

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, Zahngel, 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:

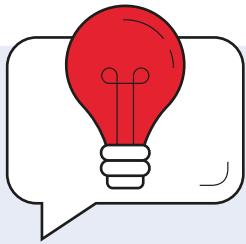
- Mittel gegen Reiseübelkeit sowie Durchfall, Blähungen und Verstopfungen

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.

Hier mehr erfahren!



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 Verlaufsbetrachtung. 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 Sondernahrung. 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 Sondernahrung. 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 H₂O 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>.