

Liebe Reisende, lieber Reisender,

wussten Sie, dass 40 % der Deutschen ohne Reiseapotheke in den Urlaub fahren? Leichtsinnig, wenn man bedenkt, dass der Spruch „andere Länder, andere Sitten“ auch für die Verfügbarkeit von gewohnten Arzneimitteln gilt.

Die Reiseapotheke ist immer individuell und sollte jedes Mal entsprechend des Reiseziels, der Dauer und der individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Wir helfen Ihnen gerne und gehen anhand der Checkliste die wichtigsten Dinge mit Ihnen durch, damit Sie nicht in die Verlegenheit kommen in einem fremden Land mit ungewohnter Sprache erklären zu müssen wo genau der Schuh drückt.

Reiseapotheken-Empfehlung

Für

Nach

Persönliche Medikamente

- ☐ z.B. Hoher Blutdruck, Asthma, Diabetes
- ☐
- ☐
- ☐

Dauermedikamente ins Handgepäck – separat verpackt; evtl. mit ärztl. Attest als Nachweis der Notwendigkeit. Achten Sie bei der Einnahme ggf. auf die Zeitverschiebung.



Schmerzen, Fieber

- ☐ Paracetamol, Ibuprofen
- ☐ Fieberthermometer
- ☐

Magen-Darm-Beschwerden

- ☐ Durchfall: Loperamid, Probiotikum, Elektrolyte
- ☐
- ☐ Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankheit: Dimenhydrinat
- ☐
- ☐ Magenbrennen: Säureblocker, Antazidum
- ☐
- ☐ Verdauungsstörungen: Pflanzliche Tinktur
- ☐
- ☐ Verstopfung: Bisacodyl, Glycerin
- ☐ Probiotikum bei empfindl. Magen-Darm-System



Verletzungen

- ☐ Verbandmaterial, Pflaster
- ☐ Klammerpflaster
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Pinzette
- ☐ Wunddesinfektion
-
- ☐ Wund- und Heilsalbe
-

Insektenstiche/Zeckenbiss

- ☐ Insektenspray: DEET, Icaridin
- ☐ Insektenstiche: Gel
-
- ☐ Zeckenentfernungskarte/-zange
- ☐

Sonne

- ☐ Sonnenschutzmittel, Après-Sun
- ☐ Mittel bei Sonnenbrand
- ☐ Mittel gegen Sonnenallergie
-

Erkältung

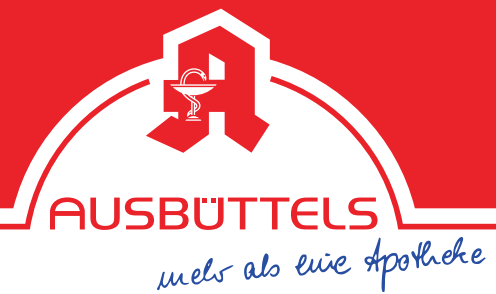
- ☐ Reizhusten:
- ☐ Schnupfen: abschwellendes Nasenspray
-
- ☐ Halsschmerzen:
- ☐ Kombinationspräparat
-
- ☐

Schlafstörungen

- ☐ Diphenhydramin
-
- ☐ Pflanzliche Alternative:
- ☐ Gehörschutz



CHECKLISTE FÜR DIE REISEAPOTHEKE



Allergie, Heuschnupfen

- ☐ Antihistaminikum: Cetirizin, Loratadin
- ☐ Augentropfen/Nasenspray

.....

Harnwege, Genitaltrakt

- ☐ Blasenentzündung:

.....

- ☐ Hämorrhoiden: Hämorrhoiden-Salbe
- ☐ Vaginalpilz: Antimykotikum

.....

- ☐ Prophylaxe:

.....

Haut

- ☐ Ekzeme: Hydrocortison-Creme

.....

- ☐ Fieberbläschencreme, Zink

.....

- ☐ Aphten:

.....

Augen, Ohren

- ☐ Augenreizung:

.....

- ☐ Pflanzl. Alternative: Euphrasia
- ☐ Ohrenschmerzen:

.....

- ☐ Druckausgleichshilfe bei Flügen

.....

- ☐ Tauchertropfen

.....

- ☐

Prellungen, Muskelschmerzen

- ☐ Diclofenac-Gel

.....

- ☐ Sportsalbe

.....

- ☐ Arnikasalbe 10 %
- ☐ Mittel gg. Muskelverspannung

.....

- ☐ Kalt-Warm-Komresse
- ☐ Eisspray



Venenprobleme

- ☐ Stütz- oder Reisestrümpfe
- ☐ Heparin-Salbe
- ☐ Venen-Gel
- Thrombose-Prophylaxe ggf. mit Hausarzt klären



Desinfektion

- ☐ Hände-Desinfektionsmittel
- ☐ Flächen-Desinfektionsmittel
- ☐ Wasser-Desinfektionsm. bei Fernreisen

Und sonst?

- ☐ Impfausweis
- ☐ Allergiepass
- ☐ Versicherungsausweise
- ☐ Ärztl. Bestätigungen für z.B. Dauermedikation
- ☐ Notfallnummern
- ☐ Urlaubsadresse hinterlassen

Wichtig: Impfpass kontrollieren und
- Empfehlungen beachten!

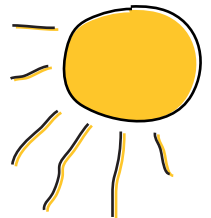


Reisemedizinische Hinweise, Einfuhrbestimmungen etc.:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reisemedizin

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE SCHÖNE REISE UND GUTE ERHOLUNG!

Die aufgelisteten Wirkstoffe sind als Beispiele aufgeführt. Die Reiseapotheke wird nach individuellen Bedürfnissen zusammengestellt. Die vorliegende Checkliste ist nicht vollständig. Nicht alle genannten Medikamente sind für alle Patienten geeignet, gerne finden wir für Sie die passende Zusammenstellung, damit Sie Ihren Urlaub genießen können.

Ihr Ausbüttels Apothekenteam



**ADLER
APOTHEKE**

Markt 4
44137 Dortmund
Tel. 0231 57 26 21
adler@ausbuettels.com

**APOTHEKE
AM HANSAPLATZ**

Wißstr. 7
44137 Dortmund
Tel. 0231 52 29 96
hansaplatz@ausbuettels.com

**APOTHEKE
IM EKS**

Gleiwitzstr. 273
44328 Dortmund
Tel. 0231 23 13 58
eks@ausbuettels.com

**SCHWANEN
APOTHEKE**

Westenhellweg 81
44137 Dortmund
Tel. 0231 84 01 00 90
schwanen@ausbuettels.com