

REISEAPOTHEKE FÜR:

TAGE

## VOR DER REISE

- Reiseversicherungen wie Krankenversicherung, ggf. Gepäckversicherung

## GESUNDHEIT:

- Impfschutz: Impfungen / Malariaprophylaxe erforderlich?
- Impfpass
- Benötige ich aufgrund einer Krankheit spezielle Medizin?

## REISEAPOTHEKE & HYGIENE

- Durchfall z.B. Kohle-Tabletten, Imodium akut, Lopedium oder Perenterol forte
- Elektrolyt-Glucose-Präparate wie Elotrans
- Schmerzen, Fieber Paracetamol, Ibuprofen
- Husten, Schleimlöser Acetylcystein
- Nasentropfen Nasenspray für Erwachsene
- Übelkeit, Reisekrankheit z.B. Vomex A Dragees
- Schürfwunden Wund- und Heilsalbe wie Bepanthen, Zink-Salbe
- Sonnenbrand und Insektenstiche Fenistil Gel oder Brand und Wundgel
- Insektenschutz Anti Brumm forte oder Autan Tropical
- Persönliche Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden
- Sonnenschutz Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, z.b. Ladival allergische Haut (parfümfrei)
- Vitamintabletten gegen Sonnenallergie wie Calcium Sandoz Sun

## Je nach Destination:

- Malaria Prophylaxe
- Jodtabletten zur Desinfektion des Wassers

## SONSTIGES:

- Sagrotan Hand-Desinfektionsgel (wenn kein Wasser in der Nähe ist zum Hände reinigen super praktisch)
- Zip-Beutel ggf. für Handgepäck oder Ausflüge, damit die Medikamente vor Sand, Staub und Wasser geschützt sind
- Augentropfen - beim Fliegen bekommt man trockene Augen

## ERSTE-HILFE-TASCHE:

- Wund- und Heftpflaster - ich schwöre auf Hansaplast die halten bombenfest
- Mullbinden, Kompressen
- Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel wie Sagrotan
- Pinzette
- Sicherheitsnadeln
- Nagelschere oder Taschenmesser

## ! TIPP FÜR DIABETIKER:

Diabetiker sollten wegen des Insulinpens und der notwendigen Ersatznadeln grundsätzlich eine ärztliche Bescheinigung mit sich führen. Weiter ist eine Insulin Kühltasche für das Insulin zu empfehlen.

## TIPP ZU DEN REISEMEDIKAMENTEN:

Du hast in deiner Reiseapotheke etwas vergessen? Keine Sorge, das kommt vor. Die gute Nachricht: Apotheken gibt es überall. In Kuba haben wir sogar Medizin von Hand gemischt bekommen.

Die unterstrichenen Links in der Packliste sind Affiliate Links bei amazon oder Globetrotter, den bevorzugten Online Shops von viel-unterwegs.de.

**Das bedeutet für dich:** keine Mehrkosten. Diese kleine Provision hilft mir, meine Seite zu betreiben wenn du über diesen Link ein Produkt bei amazon oder Globetrotter kaufst.

Danke dafür. Keep travelling.

Katrin