

Checkliste Reiseapotheke

Um auf kleinere Verletzungen und körperliche Beschwerden wie Durchfall oder Fieber auch im Urlaub vorbereitet zu sein, sollte eine **gut ausgestattete Reiseapotheke** in keinem Reisegepäck fehlen.

Für einen guten Schutz auf Reisen sollte man Folgendes einpacken:

- Medikamente, z. B. Insulin**, die man regelmäßig einnimmt **in ausreichender Menge**.
- Verbandsmaterial & Pflaster**
- Alkoholtupfer**
- Desinfektionsmittel**: Für die Hände oder um Sanitäreinrichtungen zu desinfizieren.
- Mückenschutzmittel**: Je höher die Temperaturen, desto wichtiger ist ein Mückenschutz.
- Sonnencreme & After Sun Lotion**
- Antibiotikum**
- Fieber-/Schmerzmittel**
- Fieberthermometer**
- Mittel gegen Erkältung**
- Medikament gegen** Verdauungsbeschwerden, z. B. **Durchfall und Verstopfung**
- Malaria-Mittel**: Ob ein Schutz vor Malaria notwendig ist, sollten Reisende in Abstimmung mit einem Arzt entscheiden.
- Salbe für Verspannungen und Muskelschmerzen**
- Mittel gegen Juckreiz**
- Creme gegen Pilzinfektionen**
- Medikament gegen Reiseübelkeit**
- Wund- & Heilsalbe**
- Augen-, Nasen- und Ohrentropfen**

- **Anti-Allergikum**
- **Medikament gegen Lippenherpes:** Bei Anfälligkeit für Herpes sehr zu empfehlen.
- **Pinzette:** Zum Entfernen von Splitter und Zecken.
- **Trinkwasserdesinfektionsmittel:** Insbesondere bei Reisen unter schlechten hygienischen Bedingungen.
- **Verhütungsmittel**