

## Beispiel des Inhalts einer Reiseapotheke für Deine Weltreise

Auf jeden Fall Tabletten, Salben oder Cremes gegen:

- Kopfschmerzen, etc.
- Fieber
- Übelkeit/Erbrechen (Reisekrankheit)
- Sodbrennen / Magenbeschwerden
- Durchfall
- Verstopfung
- Husten
- Schnupfen (Nasenspray)
- Halsschmerzen
- Augenreizungen (z.B. Bindehautentzündung)
- Ohrenschmerzen
- Fuß- / Hautpilz
- Verkrampfungen (Regelschmerzen, Blasenentzündung)
- Scheidenpilz (Kombi-Packung mit Zäpfchen + Creme)
- Blasenentzündung (z.B. Tee oder Dragees mit Bärentraubenblättern)
- starken Sonnenbrand oder Brandblasen
- Insektenstiche

Außerdem gehört Folgendes in Deine Reiseapotheke:

- Desinfektionsmittel zur Versorgung von Wunden
- Kühlgel für Verstauchungen oder Zerrungen
- Einzeln verpackte Pflaster in verschiedenen Größen
- Mittel zur Wasserreinigung
- Verbandsmaterialien
- Fieberthermometer, möglichst stabil
- Pinzette
- Zeckenzange
- Einmal-Handschuhe

In Absprache mit einem Arzt und abhängig von Dir, Deiner Krankengeschichte und Deinen Reisezielen:

- Arznei gegen allergische Reaktionen (z.B. Lactoseunverträglichkeit)
- Antibiotikum
- Malariamittel (Prophylaxe: in der Regel Behandlungsbeginn vor Reiseantritt)
- sterile Spritzen - **Bestätigung vom Arzt**, dass diese medizinischen Zwecken dienen
- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen

**Hinweis:** Verstaue die Reiseapotheke nicht im Handgepäck, wenn ein Flug ansteht! Sonst müssen evtl. Bestandteile zurückgelassen werden.