

Checkliste für die Reiseapotheke

- **Medikamente** gegen Übelkeit/Erbrechen/Durchfall, gegen Allergien, ggf. gegen Schlafstörungen
- **Sonnenschutz** passend zu Hauttyp und Reiseziel sowie kühlende Hautpflege nach dem Sonnenbad
- **Wund-/Schmerzgel** gegen Sportverletzungen, Kühlkompressen
- **Ohrentropfen** (besonders bei Bade-/Tauchurlaube) und Ohrstöpsel gegen Lärm
- **Erste-Hilfe-Set** (mit Schere, (Blasen-)Pflaster, sterile Kompressen, Einmalhandschuhe, Mullbinden...)
- **Insektenschutzmittel*, Gel gegen Mückenstiche** sowie eine (Zecken-)Pinzette
- evtl. **Kompressionsstrümpfe** bei Flugreisen

*Bei Malaria-, Gelbfieber- und Dengue-Fieber-Risikogebieten: besondere insektenabweisende Mittel (sog. Repellentien) zusätzlich zu Malaria-Prophylaxe und Moskitonetz

srh

