# Checkliste Reiseapotheke

Zum Abhaken vor der Abreise. Was davon wirklich mitmuss, hängt vom Reiseziel, von der Reisedauer und von der Art der Reise ab.

**Reiseziel:** _____ **Zeitraum:** _____ **Personen:** _____

## Arzneimittel

- [ ] Schmerz- und Fiebermittel
- [ ] Mittel gegen Durchfall
- [ ] Elektrolytlösung
- [ ] Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit
- [ ] Mittel gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten
- [ ] Abschwellendes Nasenspray
- [ ] Mittel gegen Sodbrennen oder Verstopfung
- [ ] Mittel gegen Allergien und Juckreiz
- [ ] Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- [ ] Augentropfen gegen trockene Augen
- [ ] Mittel gegen Lippenherpes
- [ ] Salbe gegen Prellungen, Kühlkompresse
- [ ] Ohrentropfen (beim Tauchen)
- [ ] Desinfektionsmittel
- [ ] Wund- und Heilsalbe
- [ ] Digitales Fieberthermometer

## Verbandmaterial

- [ ] Pflaster und Wundschnellverband
- [ ] Blasenpflaster
- [ ] Mullbinden und elastische Binden
- [ ] Sterile Kompressen
- [ ] Brandwunden-Verbandpäckchen
- [ ] Pinzette oder Zeckenpinzette
- [ ] Sicherheitsnadeln
- [ ] Schere (nicht ins Handgepäck)
- [ ] Einmalhandschuhe

## Fernreise, nach ärztlicher Beratung

- [ ] Malariamittel (verschreibungspflichtig)
- [ ] Antibiotikum (verschreibungspflichtig)
- [ ] Moskitonetz
- [ ] Mittel zur Trinkwasserdesinfektion

## Außerdem hilfreich

- [ ] Sonnenschutz und After-Sun-Pflege
- [ ] Insektenschutz
- [ ] Ohrstöpsel
- [ ] Kompressionsstrümpfe für lange Flüge
- [ ] Kondome

## Mit Kindern

- [ ] Fiebermittel als Saft (Zäpfchen schmelzen)
- [ ] Elektrolytlösung für Kinder
- [ ] Sonnen- und Insektenschutz für Kinder

## Papiere

- [ ] Beipackzettel oder Fotos davon
- [ ] Impfpass
- [ ] Liste der Wirkstoffnamen
- [ ] Telefonnummern von Arzt und Apotheke
- [ ] Kopien von Arztbrief und Rezepten
- [ ] Bescheinigung für Betäubungsmittel
- [ ] Nachweis der Auslandskrankenversicherung

## Eigene Dauermedikamente (rund ein Drittel mehr einpacken, als man braucht)

| | Medikament und Wirkstoff | Menge |
|---|---|---|
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |
| ☐ | | |

Die Liste ersetzt keine Beratung in der Arztpraxis oder Apotheke. Wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck.
Erklärung zu jedem Punkt: quickpedia.de/medizin/reiseapotheke