



DIE REISEAPOTHEKE

Ihr Urlaub ist da und Sie haben die wichtigsten Vorbereitungen bereits getroffen? Sie fahren mit ihrem Partner, der ganzen Familie oder allein? Haben sie aber nicht doch noch etwas vergessen? Ganz egal – einen Begleiter sollten sie auf jeden Fall haben: Die Reiseapotheke!



Wohin immer die Reise geht, sie sollten damit rechnen, dass es zu gesundheitlichen Beschwerden, zu kleineren Verletzungen kommen kann. Sonnenbrand, Insektenstiche, Schürfwunden, ein verstauchter Knöchel. Die Liste der Möglichkeiten ist lang. Für solche Fälle, die nicht unbedingt das Aufsuchen eines Arztes und eines Spitals erfordern, ist es äußerst hilfreich, wenn man eine gut sortierte Reiseapotheke dabei hat.

Was sollte nun eine derartige Apotheke enthalten?

- Individuell notwendige Medikamente
- Mittel gegen Durchfall
- Mittel gegen Magenverstimmung (Erbrechen, Übelkeit)
- Mittel zur Wiederherstellung der Darmflora
- Mittel gegen Verstopfung
- Insektenschutzmittel
- Mittel gegen Insektenstiche
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Mittel gegen Pilzerkrankung
- Mittel gegen Bindehautentzündung
- Nasentropfen / -spray
- Ohrentropfen

- Mittel gegen Halsentzündung
- Schmerztabletten
- Insekten- und Sonnenschutzmittel
- Brandsalbe
- Desinfektionsmittel (Haut- und Wunddesinfektion)
- Sportsalbe
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Fieber
- Verbandsmaterial (Pflaster, Mullbinden, Kompressen)

Um kleinere Verletzungen versorgen zu können, sollten Heftpflaster in verschiedenen Größen, Mullbinden, Kompressen und Leukoplast sowie elastische Binden nicht fehlen.

Bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke, die dem Urlaubsziel und persönlichen Bedürfnissen angepasst sein soll, holen sie sich am besten Rat bei ihrem Hausarzt oder in der Apotheke. Beachten sie auch, dass es Präparate gibt, die nicht hitzebeständig sind - auf diesbezügliche Lagerhinweise achten!

Links:

[Reisapotheke](#)