

Meine Reiseapotheke

Kontrollieren Sie bitte auch Haltbarkeit und Ablaufdaten der Ausstattung!

Mit dieser Checkliste können Sie schnell und einfach überprüfen, ob Sie alles Nötige für die Reise eingepackt haben.

Erste-Hilfe-Set

- 4 × Erste-Hilfe-Einmalhandschuhe
- 1 × Schere
- 1 × Wunddesinfektionsmittel
- 8 × Wundpflaster, steril
- 12 × Pflasterstrip, steril
- 2 × Kompresse, steril
- 1 × Verbandpäckchen 80 × 100 mm
- 1 × Fixierpflaster 2,5 cm × 1 m
- 1 × Fixierbinde 6 cm × 4 m
- 1 × Fixierbinde 8 cm × 4 m
- 1 × Dreieckstuch
- 1 × Fieberthermometer (nicht aus Glas!)

Grundausrüstung

- Schmerzmittel, nicht verschreibungspflichtig
- Fiebermittel, nicht verschreibungspflichtig
(Hinweis: Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen wirken gleichzeitig schmerzlindernd und fiebersenkend)
- regelmäßig benötigte Medikamente (z. B. bei Diabetes)
- spezifisch benötigte Medikamente (z. B. bei Allergien, Migräne)

Zusatzausrüstung

- Medikamente gegen Reisekrankheit
- Medikamente gegen Sodbrennen

Auf Fernreisen

- Sonnenschutz
- Mückenschutz
- Durchfallmedikament

Auf Trekkingtouren

- Zeckenschutzmittel
- Zeckenpinzette, Zeckenzange oder Zeckenhaken
- Desinfektions spray
- Blasenpflaster
- Schmerzsalbe/-gel

Mit Kindern

- Kindertaugliche Fieber- und Schmerzmittel
- Kindertaugliches Durchfallmedikament

Bei rauem Wetter

- Schnupfenmittel/Nasenspray
- Halstabletten
- Augentropfen

Tipps

- Wählen Sie für Ihre Reiseapotheke **bewährte Arzneien** aus, die Sie zudem gut vertragen.
- **Chronisch Kranke** sollten den Inhalt ihrer Reiseapotheke mit ihrem Arzt abstimmen.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wie Sie im Falle einer **Zeitverschiebung** Ihre laufende Therapie anpassen müssen!

Hinweis

Die Ausstattung einer Reiseapotheke zählt zur persönlichen Gesundheitsvorsorge und ist nicht erstattungsfähig.

Achtung: Für manche Medikamente, Spritzen etc. benötigen Sie für Flug und Einreise Bescheinigungen. Beachten Sie auch unsere Checkliste „Reiseunterlagen“.