

Reiseapotheke Universal

Grundausrüstung:

- ☐ **Abführmittel gegen Verstopfungen**
- ☐ **Anti-Blasen-Stick**
- ☐ **Allergiemittel (z. B. Antihistaminika)**
- ☐ **Augentropfen**
- ☐ **Blasenpflaster**
- ☐ **Desinfektionsmittel für die Haut und Wunden**
- ☐ **Durchfalltabletten (z. B. Loperamid)**
- ☐ **Elektrolytlösung**
- ☐ **ggf. Ersatzbrille, falls du Brillenträger bist oder Kontaktlinsen**
- ☐ **Erste-Hilfe-Set**
- ☐ **Fieberthermometer**
- ☐ **Halsschmerztabletten (z. B. Dorithricin, Lemoncin)**
- ☐ **Herpescreme (z. B. Aciclovir)**
- ☐ **Hustenmittel (z. B. pflanzliche Hustensäfte- oder Tropfen)**
- ☐ **Medikamente gegen Reisekrankheit (z. B. Superpep, Vomex)**
- ☐ **Medikamente gegen Sinusitis**
- ☐ **Mückenschutz / Moskitospray, auch für Kleidung (DEET, Icaridin)**
- ☐ **(abschwellendes, befeuchtendes) Nasenspray (z. B. NasenDuo)**
- ☐ **Ohrentropfen**
- ☐ **persönliche Medikamente (z. B. Inhaler, Insulin, Bluthochdruck etc.), ggf. ins Handgepäck, sofern lebensnotwendig**
- ☐ **Pinzette**
- ☐ **Pflaster- und Verbandsmaterial**
- ☐ **Schere**

- ☐ **Sonnenschutzmittel mit hohem LSF/ Après-Präparate**
- ☐ **Schmerz- und Fiebermittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen)**
- ☐ **Wund- und Heilsalbe**
- ☐ **Zeckenkarte oder -pinzette**
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Wichtige Hinweise:

1. Vergewissere dich, dass die Medikamente für den Reisezeitraum ausreichend sind.
2. Informiere dich über mögliche Zollbestimmungen für Medikamente im jeweiligen Reiseland.
3. Führe deine Medikamente in der Originalverpackung mit dem entsprechenden Beipackzettel mit.
4. Bewahre deine Reiseapotheke an einem kühlen, trockenen, lichtgeschützten und - vor allem für Kinder - unzugänglichen Ort auf.
5. Prüfe vor Reiseantritt, ob ggf. Reiseimpfungen verpflichtend oder nur empfohlen sind. Damit schützt du dich und andere vor schweren Erkrankungen wie Hepatitis oder Gelbfieber.
6. Für verschreibungspflichtige Medikamente empfiehlt es sich, eine Übersetzung des Arztes bzw. eine Bescheinigung des Arztes dabei zu haben (englische Sprache). Formulare gibt es u. a. beim ADAC, siehe hierzu auch meine Verlinkung.