

## Was gehört in die Reiseapotheke?

**Eine Reiseapotheke darf in keinem Gepäck fehlen. Womit sie ausgestattet sein sollte, hängt davon ab, wo die Reise hingehet, wie lange man weg bleibt, und für welche "Notfälle" man gerüstet sein muss.**

Grundsätzlich gilt: Eine Reiseapotheke kann nicht alle Eventualitäten berücksichtigen. Der Reisende sollte aber in der Lage sein, mit ihrer Hilfe die häufigsten Erkrankungen und Beschwerden selbst zu behandeln. Bei schwerwiegenderen Krankheiten oder Notfällen ersetzt eine Reiseapotheke jedoch nicht den Arzt!

**Damit Sie nichts vergessen, hilft Ihnen unsere Checkliste für die Reiseapotheke:**

- Persönliche Medikamente z.B. die Dauermedikation bei chronischen Erkrankungen oder Verhütungsmittel

---

- Für Kinder nur Medikamente, die für das Alter bereits zugelassen sind.

---

- Mittel gegen Fieber und Schmerzen

---

- Fieberthermometer

---

- Verbandmaterial (Mullbinden, elastische Binden - 8 und 10cm breit), steriler Verbandmull, Watte, Blasenpflaster, Wundpflaster und Heftpflaster

---

- Desinfektionsmittel, Einweghandschuhe

---

- Insektenschutz, Zeckenkarte

---

- Medikamente zur äußeren Anwendung (antiseptische Wundsalbe oder Lösung auf Jodbasis, Antihistamin-Salbe gegen Insektenstichreaktionen, Augen- und Ohrentropfen)

---

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor

---

- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall und Verstopfung

---

- Pinzette und Schere

---

- Für den Langstreckenflug: Nasenspray, Augentropfen gegen trockene Augen, Kompressionsstrümpfe

**Außerdem gilt:**

- Alles, was Sie zu Hause während Ihrer Urlaubszeit gebraucht hätten, beispielsweise Blutdrucktabletten, sollten Sie unbedingt (am besten in doppelter Menge) mitnehmen.
- Im Ausland kann es große Unterschiede in der medizinischen Versorgung geben. Informieren Sie sich deshalb vor Ihrer Reise beim Auswärtigen Amt über landesspezifische Besonderheiten. Eventuell sollten Sie dann das eine oder andere Medikament mehr in Ihre Reiseapotheke packen.