

Merkblatt für die Reiseapotheke

Dieses Merkblatt enthält Vorschläge für die Zusammenstellung einer Reiseapotheke. Der Bedarf an Medikamenten hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen, der Art der Reise und dem Reiseziel ab. In der rechten Spalte können Sie Bemerkungen eintragen, z.B. wenn Sie wissen, dass Sie bestimmte Präparate nicht vertragen.

So erhalten Sie eine gute Übersicht über die für Sie notwendigen Dinge und eine hilfreiche Grundlage für die Beratung bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

Vom Arzt in ausreichender Menge verschreiben lassen:

- Regelmäßig einzunehmende Medikamente _____
- Malariaprophylaxe _____
- Bei Reisen mit ungenügender medizinischer Versorgung z.B. Antibiotika _____
- Ev. weitere Medikamente in Absprache mit dem Arzt _____
- Impfberatung _____

Wundversorgung:

- Wundschnellverband, Blasenpflaster _____
- Mullbinden, Kompressen, Heftpflaster _____
- Wundreinigung _____
- Wunddesinfektionsmittel _____
- Wundsalbe _____
- Schere, Pinzette, Zeckenzange _____

Stumpfe Verletzungen

- Elastische Binde _____
- Gel oder Salbe gegen Blutergüsse _____
- Schmerzstillendes Gel, Salbe _____

- Präparate zur Behandlung von Schwellungen und Entzündungen _____
- Dreieckstuch, Rettungsdecke _____

Produkte zur Körperpflege, Sonnenschutz, Insektenschutz

- Duschbad, Haarwaschmittel _____
- Hautpflegeprodukte _____
- Sonnenschutz (Gesicht, Lippen, Körper) _____
- After Sun Präparate _____
- Zahnbürste, -creme, Mundwasser _____
- Deodorant, Körperpuder _____
- Nagelschere, -feile _____
- Kamm, Bürste _____
- Insektenschutz zum Einreiben, Moskitonetz _____
- Gel, Lotion zur Behandlung von Insektenstichen, Sonnenbrand _____
- Mittel zur Vorbeugung einer Sonnenallergie _____
- Hände- und Flächendesinfektionsmittel _____

Schmerzen, Fieber, Erkältungskrankheiten:

- Schmerzmittel (Auswahl entsprechend Alter, Schmerzart, Kontraindikationen) _____
- Krampflösendes Mittel _____
- Abschwellende Nasentropfen _____
- Präparat zur Pflege der Nasenschleimhaut _____
- Gurgellösung, Halstabletten _____
- Hustenmittel _____
- Fieberthermometer _____

Magen-Darm-Beschwerden:

- Mittel gegen Sodbrennen, Völlegefühl _____
- Mittel gegen Blähungen _____
- Mittel zur Behandlung von Durchfällen _____
- Präparat zum Ausgleich von Elektrolytverlusten _____
- Mittel zur Behandlung von Verstopfung _____
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (günstig sind Zäpfchen) _____

Sonstige Präparate:

- Augentropfen _____
- Mittel gegen Reiseübelkeit _____
- Mittel gegen Pilzkrankungen _____
- Mittel gegen Harnwegsinfekte _____
- Mittel zur Behandlung von Kreislaufstörungen _____
- Mittel gegen Allergien _____
- Mittel gegen Schlafstörungen _____
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate _____
- Mittel zur Wasserdesinfektion _____

Weitere Besonderheiten

(In folgender Tabelle können Sie entsprechend Ihrer Bedürfnisse weitere Notizen eintragen)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Wichtige Hinweise!

Beachten Sie die allgemeinen Hygienemaßnahmen bezüglich Nahrung und Getränke!

Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um sich an verändertes Klima und Zeitverschiebung zu gewöhnen!

Bewahren Sie Medikamente für Kinder unzugänglich auf!

Informieren Sie sich über die gesundheitlichen Gefahren in Ihrem Reiseland und treffen Sie entsprechend Vorsorge!