

# Checkliste für meine Reiseapotheke

## Abklärung

- Für wen?
- Für welche Altersgruppe?
- Wohin führt die Reise?
- Wie lange dauert der Aufenthalt?
- Zivilisation oder Wildnis?

## Persönliche Medikamente

- z.B. Hoher Blutdruck, Asthma, Diabetes
- Empfängnisverhütung
- Kondome

## Schmerzen, Fieber

- Paracetamol, Ibuprofen
- Fieberthermometer

## Magen-Darm-Beschwerden

- Durchfall: Loperamid, Probiotikum, orale Rehydratationslösung
- Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit: Meclozin, Dimenhydrinat
- Trinkwasseraufbereitung
- Magenbrennen: Säureblocker, Antazidum
- Verdauungsstörungen: Pflanzliche Tinktur
- Verstopfung: Bisacodyl, Senna

## Verletzungen

- Verbandsmaterial, Pflaster, Pinzette
- Hautblasen: Blasenpflaster
- Wund- und Heilsalbe

## Insekten- und Zeckenstiche

- Insektenspray: DEET, Icaridin
- Insektenstiche: Gel, Roll-on
- Zeckenentfernungskarte

## Sonne

- Sonnenschutzmittel, Après-Soleil
- Mittel bei Sonnenbrand
- Mittel gegen Sonnenallergie

## Erkältung

- Reizhusten: Antitussivum
- Schnupfen: Abschwellender Nasenspray
- Halsschmerzen: Halswehlutschtabletten
- Oder Kombinationspräparat (Tabletten)

## Schlafstörungen

- Diphenhydramin, Baldrian
- Gehörschutz

## Allergie, Heuschnupfen

- Antihistaminikum, Allergie-Medikamente
- Allergie-Notfallset (schwere Allergie)
- Adrenalin-Fertigspritze (schwere Allergie)

## Harnwege, Genitaltrakt

- Blasenentzündung: Nieren- und Blasendragées, Antibiotikum
- Scheidenpilz: Antimykotikum
- Hämorrhoiden: Hämorrhoidensalbe

## Haut

- Ekzeme: Hydrocortison-Creme
- Fieberbläschencreme

## Augen, Ohren

- Augenreizung: Künstliche Tränen
- Ohrenschmerzen: Ohrentropfen
- Tauchen: Tauchertropfen

## Prellung, Muskelschmerzen

- Diclofenac-Gel
- Sportsalbe

## Venenprobleme

- Stütz- oder Reisestrümpfe
- Venengel
- Heparinspritzen

## Desinfektion

- Desinfektionsmittel für die Haut
- Händedesinfektionsmittel

## Höhenbeschwerden

- Nicethamid-Lutschtabletten (Gly-Coramin)

# Checkliste für meine Reiseapotheke

## Impfungen

- Länderempfehlungen auf [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)
- Beratung: Reisemediziner, Hausarzt, Apotheke

## Malaria

- Malariaprophylaxe
- Malaria Notfallbehandlung
- Moskitonetz, Repellent, Insektizid

## Bakterielle Infektionen

- Breitspektrum-Antibiotikum

## Körperpflege, Kosmetika

- z.B. Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo, Tages- und Nachtcreme, Deodorant, Rasierschaum, Lippenpomade
- Kontaktlinsenmittel

## Dokumente

- Ärztliche Rezepte
- Allergiepass
- Impfausweis
- Medikamentenplan
- Versicherungsausweise, Reiseversicherung
- Bestätigungen
- Notfallnummern

## Nutzungsbedingungen

Die aufgelisteten Medikamente und Wirkstoffe sind als Beispiele aufgeführt. Die Reiseapotheke wird nach den individuellen Bedürfnissen zusammengestellt. Die vorliegende Checkliste ist nicht vollständig. Die Vorsichtsmassnahmen finden sich in der Packungsbeilage. Nicht alle genannten Medikamente sind für alle Patienten geeignet.

## Interessenkonflikte

Interessenkonflikte: Keine / unabhängig. Der Autor hat keine Beziehungen zu den Herstellern und ist nicht am Verkauf der erwähnten Produkte beteiligt.

## Copyright

© PharmaWiki [www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)  
Nutzung für den persönlichen Gebrauch oder die persönliche Beratung von Patienten und Kunden erlaubt.

## Stempel