Nasenspray: 1x befeuchtend, 1x abschwellend
- Lutschpastillen gegen Halsschmerzen und -trockenheit
- Kühlendes Gel gegen Insektenstiche
- Pinzette
- Fieberthermometer
- Mundschutz
- Desinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandsmaterial, Schere und Einweghandschuhe

Außerdem bedenken

- Sonnenschutzmittel (evtl. wasserfest; Stärke passend zum Hauttyp)
- Sonnenbrille
- Insektenschutzmittel

Im Bade- oder Tauchurlaub

- Ohrentropfen
- Creme gegen Fußpilz und Lippenherpes
- Mittel gegen Augenreizungen

Im Sporturlaub

- Bandagen für Knie- oder Handgelenke
- Wärmepflaster zur Muskelentspannung
- Eissspray bzw. Schmerzgel
- Evtl. Nahrungsergänzungsmittel
- Mittel gegen Sonnenbrand (Aloe-Vera-Gel oder Salbe mit Dexpanthenol)
- Mittel gegen Augenreizungen

Auf Fernreisen (je nach Ziel und Bedarf)

- Malaria-Prophylaxe (rezeptpflichtig)
- Malaria-Schnelltest
- Kompressionsstrümpfe für lange Flugreisen
- Saugpumpe für Schlangengift
- Einmalspritzen und Kanülen
- Wasserdesinfektionsmittel
- Moskitonetz

Eigene Notizen
