

## Reiseapotheke Checkliste

### Praktische Tipps

- Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder beim Tropeninstitut, welche Impfungen für Ihre Reise notwendig sind oder welche Sie auffrischen lassen müssen
- stellen Sie sich Ihre Reiseapotheke in Deutschland zusammen. In einigen Ländern sind die Arzneimittel zwar günstiger, jedoch sind die Qualitätsanforderungen nicht so hoch. Oder Sie haben Probleme mit der Verständigung und können den Beipackzettel nicht lesen.
- wer es lieber alternativ mag, kann seine Reiseapotheke auch zum Teil mit Globalis füllen
- haben Sie noch Medikamente vom Vorjahr, dann beachten Sie immer das Verfallsdatum ( Vorsicht: gilt bei Flüssigkeiten und Salben nur im ungeöffneten Zustand )
- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, gehören ins Handgepäck
- nehmen Sie Medikamente zu einer festen Zeit ein? Dann beachten Sie die Zeitverschiebung!
- Wählen Sie Medikamente aus, die sich bei Ihnen bewährt haben und die Sie gut vertragen
- ist die Reiseapotheke gepackt, dann bewahren Sie diese wasserdicht und temperaturgeschützt auf. Das gilt sowohl während der Reise und auch am Urlaubsort.

### Grundausrüstung

- Einmalhandschuhe, Pinzette und Schere
- Fieberthermometer
- Plaster und Verbandmaterial zur Versorgung von Wunden
- Mullbinden, sterile Kompressen und elastische Binden
- Desinfektionsmittel bei Wundinfektion
- ein kühlendes Gel bei Prellungen und Verstauchungen
- Medikamente gegen Fieber und Schmerzen
- Wundheilsalbe bei Schnittwunden oder Verbrennungen
- Salbe bei Insektenstichen
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall oder Verstopfungen
- individuelle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, sollten in ausreichender Stückzahl vorhanden sein
- Sonnenschutzmittel

### **zusätzliche Ausstattung**

- Mittel gegen Reisekrankheit
- Nasenspray
- Medikamente gegen Halsschmerzen
- Mittel gegen Augenbeschwerden wie Bindehautentzündung
- Insekten abweisende Mittel, wichtig in Gebieten in denen Insektenstiche gefährliche Krankheiten übertragen
- Malaria-tabletten
- Wasserentkeimungstabletten
- in speziellen Fällen können Sie sich vom Hausarzt ein Antibiotikum verschreiben lassen
- in einzelnen Reiseländern empfiehlt es sich sogar sterile Einmalspritzen und Injektionsnadeln mitzunehmen