Reiseapotheke Checkliste

Im Urlaub optimal vorbereitet sein!

Die ideale Reiseapotheke hängt immer von Ihrem Reiseziel und Ihren persönlichen Anforderungen ab. Einige Produkte gehören jedoch in fast jedes Gepäck.

1. Wunden und kleine Verletzungen

- ◯ Pflaster
- ◯ Wundverbände
- ◯ Blasenpflaster
- ◯ Wunddesinfektion
- ◯ Pinzette
- ◯ Kleine Schere
- ◯ Wund- und Heilsalbe
- ◯ sterile Kompressen
- ◯ Mullbinden

2. Sonnenschutz

- ◯ Sonnencreme für Gesicht und Körper
- ◯ Lippenpflege mit UV-Schutz
- ◯ After-Sun-Pflege

3. Salben und Zubehör

- ◯ entzündungshemmende Salben
- ◯ Salbe für Zerrungen
- ◯ Sicherheitsnadeln
- ◯ Einmalhandschuhe

4. Haut, Allergie und Insektenschutz

- ◯ Antiallergikum
- ◯ Mittel gegen juckende Hautreaktionen
- ◯ Insektenschutzmittel
- ◯ Pflege bei gereizter Haut oder Insektenstichen
- ◯ kühlendes Insekten-Gel
- ◯ Moskitonetz (bei Risikogebieten)

5. Erkältung, Fieber und Schmerzen

- ◯ Fieberthermometer
- ◯ Schmerz- und Fiebermittel
- ◯ Nasenspray
- ◯ Hustenmittel
- ◯ Halstabletten

6. Magen und Darm

- ◯ Mittel gegen Durchfall
- ◯ Mittel gegen Verstopfung
- ◯ Mittel gegen Übelkeit oder Reisekrankheit
- ◯ Mittel gegen Sodbrennen
- ◯ Präparate gegen Bauchkrämpfe
- ◯ Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten

Persönliche Medikamente nicht vergessen:

- ein aktueller Medikationsplan
- ärztliche Bescheinigungen bei wichtigen Arzneimitteln
- Informationen zu Wirkstoffen, falls Sie im Ausland medizinische Hilfe benötigen

Was sie ansonsten noch beachten sollten:

- Augentropfen
- Ohrstöpsel
- Verhütungsmittel
- Persönlich benötigte Dauermedikamente
- Je nach Bedarf: Mittel für einen ruhigeren Schlaf auf Reisen

Sie reisen mit Kindern?

- kindgerechte Schmerz- und Fiebermittel
- altersgerechte Erkältungspräparate
- Elektrolytlösungen für Kinder
- kindgerechtes Fieberthermometer
- sanfte Pflege bei Insektenstichen
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- kinderfreundliche Pflaster

Je nach Reiseziel sinnvoll ergänzen:

- Fernreisen
- Reisen in warme oder tropische Regionen
- Wander- und Aktivurlaub
- Reisen mit Baby oder Kleinkind
- Reisen mit chronischen Erkrankungen

Vor der Abreise: Reiseapotheke rechtzeitig prüfen

- Sind alle Medikamente noch haltbar?
- Ist genug von regelmäßig benötigten Arzneimitteln vorhanden?
- Fehlt etwas für Kinder, Allergien oder einen empfindlichen Magen?
- Sind Sonnen- und Insektenschutz vollständig vorhanden?