

# Checkliste für Ihre Reiseapotheke

## Arzneimittel: Erkältung, Magen-Darm, etc.

- Schmerztabletten
- Medikamente gegen Erkältung
- Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Magenkrämpfe
- Medikamente gegen Fieber
- Fieberthermometer
- Bei Bedarf: Mittel gegen Allergien
- Ohrentropfen
- \_\_\_\_\_

## Hautschutz

- Sonnencreme / Sonnenschutzmittel (Tipp: wasserfest)
- Sonnenbrandgel
- Insektenschutzmittel
- Zeckenzange bzw. Zeckenkarte
- \_\_\_\_\_

## Essentials für die Fahrt

- Viel Trinkwasser
- Nasentropfen  
(gut für den Druckausgleich im Flugzeug)
- Kaugummi  
(hilft ebenfalls für den Druckausgleich im Flugzeug)
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Erste Hilfe für Verletzungen und Wunden

- Pflaster / Verbände / Kompressen / Dreieckstuch
- Wunddesinfektionsmittel bzw. Wundcreme
- Schmerzgel
- Blasenpflaster
- Schere
- Pinzette
- Handschuhe
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Für die richtige Hygiene

- Mund- und Nasenschutz
- Desinfektionsmittel
- Wasserentkeimungstabletten
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Regelmäßig einzunehmende Medikamente

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Sonstiges

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Wichtige Dokumente und Erledigungen

- Über wichtige/empfohlene Impfungen informieren und ggf. Termin beim Arzt zur Impfung ausmachen
- Impfausweis einpacken
- Um eine Auslandsreisekrankenversicherung kümmern
- Ausweispapiere einpacken
- Bargeld und Kreditkarte einpacken (Geld evtl. noch in der jew. Währung besorgen)
- Versichertenkarte, Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) oder Anspruchsbescheinigung

Diese Liste ist selbstverständlich nur eine Anregung.  
Lassen Sie sich vor Abreise unbedingt in der Apotheke beraten.



**HUK-COBURG**