

## Checkliste Reiseapotheke

### Instrumente

- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette

### Verbandmaterial, Unfall

- Pflaster, Wundschnellverband
- Gazebinde, elastisch
- Elastische Binde
- Gazekompressen
- Verbandklammern
- Desinfektionsmittel
- Watte
- Wegwerfhandschuhe
- Verstauchung, Prellung
- Verbrennung

### Reisekrankheit, Uebelkeit

- Schiff, Flugzeug, Auto

### Hautschutz

- Sonnenschutz
- Après Soleil, Körpermilch
- Sonnenbrand
- Wunde, Verbrennung
- Insektenschutz
- Insektenstich
- Allergie, Heuschnupfen
- Fieberblasen
- Lippenchutz
- Haut- Fusspilz

### Magen- Darm

- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall
- Verdauung, Krämpfe
- Verstopfung
- Magenübersäuerung

### Erkältung, Grippe

- Grippe allgemein
- Nase
- Husten
- Halsweh
- Ohren

### Schmerzen, Fieber

- Universalschmerzmittel

### Schlaflosigkeit

- Ein- / Durchschlafmittel

### Schwindel

- Schwindel, Höhenkrankheit

### Augenentzündung

- Bindehaut, Infektion

### Weiteres

- Wasseraufbereitung
- Kontrazeptiva
- Monatshygiene

### Militärdienst/Trecking-Touren

- Blasen vorbeugen / behandeln
- Energiespender / Vitaminmangel
- Mineralsalzverlust (Schwitzen)
- Muskelkater

### Bébé – Kleinkinder

- Nasenpümpchen
- Wattestäbchen
- Bäder
- Wundsalbe
- Windeldermatitis, Pilz
- Blähungen, Krämpfe
- Händedesinfektion

### Senioren

- Bereits verordnete Medikamente
- Angina pectoris
- Blutdrucksteigerung
- Bluthochdruck
- Asthma, Bronchospasmen
- Beruhigung
- Kreislaufanregung, Schwindel