



# Reiseapotheke

## Checkliste

### Reiseapotheke für Erwachsene

- 1. Schmerzen, Fieber**
  - a. Ibuprofen 400mg
  - b. Paracetamol 50mg
  - c. Fieberthermometer
- 2. Durchfall, Erbrechen**
  - a. Kohletabletten
  - b. Vomex
  - c. Imodium
  - d. Elektrolyte z.B Elektrolyte Plus
- 3. Reisekrankheit**
  - a. Kugummi z.B. Sea gum
- 4. Schnupfen Erkältung**
  - a. Nasenspray Meerwasser, zum befeuchten und
  - b. z.B. Otriven zum abschwellen
- 5. Halsschmerzen**
  - a. Halspastillen z.B. neo- angin
  - b. Salbei Bonbons
- 6. Wundbehandlung**
  - a. Wunddesinfektion z.B. Octenisept
  - b. Pflaster
  - c. Verbandmaterial
  - d. Brand und Wundgel z.B. Medice oder Bepanthen
- 7. Sonnen Mückenschutz**
  - a. Sonnencreme
  - b. Mückenspray
  - c. Fenestil
  - d. Citerizin
- 8. Augenprobleme**
  - a. Augentropfen z.B. Euphrasia oder z.B. Ophtalmin

## Reiseapotheke für Kinder

---

- 1. Schmerzen, Fieber**
  - a. Nurofen Fiebersaft
  - b. Paracetamol Zäpfchen (auf Lagertemperatur achten)
- 2. Durchfall, Erbrechen**
  - a. Perenterol Junior
  - b. Bäuchleinöl
- 3. Schnupfen Erkältung**
  - a. Meersalznasenspray zum Befeuchten
  - b. z.B. Otriven Nasenspray (auf Altersangabe achten) zum abschwellen
- 4. Halsschmerzen**
  - a. Halspastillen z.B: neo angin Kinder
- 5. Wundbehandlung**
  - a. Wunddesinfektion z.B.Octenisept (brennt nicht)
  - b. viele Pflaster unterschiedlicher Größe
  - c. Verbandmaterial
  - d. Brand und Wundgel z.B. Medice oder Bepanthen
- 6. Sonnen Mückenschutz**
  - a. Sonnencreme Lichtschutzfaktor 30 oder 50,
  - b. Mückenspray (Altersangabe beachten)
  - c. Fenestil Gel
  - d. Citerizin Saft
  - e. Pinzette
- 7. Augenprobleme**
  - a. Augentropfen z.B.Euphrasia