
Checkliste Reiseapotheke

Medikamente

Schmerz- und Fiebermittel
Erkältungsmittel
Durchfallmittel
desinfizierende Hautsalbe oder -lösung
anti-allergisch wirkendes Gel
Augen- und Nasentropfen
Mittel gegen Reisekrankheit
Ersatzbrille, -kontaktlinsen
Wund- und Heftpflaster
Mullbinden
Fieberthermometer
Splitter-Pinzette, Schere, Zeckenzange
Sonnenschutzmittel (mit dem Hauttyp entsprechendem Schutzfaktor)
Apres-Gel oder Creme
Mittel zur Insektenabwehr
Empfängnisverhütungsmittel und / oder Kondome
für Frauen: Mittel gegen Pilzinfektion der Scheide
Rettungsdecke
Wichtig: Eigene Medikamente!

Dokumente

Buch oder Broschüre über die wesentlichen Gesundheitsstörungen und die Möglichkeiten des Selbstmanagements
Krankenkassenkarte
Impfausweis
Unterlagen zur Auslandskrankenversicherung
Ärztliche Bescheinigungen (Bescheinigung für Diabetikermedikation, Allergiker-Ausweis etc.)