

## 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



### 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-Kompresse
- 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](http://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

