

ALWAYS ON TOUR

Checkliste Reiseapotheke - Aktivurlaub

Aktivurlaub (z. B. Wandern)

Grundausrüstung

- Mittel gegen Fieber und Schmerzen
- Medikamente gegen Magen-Darm-Probleme (Verstopfung, Durchfall und Sodbrennen)
- Präparate gegen Hautirritationen wie Insektenstiche, Sonnenbrand und allergische Reaktionen
- Mittel gegen Halsschmerzen und Mundtrockenheit
- Ein abschwellendes Nasenspray
- Mullbinden, Verbandspäckchen, Pflaster
- Fieberthermometer, Schere und Pinzette
- Dauermedikation (z. B. Blutdrucktabletten, Anti-Baby-Pille)
- Desinfektionsmittel zur Versorgung von offenen Wunden sowie eine Wundheilcreme

Spezialausstattung

- Eisspray zur Sofortbehandlung akuter Schmerzen (Prellung, Verstauchung)
- Schmerzpflaster (Prellung, Verstauchung, Zerrung)
- Ein Insektenspray zum Schutz vor Mücken
- Blasenpflaster
- Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kopfbedeckung/Mütze

Die Reiseapotheke ist individuell und muss jedes Mal entsprechend dem Reiseziel, der Reisedauer, der Reiseart und den individuellen Bedürfnissen zusammengestellt werden. Weitere Informationen bezüglich Ihrer Reiseapotheke erhalten Sie auch in Ihrer Apotheke oder in einer Drogerie.