

# Checkliste

## für Ihre Reiseapotheke

### Medikamente

---

- gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- gegen trockene Augen und Augenbeschwerden (z.B. Bindehautentzündung)
- gegen Allergien
- gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- gegen Reiseübelkeit
- gegen Verdauungsbeschwerden, z.B. Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung
- gegen Sportverletzungen (z.B. Kühlkompressen)
- gegen Lippenherpes
- individuell benötigte Medikamente (in adäquater Menge, idealerweise mehr)

### Weitere Arzneimittel

---

- Schmerz- und Fiebermittel
- Ohrentropfen (insbesondere, wenn Sie beabsichtigen, im Urlaub tauchen zu gehen)
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Desinfektionsmittel (bei Wundinfektion)
- Wund- und Heilsalbe
- Digitales Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten wichtig)

### Verbandsmaterial

---

- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen

- Sicherheitsnadeln
- (Zecken-) Pinzette
- Schere (Wichtig: bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- Einmalhandschuhe

## Weitere Hilfsmittel

---

- Bei Verordnung durch Ihren Arzt: Malariamittel
- Wasserentkeimungstabletten
- Moskitonetz
- Insektenschutzmittel und Salbe bei Insektenstichen
- Sonnenschutzmittel und Hautpflege zur Anwendung nach dem Sonnenbad
- Ohrstöpsel
- Für Flugreisen: Kompressionsstrümpfe
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Kühlendes Gel (für Prellungen und Verstauchungen)

## Weitere praktische Tipps

---

- Informieren Sie sich, ob alle Ihre Impfungen aufgefrischt sind und ob Sie weitere benötigen
- Stellen Sie Ihre Reiseapotheke in Deutschland zusammen (Verständnisprobleme, Qualitätsmangel der Arzneimittel etc.)
- Checken Sie das Verfallsdatum Ihrer Medikamente und wechseln Sie diese gegebenenfalls gegen neue aus
- Wer möchte, kann Globuli zur Reiseapotheke hinzufügen
- Packen Sie Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, ins Handgepäck
- Wenn Sie Ihre Medikamente zu einer bestimmten Uhrzeit einnehmen müssen, beachten Sie die Zeitverschiebung!
- Packen Sie Medikamente ein, die Sie gut vertragen
- Verpacken Sie die Reiseapotheke idealerweise wasserdicht und temperaturgerecht
- In speziellen Fällen kann man sich ein Antibiotikum vom Hausarzt verschreiben lassen
- In manchen Reiseländern empfiehlt es sich, Einmalspritzen und Injektionsnadeln mitzunehmen