



## Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Eine gut sortierte und auf Ihre persönliche Situation abgestimmte Reiseapotheke gehört in Ihre Urlaubsausstattung, egal, ob Sie im europäischen Ausland Urlaub machen oder fernere Ziele ansteuern.

Gehen Sie die ausführliche und allgemeine Checkliste durch und stellen Sie sich Ihre individuelle Reiseapotheke entsprechend Ihrer persönlichen Verträglich- und Unverträglichkeiten zusammen. So haben sie schnell eine passgenaue Grundausrüstung für den „kleinen Notfall“ griffbereit zur Hand, können Ihre kleinen Wehwehchen selbst versorgen und kostbare Urlaubszeit sichern.

*Eine gute Reise wünscht Ihnen Ihr Praxisteam Dr. Sauter*

### Vorschläge für eine Grundausrüstung

#### Arzneimittel:

- Alle Medikamente, die sie regelmäßig einnehmen, in ausreichender Menge
- Medikamente gegen Fieber
- Medikamente gegen Schmerzen
- Antiseptika

Falls Sie sich in Gebieten aufhalten, wo sie schlechten Zugang zu medizinischer Versorgung (Arzt und/oder Apotheke) haben und bei individueller Neigung

- Juckreiz- und schmerzstillendes Mittel bei Insektenstichen
- Krampflösendes Mittel
- Mittel gegen Allergien
- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen oder Prellungen
- Desinfektionsmittel
- Mittel, die bei Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall oder Erbrechen helfen
- Beruhigungs- und Schlafmittel

#### Diverse

- Mittel zur Abwehr von Insekten
- Sonnenschutzcreme
- Lippenchutz
- Sonnenschutzlotion
- Fieberthermometer
- Ersatzbrille bei Brillen- oder Kontaktlinsenträger(in)
- Verbandsmull und elastische Binden (je 8 cm) sowie Klebestreifen
- Spezielles Verbandsmaterial: Wundschnellverband, Sterilkompressen, Dreiecktuch, Tape
- Schere
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Einmalhandschuhe
- Pinzette
- Schere
- Sicherheitsnadeln

Bitte lesen Sie die Beipackzettel ihrer Medikamente und beachten Sie grundsätzlich die entsprechenden Informationen. Lesen Sie sie vor der Reise bereits durch und klären Sie auftretende Fragen mit Ihrem Arzt. Besprechen Sie mit ihrem Arzt auch eine mögliche Notfallmedikation bei bestehenden Vorerkrankungen.