

Reiseapotheke-Checkliste

... von Lea-Marie Hepp und Hannah Weihberger, Apothekerinnen des Uniklinikums Erlangen



Was standardmäßig in eine Reiseapotheke gehört, ist sehr individuell. Dennoch ist eine Basisausstattung meist sinnvoll. Hinzu kommen ergänzende Präparate je nach Reiseregion, -art und persönlicher Anfälligkeit.

„Basisausstattung“:

- Fieber- und Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol)
- Mittel gegen Reiseübelkeit und Erbrechen
- Durchfall- und Abführmittel
- Medikamente bei/gegen Erkältung (abschwellendes Nasenspray gegen Schnupfen, Halsschmerztabletten, Hustenstiller)
- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Salbe/Gel gegen Sonnenbrand, Insektenstiche oder Juckreiz
- Erste-Hilfe-Set für Verletzungen mit Verbandsmaterial (Schere, Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel, Fixierpflaster, Blasenpflaster)
- Pinzette/Zeckenzange oder -karte
- Fieberthermometer
- Scan/Kopie vom Impfpass
- häusliche Dauermedikation (z. B. Blutdruckmedikamente)

Zusätzlich für bestimmte Reiseregionen, -arten und je nach Anfälligkeit:

- Ohrentropfen (bei Bade- und Tauchurlaube)
- Augentropfen (gegen trockene Augen im Flugzeug, durch Staub, Licht oder Klimaanlage)
- Creme gegen Lippenherpes
- Salbe für Zerrungen im Sporturlaub
- Allergietabletten (für Betroffene)
- Mundschutz
- Moskitonetz bei Reisen in Risikogebiete für u. a. Malaria, Zika-Virus, Gelbfieber oder Dengue-Fieber
- Malaria-Prophylaxe (verschreibungspflichtig, nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Elektrolytpulver zur Rehydrierung bei hohen Temperaturen oder Reisedurchfall
- Reiseimpfungen je nach Zielland nach vorheriger ärztlicher Beratung (rechtzeitig erkundigen!)