

## 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.)!

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 Dr. Palm'sche Apotheke

\*gilt nicht auf reduzierte und rezeptpflichtige Artikel.  
Ein Gutschein pro Person und nur vor Ort in der Apotheke einlösbar.

### 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).

**10%\* RABATT**  
Auf Medikamente, die Sie für Ihre Reiseapotheke benötigen. Bitte bringen Sie Ihre Checkliste mit!

# IHRE CHECKLISTE: Haben Sie an alles gedacht?

## Mittel für Augen, Ohren und Nase

- Gegen Augenentzündung
- Gegen trockene Augen
- Ohropax
- Gegen Ohrenschmerzen
- 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