



Die Reiseapotheke – Deine Gesundheits-Checkliste für den Urlaub

Die Reiseapotheke ist individuell abhängig von Reiseziel, Reisedauer und persönlichem Gesundheitszustand. Daher kann diese Liste nur eine grobe Orientierung geben, was in der Reiseapotheke nicht fehlen sollte. Für Rückfragen kannst Du Deinen Hausarzt oder deine Apotheke ansprechen. Für Reisemedizin und Impfungen schaue Dich beim Robert-Koch-Institut, dem Tropeninstitut oder dem Gesundheitsamt Deiner Stadt um.

Grundausrüstung Reiseapotheke

- Schmerztabletten gegen leichte und mittlere Schmerzen (z.B. Paracetamol, Ibuprofen), anwendbar bei: Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Fieber
- Desinfektionsmittel, anwendbar bei offenen Wunden zur Desinfektion
- Verbandmaterial: Pflaster, Mullbinden, Schere zur Erstversorgung bei offenen Wunden
- Pinzette bei Splintern oder Zecken
- Verhütung & Schutz (Pille, Kondome)

Reiseapotheke für Reisen in die Sonne und in die Ferne

- Medikamente gegen Durchfall bzw. Verstopfung
- Medikamente gegen Übelkeit auf Reisen
- Medikamente gegen Erkältungen: Halsschmerzen u. Schnupfen
- Medikamente gegen Allergien (Heuschnupfen, Sonnenallergie, etc.)
- Schutz gegen Insektenstiche (z.B. Autan)
- Salbe gegen Insektenstiche/Juckreiz
- Sonnenschutzcreme & Après Sun Lotion
- Wundsalbe gegen Sonnenbrand
- Nasenspray (wichtig bei Flügen u. trockener Luft)
- Thromboseschutzstrümpfe bei langen Flügen

Zusätzliche Medikamente bei Reisen in tropische Gebiete:

- Malariaphylaxe nach Beratung mit dem Arzt
- Tabletten zur Desinfektion des Trinkwassers
- Moskitonetze & lange Kleidung als Schutz
- Fieberthermometer

Zusätzliche Medikamente bei speziellen Reisen:

- Medikamente gegen Höhenkrankheit
- Mittel gegen Seekrankheit

Nützliches auf Reisen:

- Ohrenstöpsel
- Nasenspray und Augentropfen gegen trockene Luft im Flugzeug
- Nackenstütze