

Reiseapotheke-Checkliste

Zum Abhaken für Urlaub, Fernreise, Backpacking und Camping. Passe die Liste an Reiseziel, Dauer, Aktivitäten, Alter, Vorerkrankungen und die medizinische Versorgung vor Ort an.

Wichtig: Diese Übersicht ersetzt keine ärztliche oder pharmazeutische Beratung. Medikamente, Dosierung, Wechselwirkungen, Impfungen und eine mögliche Malariaphylaxe müssen individuell geklärt werden.

1. Persönliche Medikamente & Unterlagen

☐ Regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge eingepackt
☐ Sinnvolle Reserve mit Arzt oder Apotheke abgestimmt
☐ Medikamentenplan sowie Kopien wichtiger Rezepte/Atteste dabei
☐ Ärztliche Bescheinigung auf Englisch eingeholt, falls erforderlich
☐ Einfuhr-, Zoll- und Transportregeln des Reiselandes geprüft
☐ Lagerung, Kühlung und Zeitverschiebung für die Einnahme geklärt

2. Wundversorgung & kleine Verletzungen

☐ Pflaster in verschiedenen Größen
☐ Blasenpflaster
☐ Sterile Kompressen und Verbandmaterial
☐ Fixierpflaster oder Tape
☐ Einmalhandschuhe
☐ Pinzette; ggf. Zeckenkarte/-zange
☐ Kleine Schere (Gepäckregeln prüfen)
☐ Geeignete Wunddesinfektion nach Beratung

3. Praktische Grundausrüstung

☐ Digitales Fieberthermometer
☐ Kompaktes, übersichtliches Etui
☐ Originalverpackungen und Beipackzettel
☐ Wasserfester Beutel für empfindliche Inhalte
☐ Notfallkontakte und Versicherungsnummer
☐ Liste mit Allergien und Vorerkrankungen
☐ Ersatzbrille oder Kontaktlinsenzubehör
☐ Desinfektionsgel bzw. Hygienetücher

Reiseapotheke an deine Reise anpassen

Nicht jede Reise braucht denselben Umfang. Kreuze nur an, was nach persönlicher Beratung und für deine Route sinnvoll ist.

4. Typische Reisebeschwerden

☐ Verträgliches Mittel gegen Schmerz/Fieber
☐ Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden
☐ Mittel gegen Durchfall; ggf. Elektrolyte
☐ Mittel gegen Übelkeit oder Reisekrankheit
☐ Mittel bei Erkältung/Halsschmerzen
☐ Persönlich bewährtes Allergiemittel
☐ Behandlung für Insektenstiche/Juckreiz
☐ Individuelle Bedarfsmedikation nach Beratung

5. Sonne, Insekten & Klima

☐ Sonnenschutz passend zu Haut und Reiseziel
☐ Lippenpflege mit UV-Schutz
☐ Insektenschutz passend zum Reiseland
☐ After-Sun-/Hautpflege bei Bedarf
☐ Kopfbedeckung und Sonnenbrille
☐ Moskitonetz nur, wenn Unterkunft/Route es erfordern
☐ Zusätzlicher Zeckenschutz bei Outdoorreisen
☐ Besondere Tropenrisiken reisemedizinisch geklärt

6. Zehn-Minuten-Check vor der Abreise

☐ Verfallsdaten, Verpackungen und Vollständigkeit kontrolliert
☐ Notwendige Medikamente griffbereit im Handgepäck verstaut, soweit erlaubt
☐ Flüssigkeits-, Scheren- und Kühlvorgaben der Airline geprüft
☐ Medikamente vor Hitze, Feuchtigkeit und direkter Sonne geschützt
☐ Reisebegleitung über wichtige Medikamente und Allergien informiert
☐ Reise- und Sicherheitshinweise für das Ziel aktuell geprüft
☐ Impfstatus und reisemedizinische Beratung rechtzeitig erledigt

MEINE NOTFALLDATEN

Versicherung / Notruf: _____
Wichtige Medikamente: _____
Allergien / Hinweise: _____
Kontaktperson: _____

Quellen zur individuellen Prüfung: ABDA - Checkliste Reiseapotheke; Auswärtiges Amt - Reisemedizinische Vorsorge; BfArM - Reisen mit Betäubungsmitteln; RKI/STIKO - Reiseimpfungen. Aktuelle Bestimmungen immer kurz vor der Abreise prüfen.