

# Reiseapotheke-Checkliste für Rucksackreisende

Als Rucksack - Reisende haben Sie spezielle Bedürfnisse für Ihre Reise - Apotheke. Es gilt aus der Vielzahl an sinnvollen Möglichkeiten je nach Reiselänge, Reiseziel und individuellem Gesundheitsbedürfnis eine kompakte und tragfähige Auswahl zu treffen. Neben der Prüfung und Ergänzung Ihrer Reiseapotheke erhalten Sie von uns eine umfassende Fernreise - und Impfberatung - mit Hilfe von halbjährlich erscheinenden Reisehandbüchern oder einer aktuellen Software. Hierzu werden Sie auf Wunsch von Apothekern mit der Zusatzausbildung „reisemedizinische Beratung“ vom Centrum für Reisemedizin beraten - hier ist die Metropolitan Pharmacy auch gelistet ([www.crm.de](http://www.crm.de)).

## Das sollte in keiner Reiseapotheke fehlen:

- Dauermedikation - ausreichend
- Tabletten gegen Schmerzen / Fieber / Entzündung
- Arzneimittel gegen Magenbeschwerden
- Durchfallmittel und Elektrolyte
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Sonnenschutz
- Mückenschutz
- Antiseptikum für Wunden
- Pflasterset
- Abschwellendes Nasenspray - auch zum Druckausgleich
- Krampflösendes Mittel
- Haut - und Flächendesinfektionsmittel
- Lippenchutz mit Sonnenschutz
- Halbschmerztabletten
- Kreislaufpräparat, Traubenzucker / Energieriegel / Guarana - Kautbl.
- Allergiepräparat
- Herpesmittel
- Mittel gegen Verstopfung
- Fußpilzcreme

## Optional stehen folgende Ergänzungen zur Verfügung:

- Fieberthermometer
- First Aid Kit Adventurer (u.a. mit Spritzen, Kanülen, Skalpell, Infusionsnadel, Pinzette...)
- Kondome
- Malariaetest
- Moskitonetz
- Insektenschutzmittel für Kleidung
- Corticosteroid - Creme
- Augentropfen für Bindehautentzündungen
- Ohrentropfen für Gehörgangsentzündungen/ Taucher - Ohrentropfen
- Wasserdesinfektionstabletten
- Ohrenstopfen gegen Lärm / Wasser / Luftdruckausgleich
- Kurzzugbinde
- Nagelschere und Feile
- Schlafmittel / Mittel gegen Jet - Lag
- Mineralstoff Tbl.
- Blasenpflaster
- Sterile Kompressen
- Klammerpflaster
- Sicherheitsnadeln
- Kompressions - Strümpfe
- Creme bei muskulären Überlastungen