



## Checkliste Reiseapotheke

<p><b><u>Allgemeine Reiseapotheke:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schmerzmittel, Fiebersenker</li><li>• Mittel gegen Reiseübelkeit</li><li>• Lotion oder Gel gegen Sonnenbrand</li><li>• Mittel gegen Insektenstiche, Juckreiz</li><li>• Fieberthermometer</li><li>• Saft oder Tabletten gegen Husten oder Halsschmerzen</li><li>• Nasenspray</li><li>• Verbandsmaterial wie Pflaster, Mullbinden, Sterile Wundkompressen</li><li>• Wund- und Heilsalbe</li><li>• Mittel gegen Allergien (Antihistaminikum)</li><li>• Zeckenzange</li><li>• Mittel bei Magenbeschwerden</li><li>• Durchfallmittel</li><li>• Mittel bei Verstopfung</li><li>• Mundschutz</li><li>• Ohrentropfen (gerade im Tauchurlaub)</li><li>• Desinfektionsmittel</li><li>• Einmalhandschuhe</li><li>• Schere (nicht im Handgepäck)</li><li>• Pinzette</li></ul>	<p><b><u>Zusätzlich bei Fernreisen:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breitbandantibiotikum, falls länger kein Arzt zur Verfügung steht (rezeptpflichtig)</li><li>• Insektenschutz, das für die bereiste Gegend empfohlen ist</li><li>• Steriles Verbandsmaterial</li><li>• Dreieckstuch</li><li>• Goldene Folie gegen Wärmeverlust</li><li>• Salbe gegen Brandwunden</li><li>• Blasenpflaster bei langen Touren</li><li>• Malariaenschutz je nach Risikogebiet</li><li>• Moskitonetz</li><li>• Infusionsbesteck</li><li>• Einmalspritzen</li><li>• Kochsalzlösung 500ml (je nach Land)</li><li>• Elektrolyte</li><li>• Wasseraufbereitungstabletten</li><li>• Trinkwasserdesinfektionsmittel</li><li>• Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung evtl. im Land selbst erwerben</li></ul>
<p><b><u>Im Urlaub hilfreich:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sonnenschutz (Hut und zum Auftragen)</li><li>• Kühlende Pflege nach dem Sonnenbad</li><li>• Ohrstöpsel</li><li>• Kaugummi für den Druckausgleich bei Flugreisen</li><li>• Kompressionsstrümpfe bei langen Flügen</li><li>• Kondome</li></ul>	<p><b><u>Eigene Notizen:</u></b></p>

Alle individuellen Medikamente.

Kinder benötigen eigene Medikamente.