



Lifecard
Travel
Assistance



Checkliste Reiseapotheke

Im Urlaub krank zu werden, ist unangenehm, deshalb sollten Sie auf allen Ihrer Reisen eine Reiseapotheke mit sich führen, um häufige kleinere Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Durchfall selbst behandeln zu können. Die Wahl der Medikamente richtet sich vor allem nach Reiseziel, Reisedauer und Reiseart. Mit unserem kleinen Ratgeber sollten Sie für Ihre Reise bestens gerüstet sein.

Was ist zu beachten:

Chronisch kranke Menschen benötigen die von ihrem behandelnden Arzt verschriebenen Medikamente in ausreichender Menge und ein Ersatzrezept für den Fall einer verzögerten Rückreise, um ausreichend abgedeckt zu sein, damit keine Engpässe während der Behandlung entstehen.

In **Ländern mit medizinischer Unterversorgung** ist es ratsam, sterile Handschuhe sowie Einmalspritzen, Kanülen und ein Infusionsbesteck mit sich zu führen. Das Centrum für Reisemedizin (CRM) warnt ausdrücklich davor, in einem Schwellen- und Entwicklungsland, Medikamente vor Ort zu kaufen, da es sich oft um Fälschungen der Wirkstoffe handelt. Für **Flugreisen** gilt grundsätzlich, dass Flüssigkeiten, Sprays und Salben nur in begrenzter Form im Handgepäck mitgeführt werden dürfen. Um mit den Medikamenten ohne Probleme die Sicherheitskontrollen passieren zu können, sollten Sie ein ärztliches Attest und eine beglaubigte Rezeptkopie mit sich führen. Die von Ihnen benötigten Medikamente sollten grundsätzlich im Handgepäck transportiert werden, damit – falls Ihr Gepäck verloren gehen sollte – Sie nicht auf Ihre Medikamente warten müssen.

In Ihre Reiseapotheke gehören:

✓ **Arzneimittel:**

- Medikamente gegen Allergien
- Medikamente gegen Übelkeit, Verdauungsbeschwerden
- Medikamente gegen Erkältung (Nasenspray, Hustensaft oder Tabletten, Halsschmerztabletten)
- Schmerz- und fiebersenkende Tabletten
- Fieberthermometer
- Wundsalbe/Salbe gegen Verbrennungen und Sonnenbrand
- Mückenschutz/Mückenstichsalbe
- Desinfektionsmittel
- Sonnenschutzmittel und Hautpflege nach dem Sonnenbad
- Antibabypille/Kondome
- Reisetypische Medikamente (z.B. Malaria Prophylaxe)

✓ **Verbandmaterialien:**

- Pflaster/Mullbinden/elastische Binden
- Sterile Wundkompressen und Brandwunden-Verbandpäckchen
- Sicherheitsnadeln und Pinzette (Zeckenpinzette)
- Einmal-Handschuhe/sterile Spritzen, Kanülen und ein Infusionsbesteck (bei Reisen in Schwellen- und Entwicklungsländern)

✓ **Zusätzlich hilfreich bei Fernreisen:**

- Breitbandantibiotikum und Malariamittel (verschreibungspflichtig)
- Moskitonetz
- Trinkwasserdesinfektionsmittel

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen erholsamen und entspannten Urlaub und kommen Sie gesund zurück.

Weitere
**Reisetipps im
Service-Bereich**
unter www.lta-reiseschutz.de