Checkliste: Reiseapotheke

Schmerz- und Fiebermittel

- Paracetamol
- Ibuprofen

Wundversorgung

- Pflaster in verschiedenen Größen
- Sterile Kompressen
- Verbandmaterial
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe (z.B. mit antibakteriellen Eigenschaften)

Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden

- Mittel gegen Durchfall (z.B. Loperamid)
- Elektrolytlösung zur Rehydration
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (z.B. Dimenhydrinat)
- Mittel gegen Verstopfung (z.B. Lactulose)

Allergien und Insektenstiche

- Antihistaminika gegen Allergien
- Insektenschutzmittel
- Juckreizstillende Salbe oder Gel (z.B. mit Hydrocortison)

Checkliste: Reiseapotheke

Erkältung und Halsschmerzen

- Nasenspray
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Hustenlöser oder -stiller

Reiseübelkeit

- Medikamente gegen Reiseübelkeit (z.B. Dimenhydrinat oder Ingwerpräparate)

Hautpflege und Sonnenschutz

- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Aftersun-Lotion oder Aloe Vera Gel
- Lippenbalsam mit UV-Schutz

Chronische Erkrankungen

- Ausreichend Medikamente für die gesamte Reisedauer
- Kopien der Rezepte
- Ärztliche Bescheinigung für Medikamente

Notfallmedikamente und -ausrüstung

- Erste-Hilfe-Set (Schere, Pinzette, Sicherheitsnadeln, Dreieckstuch)
- Adrenalin-Autoinjektor für Allergiker
- Antiseptische Augentropfen

Checkliste: Reiseapotheke

- Fieberthermometer

- Notrufnummern des Reiselandes

- Adresse und Telefonnummer der nächsten deutschen Botschaft oder des Konsulats