

## Checkliste Reiseapotheke

Nr.	Vor der Reise	Anmerkungen
1	Auslandsreisekrankenversicherung checken	Ist die komplette Dauer abgesichert, auch bei langen Reisen?
2	Auslandsrückholversicherung checken	Besonders wichtig, wenn du in abgelegene Regionen reist.
3	Impfempfehlungen checken (z. B. in den Reiseinformationen des Auswärtigen Amtes)	2 - 3 Monate vorher, um ggf. genug Zeit für die Impfungen zu haben
4	Malaria-Prophylaxe oder sonstigen Vorsorge-Maßnahmen checken	Dazu am besten ein Tropeninstitut oder reiseerfahrenen Mediziner befragen.

Nr.	Reiseapotheke	Anmerkungen
1	Augentropfen für gereizte, trockene Augen	Speziell wenn du Kontaktlinsen trägst oder in trockene, staubige Gebiete fährst.
2	Antibiotikum	Befrage deinen Arzt, ob du vorsorglich ein Antibiotikum dabei haben solltest, z. B. wenn du zu bestimmten Erkrankungen neigst.
3	Durchfall - zur Vorbeugung & Behandlung: Perenterol forte - für Notfall-Situationen z. B. im Flugzeug: Imodium akut oder Lopedium - Elektrolyt-Glucose-Präparate wie Elotrans	Besonders wichtig, wenn du in Länder fährst, in denen oft Durchfall auftritt, wie z. B. Indien, Nepal etc.
4	Mittel gegen Schmerzen und Fieber	Aspirin, Paracetamol oder Ibuprofen
5	Fußpuder, Fußcreme, Blasenpflaster	Wichtig, wenn du eine Wandertour planst und/oder du dir schnell Blasen läufst.
6	Erste-Hilfe-Kit mit Wundpflastern, Heftpflaster, Mullbinden, Wundkompressen	Vor der Reise prüfen, ob noch alles komplett und verwendbar ist.
7	Schere & Pinzette (z. B. für Splitter, Stacheln oder um Zecken zu entfernen)	Keine stumpfe Billig-Pinzette nehmen, sondern eine, die auch wirklich präzise greift.

## Checkliste Reiseapotheke

Nr.	Vor der Reise	Anmerkungen
8	Fieberthermometer	Fieber ist immer ein wichtiger Indikator, ob mit dem Körper etwas nicht stimmt.
9	Insektenschutz	In Malariagebieten am besten ein Mittel mit 50% Deet-Anteil verwenden, wie z. B. Nobite.
10	Sonnenschutz	Je nach Destination am besten einen hohen Lichtschutzfaktor wählen.
11	Erstversorgung für Wunden - Desinfektionsmittel zum Aufsprühen - Sprühpflaster - ggf. Wundsalbe oder Zinksalbe	Besonders im feucht-warmen Klima Wunden immer gut versorgen, weil es leicht zu Entzündungen kommen kann.
12	Händedesinfektion - Hygiene-Gel für die Hände - Seifenblättchen zum Hände waschen	Hände im Notfall mit etwas Wasser aus der Trinkflasche waschen.
13	Mittel gegen Übelkeit, wie z. B. Vomex A Dragees	Bei Reisekrankheit, Seekrankheit, verdorbenem Magen etc.
14	Mineralstoffpräparate	Magnesium - hilfreich, wenn man sehr viel schwitzt und leicht Wadenkrämpfe bekommt. Calcium - hilft bei Sonnenallergie
15	Mittel bei sonnengereizter Haut	Panthenol-Spray (geeignet für gereizte und verletzte Haut)
16	Impfpass	In manchen Ländern ist bei der Einreise eine Gelbfieberschutzimpfung vorgeschrieben und nachzuweisen.
17	Trinkflasche mit LifeStraw-Filtertechnologie	Ideal für Länder, in denen das Wasser nicht trinkbar ist. Spart Unmengen an Plastikflaschen.