

## Checkliste Reiseapotheke

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich alle Medikamente, die zur Hausapotheke gehören, ergänzt um die Medikamente gegen typische Reisebeschwerden. Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke hängt ab von der Art der Reise (z.B. Trekkingtour, Tauch- oder Strandurlaub), dem Reiseziel und von der medizinischen Versorgung im Urlaubsland. Der Apotheker oder die Apothekerin berät Reisende gerne bei der Zusammenstellung einer individuellen Reiseapotheke.

### Checkliste:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Erkältung, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen
- Ohrentropfen (besonders bei Tauchurlauben)
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich)
- Augentropfen gegen trockene Augen
- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Medikamente gegen Reiseübelkeit
- Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden, z.B. Sodbrennen oder Verstopfung
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Sportverletzungen / Kühlkompressen
- Medikamente gegen Lippenherpes
- Digitales Fieberthermometer (besonders in Malariagebieten)
- Alle dauerhaft individuell benötigten Medikamente in ausreichender Menge

### Verbandmaterialien

- Elastische Binden und Mullbinden
- Heftpflaster, Wundschnellverbände und Blasenpflaster
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und (Zecken-) Pinzette
- Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- Einmalhandschuhe

### Bei Fernreisen evtl. zusätzlich

- Bei Verordnung durch Arzt: Breitbandantibiotikum und Malariamittel (rezeptpflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel

### Außerdem im Urlaub hilfreich

- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel und Hautpflege nach dem Sonnenbad
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Bei Flugreisen evtl. Kompressionsstrümpfe
- Kondome

### Kontakt:

Apothekerin Dr. Ursula Sellerberg, MSc  
Stellv. Pressesprecherin der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände.  
Tel.: 030 – 40004 134, Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de