

Checkliste für die Reiseapotheke: Für SurferInnen

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
- Taucherohrenspray
- Augentropfen
- Breitbandantibiotikum

Wundversorgung

- Wunddesinfektion auf Jodbasis (z.B. Betaisadona)
- Salben (Wund- und Heilsalbe)
- Verbandschere oder Nagelschere, Pinzette
- Mullbinden, Kompressen, Rollenpflaster, Gaze
- Steri-Stripes
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Wasserfeste Pflaster
- Wasserfestes Klebeband
- Klebeband und Klammern zum Fixieren

Sonstiges

- Alltagsmaske mit Ersatz
- Chirurgische Masken – zum Fliegen oft verlangt
- Handdesinfektionsmittel
- Kondome
- Digitales Fieberthermometer
- Ohrstöpsel zum Surfen
- Vaseline (gegen Scheuerstellen)
- Sonnenschutz (Creme und Zinksalbe)

→ 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.