

Reiseapotheke Checkliste

Eine individuelle Reiseapotheke enthält nicht nur Ihre regelmäßig eingenommenen Medikamente, sondern auch zusätzliche Produkte, die je nach Reiseziel, Reisedauer und persönlichen Bedürfnissen sinnvoll sein können. Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei, vor der Abreise an alles Wichtige zu denken.

Schmerzmittel & Fieber

Zur Behandlung von Kopf-, Zahn-, Muskel- oder Regelschmerzen sowie Fieber.

- Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure
- Fieberthermometer

Magen-Darm-Beschwerden

Zur schnellen Hilfe bei Durchfall, Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsproblemen.

- Durchfallmittel
- Probiotische Präparate
- Medikament gegen Reiseübelkeit

Erkältungsbeschwerden

Für Beschwerden durch Klimaanlagen, Temperaturwechsel oder Erkältungen.

- Nasenspray
- Lutschtabletten
- Hustenstiller oder Schleimlöser
- _____

Hautschutz & Insekten

Besonders wichtig in tropischen und warmen Regionen.

- Insektenschutzmittel für Haut und Kleidung
- Gel oder Salbe bei Insektenstichen
- Kühlende Kompressen o. Wundgel

Sonnenschutz & Pflege

Schutz & Pflege der Haut

- Sonnenschutzmittel mit ausreichendem LSF
- After-Sun-Pflege
- Lippenpflege mit UV-Schutz

Wundversorgung

Für kleinere Verletzungen, Blasen oder Prellungen.

- Pflaster
- sterile Kompressen, Verbandmaterial
- Schere & Pinzette
- Einmalhandschuhe

Zusätzliche Helfer

Für Notfälle und hygienisches Reisen.

- Zeckenzange oder -karte
- Handdesinfektionsmittel
- Liste mit Notfallnummern
- Impfausweis
- Kühlhilfe für Medikamente
- _____

Bei Flugreisen beachten

Bei Flugreisen gehören wichtige Medikamente ins Handgepäck.

- Medikamente gegen Jetlag oder Reisekrankheit
- Originalverpackungen und Beipackzettel
- Beutel für Flüssigkeiten bis 100 ml
- Ärztliche Bescheinigung für mitgeführte Spritzen oder Medikamente

Persönliche Medikamente

Diese Medikamente sollten Sie für die gesamte Reisedauer in ausreichender Menge mitnehmen – möglichst in Originalverpackung.

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Medikamente zur Dauereinnahme | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Notfallmedikamente (z. B. Asthmaspray, Insulin, Allergie) | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ggf. ärztliches Attest für Flugreisen oder Medikamente | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Medikamentenplan und Liste mit Einnahmezeiten | <input type="checkbox"/> _____ |

Hinweise zur Checkliste

- Prüfen Sie das Verfallsdatum Ihrer Präparate vor der Reise.
- Berücksichtigen Sie Lagerungshinweise, vor allem bei Hitze.
- Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke persönlich beraten, um Ihre Reiseapotheke optimal auf Ihr Ziel und Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

City Apotheke
Frankfurter Straße 166
63263 Neu-Isenburg
T +49(0)6102/327260

Stern Apotheke
Schulstraße 70
65474 Bischofsheim
T +49(0)6144/337698