



# REISEAPOTHEKE

## Checkliste für den Urlaub

Damit Sie im Urlaub auf alles vorbereitet sind, können Sie eine individuelle Reiseapotheke zusammenstellen und so sorgenfreier reisen. Diese Medikamente und Verbandsmaterialien können beispielsweise in Ihrer Reiseapotheke Platz finden:



### Verbandsmaterial für kleine Verletzungen

- Desinfektionsmittel
- Pflaster zum Zuschneiden
- sterile Wundkompressen
- eine kleine Schere
- Mullbinden
- elastische Binden
- Dreieckstuch
- Blasenpflaster
- Pinzette
- medizinisches Klebeband



### Medikamente gegen Beschwerden

- bei Fieber und leichten bis mittelschweren Schmerzen:  
z. B. Paracetamol 500 mg oder Ibuprofen 400 mg
- bei Übelkeit und Reiseübelkeit: z. B. Vomex oder Superpep
- bei Sodbrennen und Magenbeschwerden: z. B. Iberogast
- bei Durchfall: z. B. Elektrolytmischung und Loperamid
- bei Husten und Schnupfen: z. B. abschwellendes Nasenspray  
und Kombi-Präparate für Erkältungen
- Heilsalbe für kleine Schürfwunden: z. B. Bepanthen oder Zink-Salbe
- Kühlgel für Insektenstiche: z. B. Fenistil
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor an Reiseziel anpassen)
- Zeckenzange
- Fieberthermometer



Möchten Sie mit Ihrem Kind verreisen, sollten Sie noch bestimmte Medikamente ergänzen, die an das Alter Ihres Kindes angepasst sind. Praktisch sind Präparate, die als Saft eingenommen werden können (z. B. gegen Fieber und Schmerzen).

