

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Wundversorgung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Verbandsmaterial inkl. Schere (nicht im Handgepäck bei Flugreisen): Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Blasenpflaster, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel
	<ul style="list-style-type: none"> • Wundsalbe bei Schürfwunden
Magen-Darm-Medikamente gegen	
	<ul style="list-style-type: none"> • Magen-Darm-Krämpfe, Durchfall, Verstopfung
	<ul style="list-style-type: none"> • (Reise-)Übelkeit/Erbrechen
	<ul style="list-style-type: none"> • Flüssigkeitsverlust (Elektrolytlösung)
	<ul style="list-style-type: none"> • Sodbrennen
Schmerzmittel	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf-, Hals-, Zahnschmerzen (ieber- und entzündungshemmend)
	<ul style="list-style-type: none"> • Salbe gegen Sportverletzungen, Kühlkompressen
Medikamente gegen Erkältungssymptome	
	<ul style="list-style-type: none"> • Fiebersenkende und erkältungslindernde Mittel
	<ul style="list-style-type: none"> • Hustenstiller
	<ul style="list-style-type: none"> • Nasenspray
	<ul style="list-style-type: none"> • Schleimlöser
Haut-/Sonnenschutz	
	<ul style="list-style-type: none"> • Sonnenschutzmittel (mind. Lichtschutzfaktor 20, besser 50)
	<ul style="list-style-type: none"> • Heilsalbe bei Verbrennungen
	<ul style="list-style-type: none"> • Insektenschutzmittel
	<ul style="list-style-type: none"> • Mittel gegen Juckreiz nach Insektenstichen oder bei Allergien
	<ul style="list-style-type: none"> • Mittel gegen Lippenherpes
Sonstiges	
	<ul style="list-style-type: none"> • Fieberthermometer
	<ul style="list-style-type: none"> • FFP2-Masken zum Infektionsschutz über Aerosole (z.B. gegen Corona)
	<ul style="list-style-type: none"> • Thromboseprophylaxe z.B. Stützstrümpfe (besonders bei langen Flug- & Fahrtzeiten)
	<ul style="list-style-type: none"> • Moskitonetz oder auch Malaria-Prophylaxe in Malaria-Risikogebieten
	<ul style="list-style-type: none"> • Pinzette (ggf. Zeckenzange)
	<ul style="list-style-type: none"> • Augentropfen, Ohrentropfen

Bitte die Lagerbedingungen der Arzneimittel beachten (generell möglichst unter 25° C)!

Denken Sie bitte daran,

- Ihre individuelle Dauermedikation (ggfs. mit Applikationszubehör) in ausreichender Menge ins Handgepäck einzupacken.
- sich rechtzeitig über notwendige Impfungen zu informieren.
- vor dem Urlaub Ihren Arzt zu konsultieren und um Rat zu fragen, wie Sie z.B. bei einem Asthma-Anfall auf Reisen reagieren sollen.
- Kontaktadressen von englisch- bzw. deutschsprachigen Ärzten sowie Apotheken vor Ort mitzunehmen.
- Ihren europäischen Notfallausweis einzupacken, falls Sie einen solchen besitzen.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt...

... einen Brief mit der aktuellen Diagnose und Therapie (idealerweise direkt in Englisch) mitgeben, das erleichtert den Ärzten vor Ort die Anamnese und Behandlung.

... eine Bescheinigung für Ihre Medikamente ausstellen, damit Sie sie im Handgepäck mitführen dürfen (wird teilweise für den Zoll bzw. für die Sicherheitskontrolle benötigt).