



## CHECKLISTE REISEAPOTHEKE

Die Basis für unterwegs — zum Abhaken vor jeder Reise. Was genau du brauchst, hängt von Ziel, Dauer und deiner Gesundheit ab.

### BASIS & WUNDVERSORGUNG

- Schmerz-/Fiebermittel (z. B. Paracetamol, Ibuprofen)
- Pflaster, sterile Kompressen, Verbandsmaterial
- Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel für Haut & Hände
- Wunddesinfektion / Wundsalbe
- Pinzette, kleine Schere, Einmalhandschuhe
- Fieberthermometer

### MAGEN & DARM

- Mittel gegen Durchfall (z. B. Loperamid)
- Elektrolyte / Rehydrationspulver (ORS)
- Mittel gegen Übelkeit & Reisekrankheit
- Säureblocker / gegen Sodbrennen
- Abführmittel

### ERKÄLTUNG & ALLERGIE

- Abschwellendes Nasenspray
- Hals-/Lutschtabletten
- Antihistaminikum (Allergie, Stiche)

### HAUT, SONNE & INSEKTEN

- Sonnenschutz (hoher LSF), After-Sun
- Insektenschutz (DEET/Icaridin)
- Moskitonetz (imprägniert, bei Bedarf)
- Mittel gegen Juckreiz / Stiche
- Lippenpflege mit UV-Schutz

### PERSÖNLICH & DAUERMEDIKATION

- Eigene Medikamente — ausreichend + Reserve
- Wirkstoffnamen notiert (nicht nur Marke)
- Ärztliche Bescheinigung (mehrsprachig)
- Beipackzettel / Medikamentenplan
- Brille/Linsen + Ersatz, Verhütung

### REISESPEZIFISCH

- Malaria-  
Prophylaxe **(nur nach ärztlicher  
Beratung)**
- Plan gegen Höhenkrankheit (Trekking)
- Wasserentkeimung (Tabletten/Filter)
- Ohrentropfen (Tauchen/Schwimmen)

### DOKUMENTE

- Impfpass (ggf. Gelbfieber-Nachweis)
- Allergiepass / Notfallausweis
- Medikamentenliste — mehrsprachig
- Auslandskrankenversicherung +  
Notfallnummern

### PRAKTISCHE TIPPS

- Wichtige Medikamente ins Handgepäck
- Flüssigkeitsregeln im Flieger beachten
- Temperaturempfindliches kühl lagern
- Einfuhrbestimmungen mancher Länder prüfen

**Wichtig:** Allgemeine Empfehlung, ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung. Verschreibungspflichtige Medikamente, Malaria-Prophylaxe und Impfungen gehören vorab ins persönliche Gespräch — in eurer **reisemedizinischen Beratung per Videocall** stellen wir die Reiseapotheke passend zu Ziel, Vorerkrankungen und Medikation zusammen.