


Reiseapotheke Checkliste

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | | | |
| <input type="checkbox"/> | Erste Hilfe Set | Zum Beispiel: DocCheck Erste-Hilfe-Set | Ist dein Erste-Hilfe-Set noch vollständig? |
| <input type="checkbox"/> | Deine Dauermedikamente | | |
| <input type="checkbox"/> | Schmerzen /Fieber | <u>Wirkstoff:</u> Ibuprofen oder Paracetamol, z.B. Dolormin Extra | |
| <input type="checkbox"/> | Durchfall/ Magenbeschwerden | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Wirkstoff Loperamid</u> bei akutem Durchfall, z.B. Imodium akut - <u>Ein Probiotika</u> zur Prophylaxe oder bei leichte Beschwerden, z.B. Perenterol forte | |
| <input type="checkbox"/> | Husten/Erkältung | <ul style="list-style-type: none"> - Ein Nasenspray zum Abschwellen der Schleimhäute - Lutschtabletten für Halskratzen, z.B. Dobendan - Etwas zum Schleimlösen, z.B. GeloMyrtol forte Kapseln | |
| <input type="checkbox"/> | Verletzungen / trockene Haut | <ul style="list-style-type: none"> - Salbe für Schürfwunden und trocken oder rissige Haut: z.B. Bepanthen - Für Verletzungen eine Jod-Salbe, z.B. Bataisodona Salbe | |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenbrand | - Sonnencreme einpacken (SF 25) | Hohen LSF wählen! |
| <input type="checkbox"/> | Insektenschutz | <ul style="list-style-type: none"> - Nobite - Nobite evtl. auch zum Imprägnieren der Kleidung - Lange, helle Kleidung in der Dämmerung und in der Nacht sind ebenfalls ein wirksamer Insektenschutz | <p>Reist du in tropische Gebiete? Reist du in Gebiete mit einem hohen Malariarisiko? <u>Dann lass dich vorher von einem Tropenmediziner beraten!</u></p> |

| | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Insektenstiche | Etwas gegen den Juckreiz, z.B. Azaron Stift | |
| <input type="checkbox"/> | Schmerzgel | Gel zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen, z.B. Voltaren | |
| <input type="checkbox"/> | Blasenpflaster | Für lange Wanderungen oder bei neuen Schuhen | |
| <input type="checkbox"/> | Antiallergikum | Für eine allergische Reaktion z.B. auf Stiche, z.B. Lorano akut | |
| <input type="checkbox"/> | Elektrolyt-Pulver | Bei hohem Flüssigkeitsverlust wie Durchfall oder Erbrechen sinnvoll | |
| <input type="checkbox"/> | Übelkeit & Erbrechen | z.B. Vomex | |
| <input type="checkbox"/> | Pilzkrankungen | Creme zur Behandlung von Pilzkrankungen, z.B. Antifungol, für lange Reisen in sehr warme Gebiete | |
| <input type="checkbox"/> | Verhütungsmittel | | |

Wichtig: Prüfe, ob all deine Medikamente noch haltbar sind!

