



## Reiseapotheke

# Checkliste Reiseapotheke

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich alle Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden in ausreichender Menge. Dazu Medikamente aus der Hausapotheke, ergänzt um die Medikamente gegen typische Reisebeschwerden sowie Materialien zur Behandlung von Verletzungen. Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke hängt von der Art der Reise, dem Reiseziel und von den Möglichkeiten der medizinischen Versorgung am Urlaubsort ab.

**A**lle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge (plus 50 Prozent des Bedarfs) und nach Möglichkeit von allen Medikamenten den Beipackzettel mitnehmen.

### Was in der Reiseapotheke nicht fehlen sollten:

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden (z. B. Sodbrennen oder Verstopfung)
- Medikamente gegen Erkältungssymptome wie Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Ohrentropfen
- Augentropfen gegen trockene Augen

- Abschwellendes Nasenspray
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Medikamente gegen Lippenherpes

### Verletzungen

- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen / Kühlkompressen

### Verbandmaterialien

- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-) Pinzette
- Schere (bei Flugreisen nicht ins Handgepäck)

**Eine gut ausgerüstete Reiseapotheke kann im Urlaub Stress ersparen.**

- Einmalhandschuhe

### Zusätzlich nützlich

- Digitales Fieberthermometer
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Kondome

Alle Medikamente und Materialien wasserdicht und möglichst temperaturschutz aufbewahren. Bei Flügen am besten auf Check-in- und Handgepäck verteilen, um bei Verlusten nicht völlig ohne Medikamente dazustehen.

Bei Reisen in Gebiete mit bekannt schlechter medizinischer Versorgung, etwa sechs Wochen zuvor Vorstellung bei einem reise- oder tropenmedizinisch erfahrenen Arzt (Impfung/Beratung).

► Info z. B. unter: 089 – 76 76 77 (Reise-medizinischer Informationsdienst des ADAC)

zusammengefasst von mos