

# Checkliste Reiseapotheke



## Erste Hilfe

### Verbandsmaterial

- ☐ Sterile Wundauflagen (verschiedene Größen)
- ☐ Verbandpäckchen
- ☐ Kompressen
- ☐ Wundnahtstreifen
- ☐ Schnellverband

### Desinfektionsmittel

- ☐ Wunddesinfektionsmittel (z.B. Jodlösung, alkoholische Desinfektionsmittel)

### Pflaster

- ☐ Verschiedene Größen von Pflastern
- ☐ Blasenpflaster

### Scheren und Pinzetten

- ☐ Schere (idealerweise mit abgerundeten Spitzen)
- ☐ Pinzette

## Medikamente

- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Reiseübelkeit: Medikamente gegen Übelkeit
- ☐ Durchfallmittel
- ☐ Elektrolytpulver: zur Rehydrierung bei Durchfall oder Erbrechen
- ☐ Fieberzäpfchen
- ☐ Antihistaminika bei Allergien

Deine Notizen:

## Haut- und Wundpflege

- ☐ Sonnenschutzmittel
- ☐ Lippenbalsam (ggf. mit UV-Schutz)
- ☐ Insektenabwehrmittel (Mückenspray, -creme oder -pflaster)
- ☐ Wundsalbe

## Atemwegserkrankungen und Allergien

- ☐ Ggf. Asthmaspray
- ☐ Notfallset für Allergien (wenn verschrieben)

## Sonstiges

- ☐ Thermometer
- ☐ Handdesinfektionsmittel
- ☐ Augentropfen
- ☐ Nasenspray
- ☐ Reiseapotheke-Notizbuch (Für Notizen zu Medikamenten, Dosierungen und Allergien)



## Dokumentation

### ☐ Impfpass

Aktuelle Impfungen, besonders bei Reisen in bestimmte Länder

### ☐ Ärztliche Bescheinigungen

Für chronische Erkrankungen oder spezielle Medikamente

**Glückskind-Tipp:** Bei Flugreisen kannst Du mit einer Bestätigung von Deinem Arzt Deine Medikamente auch im Handgepäck transportieren – auch wenn diese mehr als die “normalen” Flüssigkeitsbeschränkungen enthalten.

## Spezielle Bedürfnisse

### ☐ Medikamente für chronische Erkrankungen

## Überprüfung und Vorbereitung

### ☐ Regelmäßige Kontrolle

Überprüfe die Haltbarkeit der Medikamente und den Inhalt der Reiseapotheke vor der Abreise.



**Nicht vergessen:**

**Auch ganz wichtig:**

Wir wünschen Dir alles Gute für Deine anstehende Reise!

**Dein glückskind-Team ♥**