Checkliste für die Reiseapotheke: Die Grundausstattung

Medikamente / Innere Anwendung

- ▢ Persönliche Medikamente (Antihistaminika, Blutdrucksenker, etc.)
- ▢ Medikamente gg. Reiseübelkeit, z.B. Vomex
- ▢ Evtl. Mittel gegen Durchfall, z.B. Iberogast
- ▢ Schmerzmittel, am besten mehrere (verschiedene Wirkstoffe)
- ▢ Abschwellendes Nasenspray

Wundversorgung

- ▢ Wunddesinfektion
- ▢ Salben (Wund- und Heilsalbe)
- ▢ Verbandschere oder Nagelschere, Pinzette
- ▢ Mullbinden, Kompressen, Rollenpflaster
- ▢ Steriles Verbandszeug
- ▢ Steri-Stripes
- ▢ Pflaster in verschiedenen Größen
- ▢ Klebeband und Klammern zum Fixieren

Sonstiges

- ▢ Alltagsmaske mit Ersatz
- ▢ Chirurgische Masken – zum Fliegen oft verlangt
- ▢ Handdesinfektionsmittel
- ▢ Kondome
- ▢ Sonnencreme
- ▢ Digitales Fieberthermometer

→ Diese Checkliste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben. Bitte ergänze deine Reiseapotheke nach deinen individuellen Bedürfnissen und sprich bei Unsicherheiten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.