

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Medikamente und Arzneimittel:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Ohrentropfen (für Taucher)
- Augentropfen (gegen trockene Augen)
- Medikamente gegen Allergien
- Insektenschutzmittel sowie kühlendes Insekten-Gel gegen Stiche
- Nach Bedarf: Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden, z.B. Sodbrennen oder Verstopfung
- Desinfektionsmittel
- Brandsalbe sowie Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen (Kühlkompressen / Salbe gegen Zerrungen)
- Digitales Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten)
- Sonnenschutzmittel und After-Sun-Lotion
- Alle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge (Diabetes-Medikamente, Anti-Baby-Pille etc.)

Verbandsmaterialien und Hilfsmittel:

- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster (auch wasserfest) und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen
- Sicherheitsnadeln
- (Zecken-)Pinzette
- Schere
- Einmalhandschuhe

Außerdem hilfreich:

- Ohrstöpsel
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Kondome
- Moskitonetz



Informieren Sie sich bei Flugreisen vorab über aktuelle Sicherheitsbestimmungen und kontrollieren Sie zeitnah empfohlene Impfungen für Ihr Reiseziel!

Eigene Notizen:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____