

Reiseapotheke

Urlaub ist die schönste Zeit. Endlich mal von allen Sorgen des Alltags verabschieden. Damit auf Reisen aber möglichst kein neuer Kummer auf Sie zukommt, sollten Sie auf eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke achten:

1. Sonne und Insekten

- ☐ **Sonnenschutz**, z. B. **Ladival**
- ☐ **Insektenschutz**, z. B. **Autan Protection Plus**
- ☐ **Insektenstiche und Sonnenbrand**, z. B. **Fenistil Gel**

Für die Kleinen:

- ☐ **Sonnenschutz**, z. B. **Eucerin Sun Kids**

2. Schmerzen und Erkältung

- ☐ **Schmerzen und Fieber**, z. B. **Grippostad C**
- ☐ **Erkältungen**, z. B. **Aspirin Complex**
- ☐ **Schnupfen**, z. B. **Nasic Nasenspray**
- ☐ **Halsschmerzen**, z. B. **Lemocin Pastillen**
- ☐ **Ohrenschmerzen**, z. B. **Otalgan Ohrentropfen**

Für die Kleinen:

- ☐ **Schmerzen und Fieber**, z. B. **Nurofen Junior Fiebersaft**
- ☐ **Husten**, z. B. **ACC Kindersaft**
- ☐ **Schnupfen**, z. B. **Nasic für Kinder**

3. Wunden und Verletzungen

- ☐ **Verstauchungen und Prellungen**, z. B. **Voltaren Schmerzgel**
- ☐ **Wund-Desinfektionsmittel**, z. B. **Octenisept**
- ☐ **Pflaster**, z. B. **Hansaplast extra robust waterproof**

Für die Kleinen:

- ☐ **Schürfwunden und Verletzungen**, z. B. **Bepanthen Wund- und Heilsalbe**

4. Magen und Darm

- ☐ Sodbrennen, z. B. **Talcid**
- ☐ Magenschmerzen, z. B. **Iberogast**
- ☐ Durchfall, z. B. **Imodium Akut**
- ☐ Verstopfung, z. B. **Dulcolax**
- ☐ Reiseübelkeit, z. B. **Superpep Reise Kaugummi**

Für die Kleinen:

- ☐ Übelkeit und Erbrechen, z. B. **Vomex A Kinder**

5. Wichtige Helferlein

- ☐ Erste-Hilfe-Set, z. B. **Dermaplast**
- ☐ Blasenpflaster, z. B. **Compeed Mixpack**
- ☐ Fieberthermometer, z. B. **Omron EcoTemp Basic digital**
- ☐ Kompresse, z. B. **Kalt-Warm Kompresse**
- ☐ Desinfektionsmittel, z. B. **Sagrotan Handhygiene-Gel**
- ☐ Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen

Was sonst noch wichtig ist ...

- **Impfschutz:** Rechtzeitig vor Reiseantritt überprüfen.
- **Verträglichkeit:** Arzneimittel auswählen, die sich bewährt haben und die Sie gut vertragen.
- **Gültigkeit:** Verfallsdatum der Arzneimittel prüfen (gilt nur für ungeöffnete Packungen).
- **Transport:** Notfall- und Dauermedikamente stets im Handgepäck transportieren.
- **Einfuhrkontrollen:** Zur Einfuhr bestimmter Medikamente wird ein ärztliches Attest benötigt. Am besten vorab bei der jeweiligen Botschaft erkundigen.
- **Temperatur:** Einige Medikamente vertragen keine hohen Temperaturen. Nach Kühlmöglichkeiten erkundigen.

