



Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Wundversorgung & Erste Hilfe

- Wunddesinfektion
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Blasenpflaster
- Wundgaze (damit Wunden nicht verkleben)
- Sterile Kompressen
- Elastische Binde / Fixierbinde
- Pflasterstrips (bei Schnittwunden)
- Zeckenzange oder Zeckenkarte
- Kleine Schere, Pinzette

Schmerz- und Fiebermittel

- Schmerztabletten (z.B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Schmerzgel
- Kühlgel oder Kühlpack
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlaube)

Erkältung & Allergien

- Abschwellendes Nasenspray
- Halstabletten
- Hustenmittel
- Allergietabletten
- Augentropfen

- _____
- _____
- _____

Magen & Darm

- Mittel gegen Durchfall
- Elektrolyte zum Ausgleich eines Flüssigkeitsverlusts
- Mittel gegen Übelkeit & Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Sodbrennen
- Abführmittel

Haut & Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel
- After-Sun-Produkt
- Insektenschutzmittel
- Creme gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Lippenherpes

Außerdem im Urlaub hilfreich

- Desinfektionstücher
- Reisekompressionsstrümpfe
- In Malariagebieten: Moskitonetz und evtl. Malariaprophylaxe (rezeptpflichtig)

Individuelle Dauermedikamente

In ausreichender Menge mit Puffer im Handgepäck und Koffer, evtl. ärztliche Bescheinigungen