



## Checkliste Reiseapotheke

Was in Ihre Reiseapotheke gehört, hängt von Ihrem Reiseziel ab. Dennoch gibt es grundlegende Dinge, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten. Wenn Sie spezielle Fragen zur Reiseapotheke haben, wenden Sie sich am besten an eine Apotheke mit reisemedizinisch qualifizierten Mitarbeitern.

### Erste Hilfe und Wundversorgung

- Desinfektionsmittel (z.B. mit Ethanol oder Povidon-Jod, Alkoholtupfer)
- Wundschnellverband
- Mullbinden (elastisch und nicht elastisch)
- sterile Kompressen
- Pflaster, Wundpflaster (am besten bereits geschnitten)
- Heftpflaster
- Pinzette
- Schere
- Einmalhandschuhe

### Gesund reisen

- Sonnenschutz: Creme oder Lotion mit ausreichendem Lichtschutzfaktor
- Sonnenbrille
- Insektenabwehrstoffe (Repellents): z.B. Lotion oder Spray mit dem Wirkstoff Icaridin oder Diethyltoluamid
- geeignete Kleidung: Je nach Reiseland sollten Sie zum Schutz vor Mückenstichen besonders in der Dämmerung (ggf. auch tagsüber) lange Hosen und langärmelige Oberteile aus dickerem Stoff tragen.

- ggf. Moskitonetz für die Nächte
- digitales Fieberthermometer

### Medikamente

- antiseptische Brand- und Wundheilsalbe
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand: Creme mit Chlorphenoxamin oder Gel mit Dimetinden
- Schmerz- und Fiebermittel: Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen helfen gegen Schmerzen, Entzündungen und Fieber
- Mittel gegen Durchfall: z.B. Kohletabletten oder Loperamid, ggf. fertige Elektrolyt-Glukose-Mischung
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen: Metoclopramid (verschreibungspflichtig) oder Dimenhydrinat; gegen Magenkrämpfe kann Butylscopolamin helfen
- Mittel gegen Reisekrankheit: Reisetabletten oder -kaugummis mit Dimenhydrinat, am besten etwa 30 Min. vor Fahrtantritt einnehmen
- Mittel gegen Sodbrennen: z.B. Wirkstoffe, die die Magensäure binden (sog. Antazida)
- Mittel gegen allergische Reaktionen (Antihistaminika): z.B. Cetirizin oder Loratadin
- Medikamente gegen Lippenherpes
- Hustenlöser: z.B. Acetylcystein oder Ambroxol
- abschwellendes Nasenspray
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlaube)
- Mittel gegen Halsschmerzen
- ggf. Breitbandantibiotikum (verschreibungspflichtig)
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen: z.B. Insulin, Medikamente gegen Bluthochdruck, Gicht oder Asthma

### Eventuell

- Wasserentkeimungstabletten
- Malariamittel
- Verhütungsmittel wie die "Pille"
- Kondome
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe

