

# Reiseapotheke für den Familienurlaub

## 1 WICHTIGES VORAB:

---

- Frühzeitig mit dem Arzt über nötige Impfungen sprechen.
- Verfallsdatum der Medikamente prüfen und rechtzeitig Neue besorgen.
- Extreme Temperaturen vermeiden - Reiseapotheke schützen oder gegebenenfalls auf unempfindlichere Medikamente ausweichen.
- Kinder sollten keinen Zugriff auf die Reiseapotheke haben.
- Die wichtigsten Medikamente im Handgepäck verstauen - z.B. Notfall- und Dauermedikamente.
- Von Dauermedikamenten etwas mehr einpacken, etwa ein Drittel der benötigten Menge zusätzlich.
- Medikamente müssen für Kinder im entsprechenden Alter geeignet sein
- Informationen über altersgerechte Dosierung.
- Arzt oder Apotheker zu Rate ziehen.

## 2 BASICS:

---

- Dauermedikamente
- Fieberthermometer (nicht aus Glas, da Bruchgefahr)
- Impfpass

## 3 ERSTE HILFE:

---

- Verbandszeug (Mullbinden, elastische Binden, Wundkompressen, Klebeband, Dreieckstuch)
- Pflaster, Heftpflaster
- Schere
- (Wund-)Desinfektionsmittel
- Salbe für Prellungen und Verstauchungen
- Wund- und Heilsalbe
- Pinzette
- Sterile Handschuhe

## 4 MEDIKAMENTE:

---

- Mittel gegen Schmerzen und Fieber, das auch für Kinder geeignet ist
- Erkältungsmittel (Nasenspray, Hustensaft, Halsbonbons, Ohrentropfen, etc.)
- Elektrolytmischungen und Glucose-Pulver (bei Durchfall)
- Mittel gegen Blähungen

## 5 ALLES FÜR DAS HAUTWOHL:

---

- Sonnencreme mit hohem UVA- und UVB-Schutz (bei Babys und Kleinkindern am besten Faktor 50 wählen und einen zusätzlichen Schutz für die Lippen, z.B. UV-Lippenstift, nicht vergessen)
- Mücken-/Insektenschutzmittel
- Schmerzlinderndes und kühlendes Gel, wie z.B. Fenistil (hilft bei Sonnenbrand und Insektenstichen)

## 6 ABHÄNGIG VOM REISEZIEL:

---

- Moskitonetz
- Wasserdesinfektion
- Malaria-Prophylaxe (nach Absprache mit dem Arzt)
- über alles weitere informiert euch euer Arzt