

## Checkliste

# Reiseapotheke

Das gehört in eine Reiseapotheke:

### Individueller Bedarf

- Regelmässig einzunehmende Medikamente
- Medikamente für Kinder
- Medikament gegen Schlaflosigkeit / Ohrenstöpsel
- Verhütungsmittel
- Stützstrümpfe bei Venenproblemen
- Medikamentenpass
- Allergiepass

### Sonnenschutz

- Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor
  - Lippenchutz mit Schutzfaktor
  - Après-Soleil
  - Mittel gegen Sonnenbrand
  - Produkt zur Vorbeugung gegen Sonnenallergie
- Magenbrennen

### Wundversorgung & Verletzung

- Schnellverband, elastische Binden
- Gazekompressen
- Heftpflaster
- Einweghandschuhe
- Schere und Pinzette
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Mittel zur Behandlung von Quetschungen  
Prellungen und Verstauchungen
- Mittel bei Muskel- und Gelenkschmerzen
- Blasenpflaster

### Schmerzen, Erkältung & Augenprobleme

- Fieberthermometer (quecksilberfrei)
- Fieber- und Schmerzmittel
- Mittel gegen Ohrenschmerzen
- Schnupfenmittel
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Hustenmittel
- Mittel gegen Augenreizungen und -entzündungen

### Insektenstiche & Allergien

- Insektenschutzmittel
- Mittel zur Behandlung von  
Insektenstichen
- Medikament gegen Allergien

### Verdauungsprobleme & Übelkeit

- Medikament gegen Reisekrankheit  
und Übelkeit
- Medikament gegen Durchfall
- Medikament gegen Verstopfung
- Medikament gegen

### Diverses (abhängig von der Reisedestination)

- Mittel gegen Pilzkrankungen  
(Fuss-, Haut-, Vaginalpilz)
- Sterile Einwegspritzen und Kanülen
- Malariaprophylaxe oder  
Malaria Notfallmedikamente
- Mittel zur Wasserdesinfektion
- Mittel gegen schwere Beine
- Desinfektionsmittel für die Hände

### Was sonst noch in den Koffer gehört

- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Papiertaschentücher
- Feuchttücher
- Insektizid für Räume