

Reiseapotheke-Checkliste

Was in keine Reiseapotheke fehlen sollte - direkt im PDF abhakbar.

Basis: Schmerzen, Fieber, Erkältung

Schmerz- und Fiebermittel (z. B. mit Ibuprofen oder Paracetamol)
Mittel gegen Erkältung, Hals- und Kopfschmerzen
Fieberthermometer

Magen, Darm und Reiseübelkeit

Mittel gegen Durchfall sowie Elektrolyte zum Ausgleich
Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit
Mittel gegen Sodbrennen und Verstopfung

Wunden, Haut und Sonne

Pflaster in verschiedenen Größen, Blasenpflaster
Wunddesinfektion, sterile Kompressen, Verbandsmaterial
Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, After-Sun
Insektenschutz und Mittel gegen Juckreiz nach Stichen

Persönliche und verschreibungspflichtige Medikamente

Dauermedikamente in ausreichender Menge für die ganze Reise plus Reserve
Beipackzettel und Wirkstoffnamen notiert (für den Notfall im Ausland)
Bei Fernreisen: ärztliche Bescheinigung für mitgeführte Medikamente
Allergie-Notfallset, falls verordnet

Kleinkram, der oft fehlt

Pinzette und kleine Schere
Einmalhandschuhe und Desinfektionsgel
Ohrstöpsel, Augentropfen
Impfpass und Versichertenkarte / EHIC griffbereit

Eigene Ergänzungen

Medikamente gehören ins Handgepäck, nicht in den aufgegebenen Koffer. So gut die Reiseapotheke auch gepackt ist: Bei einer ersten Erkrankung oder einem Unfall im Ausland sichert eine Auslandskrankenversicherung Behandlung und medizinisch notwendigen Rücktransport ab.