

1 ABKLÄRUNGEN, DIE DU VOR DER REISE MACHEN SOLLTEST

- Für wen sind die Arzneimittel, welche ich mitnehme?
- Falls Kinder dabei sind: Kenne ich die Dosierungen der Arzneimittel für Kinder?
- Wohin führt meine Reise?
- Wie lange dauert mein Aufenthalt?
- Gibt es Impfeempfehlungen für das Reiseland oder sind präventiv Vorkehrungen zu treffen? (www.safetravel.ch)
- Welche Art von Reise unternehme ich? (Wildnis, Städtereise usw.)

2 DOKUMENTE DIE DU MITNEHMEN SOLLTEST (KANN VON LAND ZU LAND VARIEREN)

- Ärztliche Rezepte
- Allergiepass
- Impfpass (Kopie reicht)
- Medikamentenplan, falls vorhanden
- Versicherungsausweis, Reiseversicherung
- Bestätigungen, Notfallnummern

3 PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE

- Alle Medikamente in genügender Zahl, die du vom Arzt verschrieben bekommen hast
- Allergie-Notfallset z.B. bei Bienenstichen
- Individuelle Medikamente, die du zu Hause nimmst: Heuschnupfen, Venenbeschwerden, Ekzeme, Schlafstörungen usw.
- Empfängnisverhütung, Kondome

4 NOTFALLAPOTHEKE / VERLETZUNGEN (IM AUTO/WOHNMOBIL OBLIGATORISCH)

- Verbandsmaterial: Gazekompressen, Druckverband, Verbandstoff, elastische Binde, Dreieckstuch
- Desinfektionsmittel für Wunden und Hände/Oberfläche
- Wundsalbe, Zugsalbe
- Heftpflaster, Blasenpflaster
- Latex-Handschuhe
- Rettungsdecke (Gold-/Silberfolie)
- Individuelle Artikel

ANMERKUNGEN

Die aufgelisteten Medikamente und Wirkstoffe sind als Beispiele aufgeführt. Stell deine Reiseapotheke nach deinen individuellen Bedürfnissen zusammen und hol dir in der Drogerie oder Apotheke entsprechende Beratung. Diese Checkliste ist nicht vollständig. Infos zu Kontraindikationen der Präparate findest du in der Packungsbeilage. Nicht alle hier genannten Medikamente sind für alle Personen geeignet. Speziell bei Kindern ist speziell auf die korrekte Medikation zu achten.

Wenn du Beschwerden hast, welche nach zwei bis drei Tagen nicht bessern oder verschwinden, dann lass dich von einem Arzt untersuchen. Verhalte dich auch im Urlaub so, wie du es auch Daheim machen würdest.

5 MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

- Präparat bei Durchfall (Imodium, Carbolevure, Perenterol) > ev auch an Rehydratationslösung denken!
- Probiotikum (z.B. Bioflorin, Burgerstein Biotics, Vitafor) Ev. auch zur Prophylaxe nehmen
- Übelkeit, Erbrechen, Reisekrankzeit (z.B. Motilium, Weleda Amara Tropfen, Zintona, Trawell)
- Magenbrennen (z.B. Riopan, Alucol, Similasan Magenbrennen)
- Verdauungsstörungen (z.B. Ceres Taraxacum comp., Zellerbalsam, Weleda Carvon, Iberogast, Buscopan)
- Verstopfung (z.B. Dulcolax, Laxasan, Zeller Feingendragées, Padma Lax)

6 GRIPPE / ERKÄLTUNG

- Husten (z.B. Weleda Doron, Wala Pulmonium, Bisolvon, Demo Pectol, Fluimucil, Zeller Prospan)
- Schnupfen (z.B. Spenglersan Virus Influenza Spray, Trioфан, Otrivin, Similasan Schnupfen, Rinoral Kapseln)
- Halsweh (Spagyrom Tabletten, Strepsils, Lysopain, Lidazon)
- Grippe (z.B. Neo Citran, Pretuval, Demo Grippal, Weleda Infludoron / Infludo, Gripp-Heel, Meta Virulent)
- Ohrenschmerzen (z.B. Otalgan, Similasan Ohrenschmerzen)
- Stärkung Immunsystem (z.B. Strath, Echinaforce, Burgerstein ImmunVital)

7 SCHMERZEN / FIEBER

- Wirkstoff Paracetamol: Dafalgan, Panadol, diverse Generika
- Wirkstoff Ibuprofen: Saridon, Algifor, diverse Generika
- Wirkstoff Acetylsalicylsäure: Aspirin, Alcacyl, diverse Generika
- Wende Schmerzmittel nur im Notfall an. Vermeide sie zusammen mit Alkohol einzunehmen. Dauern die Schmerzen an, such einen Arzt auf.*

8 INSEKTEN- ZECKENSTICHE

- Insekten- und Zeckenspray (z.B. Antibrum, Kik)
- Insektenstiche (z.B. Parapic, Similasan Insektenstiche, Fenipic, Weleda Combudoron, Stilex)
- Zeckenentfernungskarte, Zeckenzange
- Moskitonetz
- Malaria-Prophylaxe / Notfallbehandlung (bei entsprechenden Reiseländern)

PERSÖNLICHE ERGÄNZUNGEN

9 VERSTAUCHUNGEN / VERRENKUNGEN / MUSKELBESCHWERDEN / VENENPROBLEME

- Kältebeutel, Kältespray (z.B. Cold Hot Pack, Instant Eis-Beutel, Perskindol Cool)
- Gel / Salben (z.B. Voltaren Gel, Wallwurz Gel, Traumeel, Sportusal, Flector EP Tissugel)
- Muskelschmerzen, Verspannungen (z.B. Perskindol, Weleda Rheumasalbe, CH'I Energy, Dul-X)
- Venenprobleme (z.B. Vogel Aesculaforce forte, Venostasin, Antistax, Weleda Venadoron, Demovar in forte)
- Unterstützende Präparate (z.B. Similasan Arnica Plus, Arnika C30)
- Stützen / Schinen (z.B. Futoro Bandagen)

10 SONNE / SONNENBRAND / HAUTPROBLEME

- Sonnenschutz (z.B. P20, Daylong)
- After sun (z.B. Daylong, Mustella)
- Sonnenbrand (z.B. Similasan Sonnenbrand und Verbrennungen, Bepanthen Schaumspary, Weleda Combudoronm, Fenisun)
- Sonnenallergie (Similasan Sonnenallergie)
- Prophylaxe (z.B. Burgerstein Betta-Carotin)
- Haut (z.B. Excipial, Widmer Remederm, Omida Cardiospermum, Bepanthen)

11 HARNWEGE / GENITALTRAKT

- Blasenbeschwerden (z.B. Preiselbeer Kapseln, D-Mannose, Ceres Solidago comp.)
- Vaginalprobleme (z.B. Gyno Canesten, Gynofit)
- Hämorrhoiden z.B. Sulgan N, Hamamelis Haas Salbe, Similasan Hämorrhoiden)

12 DIVERSES

- Augentropfen (Weleda Euphrasia Augentropfen, Similasan Augentropfen, Collypan)
- Gehörschutz (Quies, Ohropax)
- Höhenbeschwerden (z.B. Gly-Coramin)
- Tauchen (Spezialpräparate)
- >
- >
- >

PERSÖNLICHE ERGÄNZUNGEN