

it's worthy

von Cathrin

Alles was beschäftigt & bewegt, glücklich macht und aus dem Alltag fliehen lässt!

Reiseapotheke - Checkliste -

Schmerz- & Fiebermittel

- Aspirin (Plus C)
- Ibuprofen
- Voltaren (Salbe + Tabletten)

Übelkeit & Durchfall

- Vomex
- Kohletabletten
- Buscopan (plus)

Erkältung

- Nasentropfen
- Halsbonbons, Anginetten
- Fieberthermometer
- Augen- & Nasensalbe (z.B. Bepanthen)

Verbandsmaterial

- Pflaster
- Mullbinde & Kompressen
- Schere
- Desinfektionsspray
- Desinfektionsgel (Hände)

Insektenschutz

- Insektenspray (z.B. Nobite)
- Fenistil-Gel
- Ggfs. Moskitonetz

Sonnenschutz

- Sonnencreme
- After Sun Lotion
- Lippenpflege mit LSF

Außerdem hilfreich:

- Pinzette
- Blasenpflaster
- Herpespflaster & Creme
- Ggfs. Allergiemittel (z.B. Heuschnupfen)
- Oropax
- Kompressionsstrümpfe (für lange Flüge)

Je nach Urlaubsland (& nach Rücksprache mit einem Reisearzt!)

- Breitbandantibiotikum
- Malariaprohylaxe