

Reiseapotheke: Komplette persönliche Checkliste

Fieber und Erkältung

- ☐ Medikament gegen Schmerzen und Fieber
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Nasenspray und Schnupfenmittel zum Einnehmen
- ☐ Medikament gegen Ohrenschmerzen
- ☐ Hustenmittel
- ☐ Halswehmittel



Magen/Darm und Übelkeit

- ☐ Medikament gegen Durchfall (auch prophylaktisch)
- ☐ Medikament gegen Verstopfung
- ☐ Elektrolytlösung
- ☐ Medikament gegen Übelkeit, Brechreiz und Reisekrankheit
- ☐ Medikament gegen Sodbrennen und Krämpfe
- ☐ Medikament gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden

Sonnenschutz

- ☐ Sonnenschutzmittel (auch für die Lippen)
- ☐ Après-Soleil und Feuchtigkeitscreme
- ☐ Kopfbedeckung, Sonnenbrille, UV-dichte Textilien

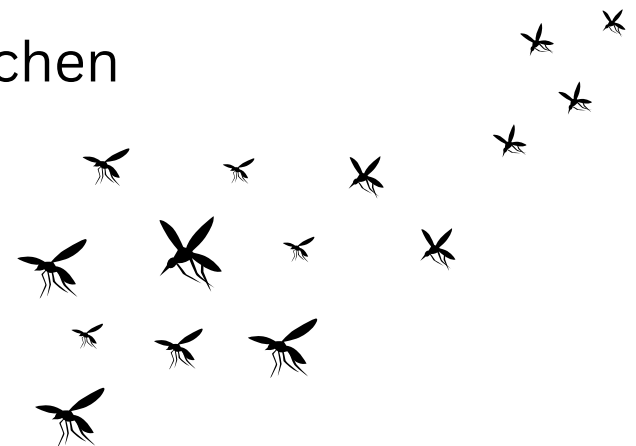


Insekten- und Zeckenschutzmittel

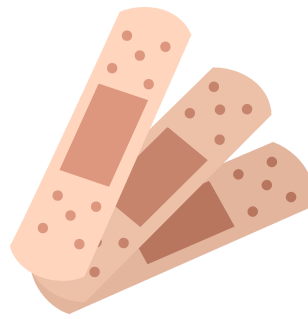
- ☐ Insektenschutzmittel
- ☐ Medikament zur Behandlung von Insektenstichen
- ☐ Medikament gegen allergische Reaktionen

Wunden und Schürfungen

- ☐ Desinfektionsmittel, Wundsalbe
- ☐ Schnellverband (Pflaster)
- ☐ Schere und Pinzette
- ☐ Wundauflagen und Heftpflaster
- ☐ Gazebinden + elastische Binden (Verband)



- ☐ Einweghandschuhe
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Steri-Strips für Schnittwunden



Ergänzende Ausstattung

- ☐ Augentropfen
- ☐ Heuschnupfenmedikamente
- ☐ Medikament gegen Schlafstörung
- ☐ Malariaprophylaxe
- ☐ Antibiotikum
- ☐ Thromboseprophylaxe
- ☐ Stütz- oder Reisetripf
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Schlafbrille / Reisekissen (für den Flug)
- ☐ Brille, Sonnenbrille, Linsen
- ☐ Erfrischungstücher
- ☐ Taschentücher
- ☐ Eigene Medikamente aus laufender Behandlung



Hygiene

- ☐ Wasserentkeimungstabletten
- ☐ Hände- und Flächendesinfektion
- ☐ Verhütung, Präservative
- ☐ Menstruationsartikel (Tampon, Binden etc.)



Dokumente

- ☐ Reisepass, Identitätskarte, Fahrausweis
- ☐ Rezeptkopien
- ☐ Allergiepass
- ☐ Impfausweis (bzw. elektronischer Impfausweis)
- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Notfallnummern
- ☐ Brillenrezept/Ersatzbrille (bei Bruch / Verlust)

