

# Checkliste Reiseapotheke

## Bestens vorbereitet auf den nächsten Kurztrip, die Fernreise oder den Urlaub mit Kindern!

Mit unserer Checkliste vergessen Sie nichts und stellen sich Ihre Reiseapotheke einfach und schnell zusammen! So schützen Sie unterwegs Ihre Gesundheit und sind auf die häufigsten Reisebeschwerden vorbereitet. Überprüfen Sie Ihre Reiseapotheke rechtzeitig – und bestellen Sie fehlende oder abgelaufene Produkte ganz einfach bei Ihrer lokalen Apotheke nach!



## Die Basis für eine gute Reiseapotheke

### Schmerzen und Fieber:

- Ibuprofen 400 mg
- Paracetamol 500 mg

### Magen und Darm:

- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Sodbrennen
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel zur Beruhigung von Bauchschmerzen und Krämpfen

### Sonnenschutz:

- Schutz fürs Gesicht
- Schutz für den Körper
- After-Sun-Pflege

### Erkältung:

- Halstabletten
- Nasenspray
- Mittel gegen Husten

### Allergie, Insektenstiche, Insektenschutz:

- Antiallergikum zum Einnehmen
- Insektenschutzmittel
- Salbe gegen allergische Hautreaktion, Insektenstiche, Sonnenbrand

### Wundversorgung:

- Salbe zur Wundheilung
- Pflasterbox
- Blasenpflaster
- Wunddesinfektionsmittel

### Lippenpflege:

- Patches oder Creme gegen Lippenherpes
- Sonnenpflege für die Lippen

### Allgemein:

- Augentropfen gegen trockene Augen
- Schmerzstillendes Mundgel
- Ohrstöpsel gegen Lärm
- Kondome

## Reisen während der Schwangerschaft

### Schmerzen und Fieber:

- Paracetamol, Fieberthermometer

### Magen und Darm:

- Ingwerpräparate oder Vomex (nach ärztl. Rücksprache) gegen Übelkeit
- Mittel gegen Sodbrennen
- Kohletabletten und Elektrolytlösung gegen Durchfall
- Flohsamenschalen, Laktulose-Saft gegen Verstopfung

### Wundversorgung:

- Wunddesinfektion
- Salbe zur Wundheilung
- Pflaster



### Unsere Empfehlung:

- Kompressionstrümpfe bei langen Flügen

### Allergie Insektenstiche, Insektenschutz:

- Fenistilgel (nach ärztlicher Absprache, Mückenschutz auf natürlicher Basis)

### Erkältungsmittel:

- Meersalznasenspray, Hustensaft, Lutschtabletten

### Sonnenschutz:

- mind. Lichtschutzfaktor (LSF) 30 oder höher

## Reisen mit Babys und Kleinkindern bis 2 Jahren

### Schmerzen und Fieber:

- Paracetamolzäpfchen oder Ibuzäpfchen (ab 3 Monaten oder 6 kg, nach Rücksprache mit Kinderarzt)

### Wundversorgung:

- Zinksalbe, Salbe gegen Windeldermatitis,
- Wunddesinfektion,
- Pflaster

### Sonnenschutz:

- mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) und After-Sun-Pflege

### Magen und Darm:

- Mittel gegen Reiseübelkeit sowie Durchfall, Blähungen und Verstopfungen
- Elektrolytlösung

### Außerdem hilfreich:

- Mückenschutz, Zahnungsgel, Kirschkernkissen



## Reisen mit Kindern und Jugendlichen bis 12 Jahren

### Schmerzen und Fieber:

- Paracetamolsaft oder -zäpfchen entsprechend Alter und Gewicht
- Fieberthermometer

### Erkältungsmittel:

- Nasenspray für Kinder, Hustensaft, Lutschtabletten

### Allergiemittel:

- Cetirizin als Saft oder Fenistilgel

### Magen und Darm:

- Mittel gegen Reiseübelkeit sowie Durchfall, Blähungen und Verstopfungen

### Außerdem hilfreich:

- Wund- und Heilsalbe, Wundpflaster und -desinfektion

### Sonnenschutz:

- mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF)



Über eine für Ihren Urlaub und auf Ihre Bedürfnisse angepasste Reiseapotheke informiert Sie gerne auch Ihre Apotheke vor Ort.

Jetzt Produkte für die Reiseapotheke bestellen



## Zusätzliche Produkte für Fernreisen

### Insektenstiche, Insektenschutz:

- Hochkonzentriertes Insektenschutzmittel
- Insektenstichheiler
- Moskitonetz

### Impfung:

- Reiseschutzimpfungen

### Sonstiges:

- Trinkwasserdesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Antiseptische Salbe
- Verbandtasche



## Tipps für Reisen mit Vorerkrankungen

### Diabetes:

- Zeitumstellung beachten
- Insulinmitnahme und -lagerung planen
- Glukose für den Fall einer Unterzuckerung
- Ketostix zur Messung von Blutzuckerentgleisungen

### Bei schweren Allergien:

- ans Notfallkit denken

### Herzschrittmacher:

- Patientenausweis, um Personal an Sicherheitskontrolle zu informieren



Informieren Sie sich auch frühzeitig in Ihrer Apotheke vor Ort über mögliche Impfungen.

#### Imodium® akut lingual

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Symptomatische Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung. Warnhinweise: Enthält Aspartam, Pfefferminz-Aroma (Benzylalkohol, Levomenthol, Glukose und Spuren von Sulfiten). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Johnson & Johnson GmbH, 41470 Neuss. Stand: 06/2024.

#### Perenterol® forte 250 mg Kapseln

Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, zur Vorbeugung und Behandlung der Beschwerden von Reisedurchfällen sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Zur begleitenden Behandlung bei länger bestehenden Formen der Akne. Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren. Warnhinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 08/2024. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn

#### Perenterol® Junior 250 mg Pulver.

Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, auch bei Reisedurchfall und Durchfall unter Sondenernährung. Zur Vorbeugung von Reisedurchfall. Zur Anwendung bei akuten Durchfällen für Kinder und Erwachsene ab 2 Jahren, für Säuglinge ab 6 Monaten nach Rücksprache mit dem Arzt. Zur Vorbeugung von Reisedurchfall für Jugendliche und Erwachsene ab 12 Jahren. Warnhinweis: Enthält Lactose, Fructose und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 08/2024. MEDICE Arzneimittel, 58638 Iserlohn

#### DYNEXAN MUNDGEL®.

Wirkstoff: Lidocainhydrochlorid 1 H<sub>2</sub>O Anwendungsgebiete: Zur zeitweiligen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen an Mundschleimhaut, Zahnfleisch und Lippen. Hinweis: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: Juli 2023. Chemische Fabrik Kreussler & Co. GmbH, D-65203 Wiesbaden <http://www.kreussler.com>.