Das gehört in die Reiseapotheke

In einer gut sortierten Reiseapotheke befinden sich natürlich alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen. Außerdem raten wir je nach individuellem Bedarf, Reiseziel und Länge der Reise folgende Helfer mitzunehmen:

Checkliste

- [ ] **Fieber- und Schmerzmittel**
  (zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol)
- [ ] **Durchfallmittel**
- [ ] **Mittel gegen Reiseübelkeit**
- [ ] **Ohrentropfen**
  (bei Bade- und Tauchurlauben)
- [ ] **Augentropfen**
  (gegen trockene Augen durch Staub, Licht oder Klimaanlagen)
- [ ] **Salbe für Zerrungen im Sporturlaub**
- [ ] **abschwellendes Nasenspray gegen Schnupfen**
- [ ] **Sonnenschutzmittel, passend zum Hauttyp und Urlaubsziel**
- [ ] **Lotion zur Pflege nach dem Sonnenbad**
- [ ] **entzündungshemmende Salben**
  (bei Abschürfungen oder Wundreibung)
- [ ] **Insektenschutzmittel, zusätzliche Malaria-Prophylaxe sowie ein Moskitonetz bei Reisen in Risikogebiete für Malaria, Zika-Virus, Gelbfieber und Dengue-Fieber**
- [ ] **kühlendes Insekten-Gel**
- [ ] **Erste-Hilfe-Set für Verletzungen mit Verbandsmaterial**
  (Schere, Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Sicherheitsnadeln)
- [ ] **Pinzette**
- [ ] **Fieberthermometer**
- [ ] **Mundschutz**