

# CHECKLISTE FÜR DEINE REISEAPOTHEKE

## Rechtzeitig für eine Fernreise prüfen

- ☐ Standardimpfungen überprüfen z.B. Tetanus und Diphtherie
- ☐ Reisemedizinische Beratung planen – idealerweise mehrere Wochen vor der Reise
- ☐ Hepatitis A
- ☐ Hepatitis B
- ☐ Typhus
- ☐ Tollwut
- ☐ Japanische Enzephalitis
- ☐ Gelbfieber
- ☐ Polio-Auffrischung
- ☐ Ggf. weitere Impfungen entsprechend des Reiseziels
- ☐ Je nach Reiseziel: Malariaphylaxe bzw. Stand-by-Medikament ärztlich abklären

## Persönliche Medikamente

- ☐ Alle regelmäßig benötigten Medikamente in ausreichender Menge (plus Puffer)
- ☐ Wichtige Medikamente ins Handgepäck
- ☐ Beipackzettel und Originalverpackung
- ☐ Vorab prüfen, ob für bestimmte Medikamente eine ärztliche Bescheinigung oder Einfuhrgenehmigung erforderlich ist

## Allgemeinmedizin und Schmerzen

- ☐ Schmerz- und Fiebermittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol)
- ☐ Digitales Fieberthermometer
- ☐ Mittel gegen Reiseübelkeit und Schwindel
- ☐ Nasenspray bei Bedarf
- ☐ Augentropfen bei trockenen/gereizten Augen
- ☐ Gel/Salbe bei Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen

## Magen-Darm-Erkrankungen

- ☐ Medikamente gegen Durchfall
- ☐ Elektrolytpulver zum Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlusts
- ☐ Medikamente gegen Verstopfung
- ☐ Mittel gegen Sodbrennen oder Bauchkrämpfe
- ☐ Loperamid für akuten Durchfall – nur für geeignete Situationen und nach Packungsbeilage  
(Bei starkem Durchfall, Fieber oder Blut im Stuhl: ärztlichen Rat aufsuchen)

## Wundversorgung und Erste Hilfe

- ☐ Mittel für Wund-/ Handdesinfektion
- ☐ Pflaster, Mullbinden und sterile Kompressen
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Zeckenzange oder Pinzette
- ☐ Kleine Schere
- ☐ Heftpflaster/Fixierpflaster
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Sterile Wundauflagen für größere Schürf- oder Schnittverletzungen

## Insekten-, Sonnenschutz und Haut

- ☐ Insektenschutzmittel – für Risikogebiete ein hochwirksames Präparat entsprechend der reisemedizinischen Empfehlung
- ☐ Gel oder Salbe gegen Insektenstiche und Juckreiz
- ☐ Imprägniertes Moskitonetz bei einfachen Unterkünften bzw. entsprechenden Risikogebieten
- ☐ Stichfeste/langärmlige Kleidung für Mückenrisikogebiete
- ☐ Sonnenschutzmittel (hoher Lichtschutzfaktor)
- ☐ Kühlende Lotion oder Panthenol-Spray bei Sonnenbrand
- ☐ Medikamente gegen allergische Hautreaktionen

## Wichtige Unterlagen

- ☐ Medikamentenplan mit Wirkstoff und Dosierung
- ☐ Kopien wichtiger Rezepte / medizinischer Unterlagen
- ☐ Impfpass, Notfallausweis, Allergiepass und Diabetespass
- ☐ Ggf. ärztliche Bescheinigung für verschreibungspflichtige Medikamente
- ☐ Auslandskrankenversicherung / Versicherungsnachweis
- ☐ Notfallkontakte und Kontaktdaten der Krankenversicherung
- ☐ Informationen zu Einfuhrbestimmungen für persönliche Medikamente im Zielland