

## Checkliste für die Reiseapotheke

1. Persönliche Medikamente, wie zum Beispiel Medikamente für Diabetes, hohe Cholesterinwerte...  
Empfängnisverhütung (Pille)
2. Durchfall  
Loperamid (Imodium®), Enterokokken (Bioflorin®), Kohletabletten  
- Zum Arzt bei Blut im Stuhl, Fieber oder sehr starkem Flüssigkeitsverlust
3. Schmerzen, Fieber, Erkältung  
- Fiebersenkende Medikamente (z. B. Paracetamol, Ibuprofen, NeoCitran...), Hustenstillende  
- Medikamente (z. B. Bexin, Resyl, GeloDurat, Kaloabo...)  
- Nasenspray, Ohrentropfen (vor allem bei Tauchferien).
4. Übelkeit und Reisekrankheit  
- Motilium, Itinerol...
5. Insektenabwehr / Sonnenschutz  
- DEET (Anti-Brumm®), Hut, Sonnencreme...
6. Insektenstiche  
- Fenistil, Parapic, Euceta
7. Allergie  
- Antihistaminikum z. B. Aeriuss, Cetirizin oder ähnliches, , Fenistiltropfen für Kinder, ...
8. Verstopfung  
- Bisacodyl (Dulcolax®), Glycerin-Zäpfchen (Bulboid®)
9. Schlafstörungen  
- Diphenhydramin (Benoxten®), Baldrian (Tropfen, Baldriparan®, Zeller® Schlafdragées)
10. Desinfektionsmittel  
Octenidin (Octenisept®), Merfen...
11. Verbandmaterial  
- Pflaster, Fixierpflaster, Gazekompressen, Steri-Strips, Elastische Binde, Elastische Gazebinde,  
Blutstillende Watte, Blasenpflaster, Schere, Pinzette, Verbandsklammern, Dreiecktuch...
12. Fieberthermometer, Gehörschutzpfropfen

Beratung durch Hausarzt bei Reisen wegen: Malaria, Impfungen (Gelbfieber bei Tropenarzt)