



# Checkliste:

Was soll in einer Reiseapotheke enthalten sein?

## Arzneimittel

- Abschwellende Nasensprays bei Flugreisen (Druckausgleich) oder bei Verkühlung*
- Antiallergika bzw. Antihistaminika*
- Arzneimittel zur Prophylaxe bei Tropenreisen*
- Augentropfen für trockene Augen oder einer Bindehautentzündung*
- Dauermedikamente zB. Pille oder Kreislauf Tropfen*
- Fieberthermometer*
- Insektenschutz und Mittel bei Insektenstichen*
- Medikamente bzw. Salben bei Sportverletzungen*
- Medikamente gegen Erkältungssymptome wie Husten oder Schnupfen*
- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden*
- Medikamente bei Mund- und Rachenentzündungen*
- Medikamente gegen Reisekrankheit (Übelkeit und Schwindel)*
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber*
- Pflaster, Fixierpflaster, Blasenpflaster*
- Verbandsmaterial wie Wundauflagen, Mullbinde, Schere*
- Wund- und Heilsalbe, Desinfektionsmittel*

## Andere

- Malariaprophylaxe*
- Medikamente gegen Fieberblasen*
- Kontrolle der Impfungen*
- Sonnenschutz & After-Sun-Produkte sowie passende Kopfbedeckung*
- Thromboseprophylaxe*

## Medizinische Dokumente

- Allergiepass*
- Ersatzbrille*
- Impfpass bzw. elektronischer Impfpass*
- Notfallnummern*
- Rezeptkopien*

## Hygiene

- Desinfektionsmittel zur Hände- und Flächendesinfektion*
- Verhütung*
- Wasserentkeimungstabletten*

**+Persönliche Medikamente, die ständig eingenommen werden!**



## Allgemeine Reisetipps:

### *BEI FLUGREISEN:*

- Trinken Sie viel. Die Luftfeuchtigkeit der Kabinenluft trocknet gerne die Atemwege aus. Vermeiden Sie aber Alkohol.
- Es kann zu Problemen mit dem Druckausgleich kommen. Kaugummi-Kauen kann helfen. Bei Schnupfen sollten Sie Nasentropfen oder ein Nasenspray in Ihrer Reiseapotheke mitführen.
- JETLAG: Die Zeitverschiebung nach Westen kann der Körper besser verarbeiten als in östliche Richtung. Passen Sie sich so schnell wie möglich an die Tageszeit im Urlaubsland an. Versuchen Sie nicht am Tag zu schlafen, nehmen Sie keine Schlafmittel und trinken Sie keinen Alkohol. Müssen Sie Medikamente zu bestimmten Tageszeiten einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder kommen Sie in die Adler-Apotheke. Wir beraten Sie gerne, wie Sie die Zeitverschiebung mit Ihren Medikamenten in Einklang bringen.
- Wenn Sie Venenprobleme haben oder auch frühere Thrombosen, tragen Sie während des Fluges Kompressions- strümpfe.
- Gegen Reiseübelkeit gibt es gute Medikamente.
- Ihre Reiseapotheke gehört in das Handgepäck. Beachten Sie Hitze-, Kälte- und Lichtschutz der einzelnen Medikamente. Der Beipackzettel enthält die richtige Lagerung. Auch wir in der Adler-Apotheke stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

*WISSENSWERTES ZU MALARIA:* Gegen Malaria gibt es keine Schutzimpfung. Es wird aber eine medikamentöse Vorsorge empfohlen. Die Auswahl der Medikamente richtet sich nach dem Reiseziel und welcher Erregerstamm dort vorherrscht. Lassen Sie sich für eine medikamentöse Prophylaxe in unserer Adler-Apotheke beraten.

*WEITERE VORBEUGENDE MASSNAHMEN:* Vermeiden Sie Mückenstiche, indem Sie Mückenschutzspray oder -gel verwenden. Reiben Sie unbedeckte Körperpartien vor allem abends und nachts ein. Besprühen Sie auch Ihre Kleidung mit Mückenschutzmittel. Tragen Sie langärmelige Shirts und lange Hosen. Nutzen Sie ein Moskitonetz.

**Lassen Sie sich auch gerne in unsrer Adler-Apotheke von kompetenten MitarbeiterInnen beraten. Wir helfen Ihnen bei der Zusammenstellung einer auf Sie angepassten Hausapotheke.**