

# REISEAPOTHEKE - IHRE CHECKLISTE!

## 1. Basisausstattung:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Wund- und Heilsalbe / Salbe oder Gel bei Zerrung bzw. Verstauchung
- Medikamente bei Durchfall, Verstopfung und Magen- / Darmbeschwerden
- Medikamente bei Erkältung, Halsweh und Schnupfen
- Medikamente gegen Reisekrankheit bzw. Übelkeit
- Medikamente gegen Kreislaufbeschwerden
- Augen- und Ohrentropfen bei leichten Entzündungen
- Insektenschutzmittel / Antiallergikum, juckreizstillendes Gel oder Salbe
- Schere / Fieberthermometer / Pinzette
- Pflasterset / Mullbinden / sterile Kompressen / Wunddesinfektionsmittel

## 2. Zusätzlich:

- Prüfen Sie Ihren Impfstatus, **Hepatitis A** sollte für jeden Reisenden in südliche Länder selbstverständlich sein, am besten gleich Hepatitis B dazu.
- Tetanus, Diphtherie und Polio** gehören zum **Basisimpfschutz**, auch wenn man nicht ins Ausland reist, Auffrischimpfung **alle 10 Jahre**
- Mittel zur Trinkwasseraufbereitung für Aktivurlauber
- Desinfektionsmittel für Hände und Gegenstände
- Lassen Sie sich vom Arzt ein Antibiotikum für Notfälle verschreiben
- In warmen Gegenden und Tropen gilt: **Cook it, peel it or forget it!**
- Kein Wasser aus Wasserhähnen trinken bzw. Getränke mit Eiswürfeln

## 3. Zu guter Letzt:

- Sonnenschutzmittel
- Pille / Kondome
- Lärmschutz / Windschutz

**Schöne Ferien!**