

DIE REISEAPOTHEKE

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN. UND WAS GEHÖRT HINEIN.

Das Wichtigste zuerst. Die „eine“ Reiseapotheke gibt es nicht. Denn die Art der Reise (z. B. Trekkingtour oder Strandurlaub), das Reiseziel (Südsee oder Grönland) oder auch die medizinische Versorgung vor Ort bestimmen letztendlich, was Sie mitnehmen sollten. Als Mindestumfang gilt aber die alte Regel: „Hausapotheke der Familie gleich Reiseapotheke der Familie“. Bei Reisen mit Säuglingen sollte die Reiseapotheke am besten vorab mit dem Kinderarzt zusammengestellt werden.

CHECKLISTE*

Medikamente

- Alle ohnehin individuell benötigten Medikamente (z. B. Blutdrucktabletten oder auch die Creme bei Lippenherpes) in ausreichender Menge (1/3 mehr als üblich als Reserve)
- Schmerz- und Fiebertmittel (Vorsicht: Zäpfchen vertragen keine Hitze)

Medikamente gegen ...

- Durchfall, Reiseübelkeit und Verdauungsbeschwerden, z. B. Sodbrennen oder Verstopfung
- Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Allergien, Insektenstiche, Juckreiz und Sonnenbrand
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlauben)
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Augentropfen gegen trockene Augen

Erste Hilfe

- Verbandsmaterial (Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Brandwunden-Verbandpäckchen und Blasenpflaster)
- Desinfektionsmittel und Einmalhandschuhe
- (Antiseptische) Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen Verstauchungen/Sportverletzungen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-) Pinzette
- Schere (Achtung bei Flugreisen: nicht ins Handgepäck)

Sonnenschutz

- Creme mit hohem UV-A und UV-B Lichtschutzfaktor
- Hautpflege nach dem Sonnenbad

Bei Fernreisen evtl. zusätzlich

- Rechtzeitige Schutzimpfungen (soweit für das Reiseziel empfohlen)
- Bei Verordnung durch Arzt: Breitbandantibiotikum und/oder Malaria Mittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz und Trinkwasserdesinfektionsmittel

Sonstiges

- Verhütungsmittel/Kondome
- Fieberthermometer (digital, nicht aus Glas)
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Insektenabweisende Mittel
- COVID-19-Schnelltests und FFP2-Masken



ALLGEMEINE TIPPS

- Arzneimittel auswählen, die sich bewährt haben und von Ihnen bzw. Ihrer Familie **gut vertragen** werden.
- Das **Verfallsdatum** von Medikamenten überprüfen und **Lagerungshinweise** beachten (z. B. empfohlene Temperatur).
- **Impfpässe** und **Versichertenkarten** nicht vergessen!
- Bei Flugreisen gehören wichtige **Notfall- und Dauermedikamente ins Handgepäck**.
- Vor der Reise ggf. informieren, welche **Ersatzpräparate für wichtige Dauermedikamente** im Reiseland verfügbar sind.

*Bei dieser Checkliste handelt es sich um Vorschläge, eine umfassende Beratung muss in der Apotheke erfolgen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.