



Checkliste Reiseapotheke

- **Dauermedikamente:** Sämtliche Dauermedikamente in ausreichender Menge mitnehmen und auf Einfuhrbestimmungen achten.
- **Sonnenschutz, After-Sun und Nasensprays:** Mehr ist definitiv mehr. Auch mit hohem SPF wird man braun und ist gleichzeitig vor Hautkrebs geschützt. Gerade bei Flugreisen kann ein Schnupfen zu unangenehmen Schmerzen führen, da der Druckausgleich nicht mehr so gut möglich ist. Es ist wichtig, ausreichend zu trinken. Ein Meersalznasenspray hilft gegen das Austrocknen der Schleimhäute.
- **Magen-Darm Medikamente:** Bei Magen-Problemen am besten zu pflanzlichen Magen-Darm-Tropfen greifen. Es ist nicht ratsam, Medikamente zu verwenden, die den Darm ruhigstellen, die Frequenz der Toilettengänge wird reduziert, doch die Erreger verbleiben im Magen. Für den Akutfall eignen sich Kohletabletten und Elektrolytlösungen am besten.
- **Schmerzmittel:** Auch bei der Wahl der Schmerzmittel sollte man darauf achten, dass möglichst viele Schmerzgruppen abgedeckt werden. Handelt es sich um einen Partyurlaub, ist auf die Wahl der Kopfschmerzmittel zu achten.
- **Verbandspäckchen:** Auf keinen Fall fehlen dürfen Desinfektionsmittel, Wundsalbe, Pflaster und eine Schere. Reist man in Länder, in denen die Gesundheitsversorgung nicht so gut ist, empfiehlt es sich ein Notfallset aus der Apotheke dabei zu haben.