

Gesund unterwegs

Checkliste für Ihre Reiseapotheke

„Was gehört eigentlich in eine gute Reiseapotheke?“ – diese Frage hören wir immer wieder. Die Antwort hängt davon ab, wohin die Reise geht und was Sie vorhaben. Deshalb beraten wir Sie in der Rondell Apotheke individuell und stellen Ihnen gerne die jeweils passende Reiseapotheke zusammen. Natürlich können Sie sich vorab schon mal an dieser Checkliste orientieren. Das Wichtigste haben Sie dann schon dabei. **Viel Spaß und gute Reise!**

Arzneimittel

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Etwas gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Heiserkeit
- Abschwellendes Nasenspray. Tipp: Bei Flugreisen mit in die Kabine nehmen, kann den Druckausgleich erleichtern
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Ohrentropfen – besonders zu empfehlen bei Tauchurlaube
- Medikamente gegen Durchfall und Reiseübelkeit
- Präparate gegen Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen oder Verstopfung
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente zur Behandlung von Sportverletzungen und evtl. Kühlkompressen
- Medikamente gegen Lippenherpes
- Digitales Fieberthermometer – insbesondere in Malariaregionen
- Wichtig:** Alle persönlichen Medikamente in ausreichender Menge
- Bei Fernreisen auf ärztliche Verordnung: Breitbandantibiotikum und Malariamittel

Verbandszeug

- Heftpflaster, Blasenpflaster und Desinfektionsmittel
- Elastische Binden, Mullbinden und Wundschnellverbände
- Sterile Wundkompressen und Verbandmittel für Brandwunden
- Sicherheitsnadeln, (Zecken-)Pinzette und Schere
- Einmalhandschuhe

Hilfreich und je nach Reiseziel empfehlenswert

- Insektenschutzmittel
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel
- Sonnenschutzmittel und Hautpflege
- Ohrenstöpsel gegen Lärm
- Evtl. Kompressionsstrümpfe für lange Flugreisen
- Kondome