

Checkliste – Reiseapotheke

Der Inhalt einer Reiseapotheke ist abhängig von der Art der Reise, dem Reiseziel und der medizinische Versorgung im Reiseland. Nachfolgend findest du einen Vorschlag einer sinnvollen Reiseapotheke. Die Liste ist nicht abschliessend und sollte noch den persönlichen Bedürfnissen und dem Reiseziel angepasst werden.

✓	Reiseapotheke: Medikamente und Zubehör für die Reise
	Individuelle Medikamente für bestehende Krankheiten
	Schmerzen (z.B. Paracetamol, Ibuprofen, Aspirin)
	Magen und Darm (bei Durchfall z.B. Immodium, bei Verstopfung z.B. Dulcolax)
	Übelkeit und Erbrechen (z.B. Motilium)
	Reise- und Seekrankheit (z.B. Stugeron)
	Erkältung mit Fieber (z.B. Pretuval, NeoCitran)
	Schnupfen (Nasenspray)
	Husten und Halsschmerzen (Hustensaft, -tropfen oder Lutschtabletten)
	Ohrenschmerzen (schmerzlindernde, entzündungshemmende Ohrentropfen)
	Anti-Allergikum (z.B. Cetirizin, Zyrtec)
	Breitband Antibiotikum
	Bindehautreizung und trockene Augen (Augentropfen)
	Allergische Reaktionen, Insektenstiche äusserlich (z.B. Fenistil)
	Muskelschmerzen und -zerrungen (Salbe oder Wärmepflaster z.B. Salonpas)
	Anti-Baby-Pille, Verhütungsmittel
	Nahrungsergänzungsmittel (Magnesium, Vitamin Präparate)
	Hautverletzungen (Desinfektionsmittel, Wundsalbe z.B. Bepanten)
	Pflaster, Wundverband, Strips
	Fieberthermometer
	Schere
	Pinzette
	Sterile Pads und Watte
	Sterile Handschuhe
	Dreiecktuch

TIPP: Frischhaltedosen eignen sich perfekt für den Transport von Medikamenten.