

Reiseapotheke Checkliste

Die nächste Reise geplant - aber unsicher was du mitnehmen sollst? Ich habe für dich eine Checkliste vorbereitet, um dir bei der Vorbereitung zu helfen (Liste nicht abschliessend).

Schmerzen und/oder Fieber

- Paracetamol
- Ibuprofen* (zusätzlich bei Entzündungen)
**Bei Verdacht auf Fieber verursacht durch Dengue-Fieber kein Ibuprofen und Aspirin einnehmen.
In diesem Fall nur Paracetamol einnehmen.*

Magen/Darm und Übelkeit

- Medikament gegen Durchfall (Kohletabletten, Loperamid)*
**Bei Verdacht auf Durchfall infolge einer Lebensmittelvergiftung oder bakterieller Ursache: Kohletabletten*
- Medikament gegen Verstopfung (Macrogol, Bisacodyl)
- Elektrolytlösung bei Flüssigkeitsverlust durch Durchfall und Erbrechen
- Medikament gegen Übelkeit, Brechreiz und Reisekrankheit
- Medikament gegen Bauchkrämpfe (Scopolamin)
- Medikament gegen Blähungen (Simeticon)
- Medikament gegen Sodbrennen (Magaldrat Gel, Pantoprazol Tabletten)

Wunden und Schürfungen

- Desinfektionsmittel flüssig
- Wundsalbe/-creme
- Zugsalbe
- Kleine Schere und Pinzette
- Pflaster
- Gazen
- Verbandsmaterial (Gazebinden, Elastische Binden)
- Steri-Strips für Schnittwunden
- Blasenpflaster
- Einweghandschuhe

Reiseapotheke Checkliste

Die nächste Reise geplant - aber unsicher was du mitnehmen sollst? Ich habe für dich eine Checkliste vorbereitet, um dir bei der Vorbereitung zu helfen (Liste nicht abschliessend).

Diverses

- Fieberthermometer!
(wichtig; miss deine Körpertemperatur in der neuen Umgebung, damit du deine „normale“ Körpertemperatur dort kennst)
- Augentropfen
- Nasenspray
- Halsschmerztabletten
- Medikamente gegen Erkältung und/oder Husten
- Malariaprophylaxe (falls nötig)
- (Antibiotikum)
- Höhenprophylaxe (falls nötig)
- Thromboseprophylaxe (falls nötig)
- Wasserentkeimungstabletten
- Magnesium bei Muskelkrämpfen
- Probiotika (Darmflora)
- Entzündungshemmende Salbe (Diclofenac, Wallwurz)
- Desinfektionsmittel und -tücher
- Entwurmungsmittel (Mebendazol)
- Persönliche Medikamente

Insekten- und Zeckenschutzmittel

- Insekten-/Zeckenschutzmittel
- Medikament zur Behandlung von Insektenstichen und/oder allergischer Reaktionen
(Anti-Allergikum, Notfallset bei starker Reaktion)
- Gel/Roll-on bei Insektenstichen

Sonnenschutz

- Sonnenschutz (inkl. Lippen)
- Après-soleil und Feuchtigkeitscreme