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.