

Checkliste für Deine Reiseapotheke

Mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke kannst Du im Urlaub kleinere Wehwehchen kurieren, ohne in der Fremde gleich ärztliche Hilfe suchen zu müssen. In dieser Liste steht, was Du beachten und mitnehmen solltest

Mittel gegen Schmerzen allgemein

Tabletten gegen leichte/mittlere Schmerzen

Fiebersenkende Medikamente

Kühlkompressen

Medikamente für Beschwerden bei der Verdauung

Medizin gegen (Reise-) Übelkeit und Durchfall

Mittel gegen Sodbrennen, Verstopfung etc.

Mittel bei Erkältungen

Medikamente gegen Halsschmerzen/Husten

Nasenspray/-tropfen

Fieberthermometer

Sonstige Medikamente

Mittel gegen Sonnenbrand (möglichst hoher LSF), Juckreiz und Insektenstiche

Allergie-Tabletten

Augentropfen

Medikamente gegen Lippenherpes

Abschwellendes Nasenspray (bei Flugreisen)

Ohrentropfen (speziell bei Tauchreisen)

Regelmäßig benötigte private Medikamente

Verbandmittel

Desinfektionsspray für Wunden

Desinfektionsmittel für Hände und Flächen

Mullbinden, Sicherheitsnadeln

Sterile Kompressen

Verband-, Heft- und Blasenpflaster

Elastische Binden, Verbandschere

Einmalhandschuhe

Pinzette/Zeckenzange

Evtl. fertiges Reiseset aus der Apotheke

Vorbereitungen für Fernreisen

Je nach Reiseziel ggf. Malaria-Prophylaxe

Ggf. Desinfektionsmittel für Trinkwasser

Spezielle Medikamente für mitreisende Kinder einpacken

Impfregeln und -status für die Einreise ins Urlaubsland checken

Vorlaufzeit bei Impfungen beachten

Fürs Handgepäck

Wichtige Dokumente wie Impfausweis, Versicherungskarte etc.

Allergie- und Notfallpass mitnehmen

Medikamente für Eigenbedarf einpacken

Flüssige Mittel (etwa Hustensaft, Spray) max. in 100-Milliliter-Behältern erlaubt

Evtl. ärztliche Bescheinigung für verschreibungspflichtige Mittel

Einfuhrbestimmungen

Checken, für welche Medikamente die Einfuhr ins Urlaubsland verboten ist

Von Ärztin oder Arzt ggf. Alternativen zu verbotenen Mitteln verschreiben lassen