

Checkliste für die Reiseapotheke

Medikamente

- Schmerz- und Fiebermittel
- Abschwellendes Nasenspray
- Ohrentropfen
- Mittel bei Halsschmerzen
- Medikamente gegen Verstopfung
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Sodbrennen & Magenbeschwerden
- Elektrolytpulver
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Medikamente gegen Allergien
- Creme gegen Lippenherpes
- Persönliche Medikamente (z. B. für chronische Erkrankungen)
- Notfallmedikamente (z. B. für Asthma oder Allergien)

Wundversorgung

- Desinfektionsmittel
- Pflaster in verschiedenen Größen, Blasenpflaster
- Sterile Kompressen
- Verbandmaterial (z. B. elastische Binden, Klebeband)
- Wund- und Heilsalbe
- Salbe bei Zerrungen/Verstauchungen
- Kühlkompressen
- Schere und Pinzette

Insekten- & Sonnenschutz

- Insektenschutzmittel
- Sonnencreme
- After-Sun-Lotion
- Salbe gegen Sonnenbrand oder Hautirritationen

Bei Fernreisen

- Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektion

Außerdem im Urlaub hilfreich

- Fieberthermometer
- Handschuhe (Einmalhandschuhe)
- Mundschutz (falls nötig)
- Ohrstöpsel (zum Schwimmen oder gegen Lärm)
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionstrümpfe
- Notfallnummern und medizinische Informationen (z.B. bei Mitnahme von BTM-Medikamenten)
- Impfpass
- Reiseversicherungspapiere
- Informationen zu lokalen Krankenhäusern oder Ärzten