

## Was gehört in die Reiseapotheke?

**Was gehört in die Reiseapotheke? Eine Reiseapotheke darf in keinem Gepäck fehlen. Womit sie ausgestattet sein sollte, hängt davon ab, wo die Reise hingeh, wie lange man wegbleibt, und für welche "Notfälle" man gerüstet sein muss.**

Grundsätzlich gilt: Eine Reiseapotheke kann nicht alle Eventualitäten berücksichtigen. Der Reisende sollte aber in der Lage sein, mit ihrer Hilfe die häufigsten Erkrankungen und Beschwerden selbst zu behandeln. Bei schwerwiegenderen Krankheiten oder Notfällen ersetzt eine Reiseapotheke jedoch nicht den Arzt!

**Damit Sie nichts vergessen, hilft Ihnen unsere Checkliste für die Reiseapotheke:**

- Persönliche Medikamente z.B. die Dauermedikation bei chronischen Erkrankungen oder Verhütungsmittel (auch Kondome)

---

- Für Kinder nur Medikamente, die für das Alter bereits zugelassen sind.

---

- Mittel gegen Fieber und Schmerzen

---

- Fieberthermometer

---

- Verbandmaterial: Wund- und Heftpflaster, Mullbinden, elastische Binden, steriler Verbandmull, ggfls. Blasenpflaster

---

- Desinfektionsmittel, Einweghandschuhe

---

- Insektenschutz, Zeckenkarte

---

- Medikamente zur äußeren Anwendung: antiseptisches Brand- und Wundgel, Antihistamin-Gel gegen Insektenstichreaktionen

---

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor

---

- Mittel gegen Übelkeit, Durchfall und Verstopfung

---

- Pinzette und Schere

---

- Für den Langstreckenflug: mineralsalzhaltiges Nasenspray, Augentropfen gegen trockene Augen, Kompressionsstrümpfe

**Außerdem ist wichtig:**

- Alles, was Sie zu Hause während Ihrer Urlaubszeit gebraucht hätten, beispielsweise Blutdrucktabletten, sollten Sie in ausreichender Menge im Handgepäck mitnehmen.
  - Im Ausland kann es große Unterschiede in der medizinischen Versorgung geben. Informieren Sie sich deshalb vor Ihrer Reise beim Auswärtigen Amt über landesspezifische Besonderheiten. Eventuell sollten Sie dann das eine oder andere Medikament mehr in Ihre Reiseapotheke packen.
  - Wenn Sie auf betäubungsmittelhaltige Arzneimittel angewiesen sind, informieren Sie sich vor Ihrer Reise beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Dort können Sie entsprechende Formulare herunterladen. Diese können Sie von Ihrem behandelnden Arzt ausfüllen oder bestätigen lassen.
- Achtung:** Lassen Sie das ausgefüllte Formular außerdem unbedingt vom Gesundheitsamt beglaubigen.