

# Reiseapotheke-Checkliste

## Immer mitnehmen

- Desinfektionsmittel
- Verbandsmaterial (z.B. Gazekompressen, Gazebinden, Heftpflaster, Schnellverband, elastische Binden, Verbandklammern)
- Instrumente (z.B. Fieberthermometer, Verbandschere, Pinzette, Sicherheitsnadeln)
- Sonnenschutzmittel (für die Haut und die Lippen)
- Medikamente
  - für laufende Behandlung und bei chronischen Erkrankungen gegen Schmerzen und Fieber
  - Durchfall
  - Erbrechen
  - Verdauungsbeschwerden
  - Sonnenbrand
  - Verbrennungen
  - Insektenstiche
  - Erkältungen

## Was sonst noch ins Gepäck gehört

- Kleine Flasche Trinkwasser mit Schraubverschluss
- Sonnenbrille
- Hut oder Kopftuch
- Hygiene- und Feuchtigkeitstüchlein

## Eventuell nützlich

- Kühlboxe mit Element und Hot-Cold-Pack
- Moskitonetz
- Lärmschutz für die Ohren
- Wasserentkeimungstabletten
- Stützstrümpfe (bei längeren Car- oder Flugreisen)
- WC-Papier
- Taschenlampe
- Taschenmesser

## Nach persönlichem Bedarf

- Medikamente gegen
  - Übelkeit und Reisekrankheit
  - Verstauchungen, Zerrungen, Prellungen
  - Verstopfung
  - Allergie und Juckreiz
  - Nervosität, Schlafstörungen
  - Augentzündungen (Tropfen in Monodosen)
  - Kreislaufschwäche bei Anstrengungen
  - Höhenkrankheit
- Insektenschutz
- Ohrentropfen
- Kondome mit Gütesiegel
- Antibabypille
- Medikamente für Säuglinge und Kleinkinder
- Künstliche Tränen in Monodosen für Kontaktlinsen
- Malaria-Prophylaxe oder Notfallmedikation

## Gut zu wissen:

Medikamente gehören ins Handgepäck, damit sie jederzeit in Reichweite und unter Kontrolle sind (Hitze/Kälte).

Medikamente immer in der Originalpackung mit Packungsbeilage mitnehmen.

Bei Ankunft am Ferienort nicht nur den kürzesten Fluchtweg im Brandfall rekonoszieren, sondern auch Telefonnummern und Adressen des nächsten Arztes und/oder Spitals ausfindig machen.

Betäubungsmittel unterliegen in den meisten Ländern strengen Ein- und Ausfuhrvorschriften, für die es eine Bewilligung braucht. Drogenabhängige oder Menschen, die in einem Methadon-Entzugsprogramm sind, verbringen ihre Ferien am einfachsten im eigenen Land.

Die Apotheke verkauft nicht nur Medikamente; sogar Moskitonetze, kleine Kühlboxen mit Elementen, Gehhilfen oder Stützstrümpfe werden für Sie besorgt.

## Susten Apotheke

Manuela Imahorn, eidg. dipl. Apothekerin  
Sustenstrasse 10, 3952 Susten  
Telefon 027 473 33 30, Telefax 027 473 44 30  
[www.susten-apotheke.ch](http://www.susten-apotheke.ch), [info@susten-apotheke.ch](mailto:info@susten-apotheke.ch)