

CHECKLISTE

REISEAPOTHEKE



Auf Reisen ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke ein Muss.

Sie sollte sich am Reiseziel und an der Jahreszeit orientieren. Die [FamilienMomente-Checkliste](#) listet die wichtigsten Inhalte für das Erste-Hilfe-Set auf:

Grundausrüstung

- ✓ Fieberthermometer
- ✓ Schere
- ✓ Pinzette
- ✓ Desinfektionsmittel



Arzneimittel

- ✓ Schmerzmittel, wie Ibuprofen, Paracetamol oder Kopfschmerztabletten
- ✓ Wund- und Heilsalbe
- ✓ Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen, zum Beispiel Elektrolyte bei Durchfall
- ✓ Mittel gegen Reisekrankheit, zum Beispiel Tabletten gegen Übelkeit und Erbrechen
- ✓ Arzneien bei Erkältungen, zum Beispiel Nasenspray, Halstabletten, Hustensaft, Augentropfen



Hautschutz

- ✓ Mittel bei Insektenstichen und Insektenabwehrsprays
- ✓ Kühlkissen
- ✓ Sonnenschutz, wie Sonnenmilch oder After-Sun-Lotionen
- ✓ Mittel gegen allergische Reaktionen
- ✓ Zeckenkarte oder -pinzette

Erste-Hilfe-Set

- ✓ Einmalhandschuhe
- ✓ Heftpflaster
- ✓ sterile Kompressen
- ✓ elastische Binden
- ✓ Wundpflaster
- ✓ Wunddesinfektionsspray
- ✓ Handtücher