MEDIZIN

Was gehört in eine Reiseapotheke?

Für den Strandurlaub in Spanien packt man anders als für den Rucksack durch Südostasien. Aber was muss immer mit?

Stand: 29.09.2026 · 4 Min. Lesezeit

Die schnelle Antwort

Eine Reiseapotheke enthält Mittel gegen die häufigsten Beschwerden unterwegs, vor allem gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall, dazu Verbandzeug und alle Medikamente, die man dauerhaft braucht. Was sonst hineingehört, hängt vom Reiseziel, von der Reisedauer und von der Art der Reise ab. Die wichtigsten Medikamente gehören ins Handgepäck, und man kauft sie besser zu Hause als im Urlaubsland.

Eine Reiseapotheke ist eine kleine Sammlung von Medikamenten und Verbandzeug, mit der man unterwegs leichte Beschwerden selbst behandeln kann. Bei ernsteren Problemen überbrückt sie die Zeit, bis ein Arzt erreichbar ist. Hinein gehören Mittel gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall, etwas zur Wundversorgung und alle Medikamente, die man ohnehin regelmäßig nimmt.

Eine Liste, die für jede Reise passt, gibt es allerdings nicht. Für ein verlängertes Wochenende an der Ostsee braucht man weniger als für eine Trekkingtour durch Asien oder einen Tauchurlaub am Roten Meer. Die Grundausstattung bleibt aber immer gleich, und von ihr aus packt man je nach Reise dazu.

Die Grundausstattung

Den Kern bildet das, was auch in eine gute Hausapotheke gehört. Dazu kommen Mittel gegen typische Reisebeschwerden wie Übelkeit auf der Fahrt oder Durchfall am Urlaubsort.

Grundausstattung für jede Reise

- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Durchfall und eine Elektrolytlösung
- Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit
- Mittel gegen Erkältung, Halsschmerzen und Husten, dazu ein abschwellendes Nasenspray
- Mittel gegen Allergien, Juckreiz, Sonnenbrand und Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe
- Pflaster, Blasenpflaster, Mullbinden und sterile Kompressen
- Pinzette, Schere und Einmalhandschuhe

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 29.09.2026

- Fieberthermometer
- alle Dauermedikamente in ausreichender Menge

Das abschwellende Nasenspray hat auf Flugreisen noch einen zweiten Zweck. Es erleichtert den Druckausgleich im Ohr, wenn die Maschine steigt oder landet. Bei Tagesausflügen reicht meist eine kleine Auswahl im Rucksack, nämlich etwas gegen Schmerzen und Durchfall, Desinfektionsmittel und Pflaster. Der Rest kann im Hotelzimmer bleiben.

Die häufigste Reisekrankheit

Durchfall ist eine der häufigsten Erkrankungen auf Reisen. Oft sind schlechte hygienische Verhältnisse schuld. Eine alte Faustregel dagegen lautet "Cook it, peel it or forget it", also nur essen, was gekocht oder geschält ist. Auch Eiswürfel und Speiseeis meidet man besser, weil sie oft aus Leitungswasser gemacht sind. Wer trotzdem Durchfall bekommt, sollte viel trinken. Geht er nach zwei bis drei Tagen nicht weg, sollte man zum Arzt gehen.

Checkliste als PDF zum Abhaken

Die ausführliche Liste gibt es als PDF. Sie passt auf eine A4-Seite und enthält zusätzlich die Punkte für Fernreisen, für Reisen mit Kindern und die Papiere, die man mitnehmen sollte. Für die eigenen Dauermedikamente sind Leerzeilen vorgesehen.

Checkliste Reiseapotheke (PDF)

Was je nach Reise dazukommt

Je weiter die Reise geht und je schlechter die medizinische Versorgung am Ziel ist, desto umfangreicher sollte die Reiseapotheke sein. Die Tabelle zeigt, was für welche Art von Reise zusätzlich sinnvoll ist.

Art der Reise	Was zusätzlich hineingehört
Strand und Sonne	Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, After-Sun-Pflege, Insektenschutz
Tauchen	Ohrentropfen
Wandern und Sport	Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen, Kühlkompressen, elastische Binden
Langer Flug	abschwellendes Nasenspray, eventuell Kompressionsstrümpfe
Fernreise in die Tropen	Malariamittel und eventuell ein Antibiotikum nach ärztlicher Beratung, Moskitonetz, Mittel zur Trinkwasserdesinfektion

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 29.09.2026

Art der Reise	Was zusätzlich hineingehört
Reise mit Kindern	Fiebermittel als Saft, Elektrolytlösung für Kinder, Sonnen- und Insektenschutz für Kinder

Malariamittel und Antibiotika sind verschreibungspflichtig. Ob man sie braucht, klärt man in einer reisemedizinischen Beratung. Wegen der Reiseimpfungen sollte man sich spätestens sechs Wochen vor der Abreise beraten lassen, und dabei lässt sich auch diese Frage klären.

Dauermedikamente und Papiere

Wer regelmäßig Medikamente nimmt, sollte rund ein Drittel mehr einpacken, als er für die Reise voraussichtlich braucht. Dann reicht der Vorrat auch, wenn sich die Heimreise verzögert. Das gilt ebenso für Spritzen, Blutzuckerteststreifen oder Inhalatoren.

Hilfreich ist eine Liste mit den Wirkstoffnamen, denn im Ausland werden Medikamente oft unter anderen Handelsnamen verkauft. Die Telefonnummern von Hausarzt und Apotheke gehören ebenfalls ins Gepäck. Kommt der Koffer abhanden, kann die Apotheke zu Hause sagen, wie man Ersatz bekommt. Bei Fernreisen muss man außerdem die Zeitverschiebung bedenken, etwa bei der Antibabypille.

Nicht jedes Land erlaubt die Einfuhr aller Medikamente. Wer starke Schmerzmittel oder andere Betäubungsmittel mitnehmen muss, braucht eine ärztliche Bescheinigung. Für die Länder des Schengener Abkommens gibt es dafür ein eigenes Formular. Für andere Länder erkundigt man sich bei der Botschaft des Reiselandes.

> **Irrtum: Was fehlt, kauft man einfach im Urlaubsland**
>
> Darauf sollte man sich nicht verlassen. In Ländern mit schlechter Gesundheitsversorgung gibt es im Notfall oft keine erreichbare Apotheke. Manche Medikamente sind dort nicht zuverlässig zu bekommen oder sogar gefälscht. Dazu kommt die Sprachbarriere. Die Reiseapotheke stellt man deshalb besser zu Hause zusammen.

Richtig verpacken und lagern

Die Reiseapotheke gehört zumindest teilweise ins Handgepäck, denn Koffer können verloren gehen oder verspätet ankommen. Das gilt vor allem für die Dauermedikamente. Die Umkartons kann man aus Platzgründen zu Hause lassen, die Beipackzettel aber nicht. Ein Foto davon auf dem Handy reicht auch. Die Schere bleibt auf Flugreisen allerdings im Koffer.

Hitze schadet den meisten Medikamenten. Am besten lagert man sie kühl, trocken und dunkel, am Urlaubsort

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 29.09.2026

zum Beispiel in einem Kleiderschrank. Zäpfchen, die kleine Kinder oft bekommen, können in der Sonne oder im heißen Auto schmelzen. Für Reisen in warme Länder sind Säfte oder Tropfen deshalb die bessere Wahl. Insulin und andere empfindliche Medikamente reisen in einer Kühltasche, dürfen aber nicht direkt am Kühlakku liegen und einfrieren. Im Frachtraum eines Flugzeugs kann es sehr kalt werden, und darum gehören sie ins Handgepäck.

Was hast Du gelernt?

1. Was gehört in jede Reiseapotheke?

- **A** Nur ein Antibiotikum für den Notfall.
- **B** Nur Sonnenschutz und Insektenschutz.
- **C** Mittel gegen Schmerzen, Fieber und Durchfall, Verbandzeug und die eigenen Dauermedikamente.

Antwort: *C*

2. Wie viel mehr von den Dauermedikamenten sollte man einpacken?

- **A** Rund ein Drittel mehr, als man voraussichtlich braucht.
- **B** Mindestens die doppelte Menge.
- **C** Genau so viel, wie man für die Reise braucht.

Antwort: *A*

3. Warum gehören wichtige Medikamente ins Handgepäck?

- **A** Weil Medikamente im Koffer verboten sind.
- **B** Weil Koffer verloren gehen können und es im Frachtraum sehr kalt werden kann.
- **C** Weil sie im Handgepäck länger haltbar sind.

Antwort: *B*

4. Warum ist bei Reisen in warme Länder für Kinder Saft besser als ein Zäpfchen?

- **A** Weil Zäpfchen bei Hitze schmelzen können.
- **B** Weil Zäpfchen im Ausland verboten sind.
- **C** Weil Saft schneller abläuft.

Antwort: *A*

5. Wann sollte man mit Durchfall auf Reisen zum Arzt gehen?

- **A** Sofort nach dem ersten Anzeichen.
- **B** Erst nach der Rückkehr nach Hause.
- **C** Wenn er nach zwei bis drei Tagen nicht verschwunden ist.

Antwort: *C*

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 29.09.2026

> **Kein Ersatz für ärztlichen Rat**
>
> Dieser Artikel erklärt medizinische Zusammenhänge allgemein und ersetzt keine Untersuchung, keine Diagnose und keine Behandlung durch eine Ärztin oder einen Arzt. Beschwerden sollten zeitnah ärztlich abgeklärt werden: Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist bundesweit unter 116 117 erreichbar, bei lebensbedrohlichen Notfällen rufen Sie bitte sofort die 112.

Quellen

1. ABDA, Checkliste Reiseapotheke (PDF) · abgerufen 28.09.2026 · https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Oeffentlichkeitsarbeit/Reiseapotheke/Checkliste_Reiseapotheke.pdf
2. ABDA, Tipps rund um die Reiseapotheke (PDF) · abgerufen 28.09.2026 · https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Oeffentlichkeitsarbeit/Reiseapotheke/Tipps_rund_um_die_Reiseapotheke.pdf
3. ABDA, Reiseapotheke an den Urlaubsstil anpassen, Pressemitteilung vom 1. Juli 2016 · Stand 01.07.2016, abgerufen 28.09.2026 · https://www.abda.de/aktuelles-und-presse/newsroom/detail/reiseapotheke-an-den-urlaubsstil-anpassen/
4. Auswärtiges Amt, Reisemedizinische Vorsorge · Stand 12.10.2023, abgerufen 28.09.2026 · https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit/03-vorsorge
5. Gesundheitsportal Österreich, Reiseapotheke · Stand 08.11.2023, abgerufen 28.09.2026 · https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/auf-reisen/reiseapotheke.html

Themen: Medizin

Quickpedia - Vernetztes Wissen und Lernen · © 2026 SOFTCLICK Labs · Stand des Beitrags: 29.09.2026