

Check-Liste für Ihre Reiseapotheke

Damit Ihre Reiseapotheke auch dem tatsächlichen Bedarf entspricht, raten wir, diese Check-Liste mit den noch vorhandenen Medikamentenbeständen abzugleichen. Achten Sie dabei auch auf die Verfalldaten der vorhandenen Medikamente. Im Zweifelsfall helfen wir Ihnen gerne weiter.



Bitte denken Sie auch besonders an die Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen!

Wir stehen Ihnen selbstverständlich für jegliche Fragen zur Verfügung. Kreuzen Sie an, wogegen Sie etwas dabei haben möchten:

Grundausrüstung

Mittel gegen:

- Schmerzen
- Übelkeit / Reiseübelkeit
- Durchfall
- Schnupfen / Halsschmerzen
- Verletzungen (Pflaster etc.)
- Allergie / Heuschnupfen

Zusätzlich bei Bedarf

- Hustenreiz
- Ohrenschmerzen
- Harnwegsinfektionen
- Fieberthermometer (kein quecksilberhaltiges)
- Augentropfen gegen Bindehautentzündung (durch Zugluft etc.)
- Verstopfung, Sodbrennen, Verdauungsstörungen (fremdes Essen)
- Kreislaufstörungen (niedriger Blutdruck und Schwindel)
- Venöse Stauungen (Thrombosegefahr im Flugzeug)
- Schlafstörungen (Wegen Zeitumstellung)

Sehr wichtig

- Reiseunterlagen
- Reise-Krankenversicherung
- Gültiger Reisepass
- Reiseschecks / Kreditkarte
- Außerhalb Europas: Geld wechseln
- Brille / Sonnenbrille

Urlaub in der Sonne

- Sonnenschutzmittel (verschiedene Stärken)
- Sonnenbrandgele (Après Sun Präparate, Cortisoncreme)
- Insektenabwehrmittel bzw. gegen den Juckreiz nach dem Stich
- Mittel gegen Lippenherpes (Dieser tritt in der Sonne gehäuft auf)

Besonders bei sportlicher Betätigung

- Desinfektionsmittel
- Mullbinden / Schere
- Heftpflaster
- Brand- und Wundgel
- Sportsalbe
- Kleine Schere
- Kompressen
- Sicherheitsnadel
- Elastische Binden
- Pinzette

Auch daran denken

- Kondome
- Tampons / Binden
- Zahnbürste / Zahnpasta
- Flächendesinfektionsmittel
- Lärmschutz

Vor der Abreise

- Schlüssel deponieren
- Zeitung / Post weiterleiten
- Pflanzen gießen
- Haustiere versorgen
- Kühlschrank leeren

Auf Wunsch stellen wir Ihnen auch gerne eine **homöopathische Reiseapotheke** zusammen und beraten Sie zu **Reiseimpfungen!**