

Gut vorbereitet für jede Reise

Checkliste Reiseapotheke

Unsere Checkliste soll Ihnen bei der Vorbereitung Ihrer Reise helfen und gibt eine erste Orientierung für wichtige Medikamente und Vorsorgemaßnahmen.

Basisausstattung einer Reiseapotheke

- persönliche Dauermedikamente
- Schmerzmittel
- Fiebermittel
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Übelkeit
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Erkältungsbeschwerden
- Desinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Handdesinfektion
- Wundpflaster
- Wunddesinfektion

Zusätzlich hilfreich:

- Mittel gegen Allergien
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Sonnenschutz
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Ohrstöpsel
- Kondome
- Augentropfen
- Nahrungsergänzung/ Vitamine

Je nach Reiseart und Zielland empfehlen sich zusätzliche Medikamente und Vorsorgemaßnahmen.

Flug- & Fernreise

- Mittel bei Zeitverschiebung/ gegen den Jetlag
- Abschwellendes Nasenspray (erleichtert den Druckausgleich)
- Kompressionsstrümpfe (gegen Thrombose für lange Flugreisen)

Strandurlaub

- Sonnenschutzmittel (am besten zusätzlich als kleinere Reisegröße)
- Mittel gegen Sonnenbrand
- After Sun Creme
- Elektrolytmischung
- Ohrentropfen (zur Pflege nach dem Schnorcheln)



Wander- & Aktivurlaub

- Blasenpflaster
- Insektenschutz
- Wundversorgung (sterile Wundkompressen, Mullbinden, Einmalhandschuhe, etc.)
- Pinzette & Schere (bei Flugreisen nicht im Handgepäck transportieren)
- Ohrentropfen (Tauchen: zur Pflege)
- Mittel gegen Muskelkrämpfe
- Schmerzgel
- Elektrolytmischung
- Kleines Erste Hilfe Set

Tropen- & Risikogebiete

- Reise- und Impfberatung im Vorfeld (ca. 3 Monate)
- Malariaprophylaxe
- Hygienemaßnahmen (Desinfektionsmittel, etc.)
- Hochwirksamer Mückenschutz (insbes. in Risikogebieten)
- Sterile Spritzen & Kanülen (insbes. für sehr abgelegene Reisegebiete)

Wir sind für eine persönliche Reiseberatung und Rückfragen gern für Sie da! Kommen Sie einfach vorbei!

Wir wünschen Ihnen eine tolle Reise mit vielen schönen Momenten!



APOTHEKEN

STEIN - UNTER LINDEN

www.apotheeken-koeln.com