

CHECK-LISTE FÜR IHRE REISEAPOTHEKE

Lieber Kunde,

Ihre Reiseapotheke sollte Ihren individuellen Ansprüchen genügen. Hierzu die wichtigsten Informationen aus unserer Sicht für Sie:

TIPPS

- Informieren Sie sich im Vorfeld über Ihr Reiseland und beachten Sie lokale Besonderheiten.
- Präparate, die täglich eingenommen werden, gehören ins Handgepäck und müssen in ausreichender Menge mitgeführt werden (ca. 30% mehr als geplanter Bedarf).
- Medikamente, die injiziert werden (Heparine, Insuline etc.), gehören ebenfalls ins Handgepäck (Frostgefahr im Laderaum von Flugzeugen).
- Je nach Reiseland können Atteste über das Mitführen bestimmter Medikamente notwendig sein.
- Informieren Sie sich rechtzeitig über notwendige Schutzimpfungen!
- Informieren Sie sich über Notfalladressen und Notrufnummern im Reiseland (Giftnotrufnummern usw.)!

WICHTIG FÜR DIABETIKER

- Alle Utensilien zur Blutzuckermessung mitnehmen (Messgerät, Teststreifen in doppelter Menge, Ersatzbatterie, Stechhilfe, Lanzetten, Tagebuch).
- Insulinpatronen oder Fertigspritzen, Penkanülen in ausreichender Menge.
- Für „Pen-Notfälle“ U100-Insulinspritzen mitnehmen.
- Notfall-Medikamente nicht vergessen (Traubenzucker).
- Generell gilt: alle Medikamente, Insulin sowie Utensilien zur Blutzuckermessung gehören bei Flugreisen ins Handgepäck (Risiko: Frostgefahr im Laderaum, Verlust des Reisegepäcks).

IHRE CHECKLISTE: Haben Sie an alles gedacht?

Mittel für Augen, Ohren und Nase

- Gegen Augenentzündung
- Gegen trockene Augen
- Ohropax
- Gegen Ohrenscherzen
- Gegen trockene Nasen
- Gegen Allergien

Mittel bei Erkältung und Grippe

- Gegen Husten
- Gegen Schnupfen
- Gegen Halsschmerzen
- Gegen Fieber und Grippe

Mittel für die Haut

- Heilsalbe für Wunden und Brandwunden
- Gegen Allergien
- Gegen Fußpilz
- Bei Insektenstichen
- Gegen Lippenbläschen
- Zum Schutz gegen die Sonne
- Bei Sonnenbrand
- Zur Pflege nach dem Sonnenbad

Mittel für Magen und Darm

- Gegen Durchfall
- Elektrolyte
- Gegen Reiseübelkeit
- Gegen Sodbrennen
- Gegen Völlegefühl und Blähungen
- Gegen Verstopfung
- Gegen Übelkeit und Erbrechen

Mittel für Skelett und Muskeln

- Gegen Hexenschuss
- Gegen Verspannungen
- Gegen Gliederschmerzen

Mittel zur Verhütung

- Anti-Baby-Pille
- Kondome

Mittel gegen bakterielle Infektion

- Breitbandantibiotikum
- Zur Wunddesinfektion

Mittel für Körperpflege und Hygiene

- Lippenpflege
- Damenbinden bzw. Tampons
- Desinfektionsmittel
- Gesichtspflege
- Zahncreme
- Haarpflege

Schmerzmittel

- Gegen Kopfschmerzen
- Gegen Zahnschmerzen
- Gegen Regelschmerzen

Weitere wichtige Utensilien

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette
- Nadeln
- Pflaster
- Klammerpflaster
- Elastische Binden
- Kompressen
- Dreieckstuch

KLEINER TIPP
 Notieren Sie sich ein Fragezeichen dort, wo Sie sich unsicher sind und kommen bei uns vorbei.

Die Checkliste sowie die hier aufgeführten Hinweise sind ein grober Anhaltspunkt für erste Überlegungen zur Planung einer Reiseapotheke. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da die individuellen Ansprüche an eine Reiseapotheke sehr verschieden sein können.

Lassen Sie sich deshalb vor einer Auslandsreise unbedingt von uns beraten.

Eine schöne Reise wünscht Ihnen
 Ihre Schwanen-Apotheke

Bekunis aktiv

... damit Sie Essen und Trinken im Urlaub unbeschwert genießen können!

