

# NetDoktor-Checkliste für die Reiseapotheke

Auf Reisen kann es manchmal schwierig sein, kurzfristig an Medikamente oder Verbandmaterial zu kommen. Mit dieser Grundausstattung sind Sie gegen die häufigsten Reise-Erkrankungen und kleinere Verletzungen gut gewappnet.

Je nach Reiseziel, Aufenthaltsdauer und Art der Unternehmung sollten Sie den Inhalt noch weiter anpassen und sich hierzu von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen.

Medikamente gehören bei Flügen ins Handgepäck. Lagern Sie sie kühl, wenn möglich nicht über 25 Grad Celsius.

## Das sollten Sie immer dabei haben:

### Verbandmaterial:

- Verbandpflaster, Heftpflaster
- Blasenpflaster
- Elastische Binden, Mullbinden (8 cm)
- Sterile Wundkompressen
- Schere
- Splitterpinzette
- Dreieckstuch
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe
- Klebeband
- Fieberthermometer (kein Glas)
- Wund-Desinfektionsmittel

### Individuell notwendige Medikamente

- .....
- .....

### Nützlich sind außerdem folgende Medikamente:

- Schmerz-/Fiebermittel
- Mittel gegen Sonnenbrand/Insektenstiche
- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung
- Mittel gegen Allergien
- Halstabletten
- Abschwellendes Nasenspray
- Augentropfen
- Salbe gegen Prellung/Zerrung

### Und:

- Sonnenbrille und Kopfbedeckung
- Sonnencreme und Après-Sonnencreme
- Insekten-Repellent
- Verhütungsmittel