

Reiseapotheke Checkliste

Eine Reiseapotheke ist entsprechend dem Reiseziel, der Dauer, den Reiseteilnehmern und den individuellen Bedürfnissen auszustatten.

Bei der Mitnahme von Medikamenten, die dauerhaft eingenommen werden müssen, ist darauf zu achten, diese in ausreichender Menge dabei zu haben.

Es empfiehlt sich, diese Mittel in der Originalverpackung, zumindest jedoch den Beipackzettel mitzuführen, da hieraus der Wirkstoffname ersichtlich ist.

Bei Dauermedikation ist auch die Zeitverschiebung zu berücksichtigen, da manche Medikamente nur dann richtig wirken, wenn der Einnahmerhythmus eingehalten wird.

Falls Schmerzmittel bzw. Betäubungsmittel zur Dauermedikation gehören, sollte man sich vorher über die Einfuhrbestimmungen des Reiselandes informieren - ggf. ärztliches Attest ausstellen lassen.

Diese Medikamente sollte man auch im Handgepäck mitführen, damit bei Verlust von Gepäckstücken die regelmäßige Einnahme gewährleistet ist.

Bei allen mitzunehmenden Mittel ist auf das Verfallsdatum zu achten (bei Salben gilt dies nur für nicht angebrochene Behältnisse).

Somit vor Reiseantritt klären:

- (1) Impfstatus / Impfungen für das Reiseziel notwendig?
- (2) Dauermedikation ausreichend?
- (3) Einfuhrbestimmungen für Schmerzmittel?
- (4) Notrufnummern für Polizei und Notarzt ermitteln

Grundausrüstung:

Mittel gegen

- Schmerzen / Fieber
- Erkältung
- Durchfall
- (Reise-) Übelkeit
- Allergien
- Verstopfung
- Augen- und Ohrenbeschwerden
- Husten (Schleimlöser)

Salben / Cremes gegen

- Entzündungen und Abschürfungen
- Sonnenbrand
- Lippenherpes
- Juckreiz nach Insektenstichen
- Wund- und Heilsalbe

Sonstiges:

- Sonnenschutzmittel
- insektenabweisende Mittel
- Desinfektionsmittel
- Augen- / Nasentropfen

- Verbandsmaterial
- Kühlkompressen
- Fieberthermometer
- Pinzette / Schere
- Sicherheitsnadeln
- Einmalhandschuhe
- Ohrenstöpsel
- Ersatzbrille

Notfall-Rufnummern:

- Polizei / Notarzt
- Intern. Rotes Kreuz +41 227 30 222
- Kartensperre +49 1805 021 021
EC / Kreditkarte +49 116 116
- Zentralruf der Kfz-
versicherer +49 1802 50 26
- Auswärtiges Amt +49 3018 770
- ADAC +49 89 222 222
- Gift-Notruf (24-Std.-
Notfallberatung) +49 301 9240