

## Reise-Checkliste

Eine genaue Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke hängt von der Art der Reise ( Tauch- oder Strandurlaub, Rucksacktour), dem Reiseziel und von Ihrem Gesundheitszustand ab.

Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke.

### Arzneimittel

- ★ Schmerz- und Fiebermittel
- ★ Medikamente gegen Durchfall
- ★ Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- ★ Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlaube)n
- ★ Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- ★ Augentropfen gegen trockene Augen
- ★ Medikamente gegen Allergien
- ★ Medikamente gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- ★ Medikamente gegen Reiseübelkeit
- ★ Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden, z.B. Sodbrennen oder Verstopfung
- ★ Desinfektionsmittel
- ★ Wund- und Heilsalbe
- ★ Medikamente gegen Sportverletzungen / Kühlkompressen
- ★ Medikamente gegen Lippenherpes
- ★ Digitales Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten)
- ★ Alle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge



### Verbandsmaterialien

- ★ Elastische Binden, Mullbinden, sterile Wundkompressen, Heftpflaster, Wundschnellverbände, Brandwundenauflagen und Verbandspäckchen
- ★ Blasenpflaster
- ★ Sicherheitsnadeln und (Zecken-) Pinzette
- ★ Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- ★ Einmalhandschuhe

### Bei Fernreisen evtl. zusätzlich

- ★ Bei Verordnung durch Arzt: Breitbandantibiotikum und Malariamittel (rezeptpflichtig)
- ★ Moskitonetz
- ★ Trinkwasserdesinfektionsmittel
- ★ Empfohlene bzw. vorgeschriebene Impfungen kontrollieren

### Reisen mit Kindern

- ★ Fiebersenkende Mittel als Zäpfchen oder Saft
- ★ Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- ★ Mikroklistiere gegen Verstopfung
- ★ Kindergerechter Insekten- und Sonnenschutz



### Reise-Unterlagen und Dokumente

- ★ Reisepass (Gültigkeit kontrollieren)
- ★ (internationaler) Führerschein
- ★ Impfpass (Impfschutz kontrollieren) und Visum
- ★ zusätzliche Kranken- und Reiseversicherung
- ★ (internationale) Krankenscheine bzw. Europäische Krankenversicherungskarte
- ★ Geldwechseln und Reiseschecks besorgen
- ★ Unterlagen Ihres Reisebüros (z.B. Hotel-Voucher, Tickets...)
- ★ Adressen für Kartengrüße

### Außerdem im Urlaub hilfreich

- ★ Insektenschutzmittel
- ★ Sonnenschutzmittel und Hautpflege nach dem Sonnenbad
- ★ Ohrstöpsel gegen Lärm
- ★ Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- ★ Kondome

