



Checkliste: Reiseapotheke

Zum Ausdrucken und Abhaken vor der Abfahrt

Wundversorgung

- ☐ **Desinfektionsspray**
alkoholfrei und für Wunden geeignet
- ☐ **Wund- und Heilsalbe**
- ☐ **Wasserfeste Pflaster**
in mehreren Größen, dazu Blasenpflaster
- ☐ **Sterile Kompressen und Mullbinden**
- ☐ **Verbandpäckchen und Fixierbinde**
- ☐ **Medizinisches Klebeband und Dreieckstuch**
- ☐ **Einweghandschuhe**
- ☐ **Kleine Schere, Pinzette, Zeckenzange**
Splitterpinzette hilft bei Dornen und Glas

Tipp: Verbandmaterial hat ein Haltbarkeitsdatum. Danach ist es nicht mehr steril und gehört ersetzt.

Medikamente

- ☐ **Persönliche Medikamente**
in größerer Menge als geplant, dazu Medikamentenplan
- ☐ **Schmerz- und Fiebermittel**
- ☐ **Mittel gegen Durchfall**
dazu Elektrolytpulver für Wasser und Salze
- ☐ **Mittel gegen Verstopfung und Sodbrennen**
- ☐ **Mittel gegen Reiseübelkeit**
viele davon machen müde, vor der Fahrt testen
- ☐ **Mittel gegen Erkältungssymptome**
- ☐ **Antiallergikum**
als Gel und als Tablette
- ☐ **Salbe gegen Prellungen und Zerrungen**
- ☐ **Augentropfen**

Tipp: Handelsnamen unterscheiden sich von Land zu Land. Notiere den Wirkstoffnamen, damit jede Apotheke im Ausland ein gleichwertiges Präparat findet.

Sonnenschutz und Messen

- ☐ **Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor**
- ☐ **Insektenschutz**
für Kinder in niedrigerer Dosierung
- ☐ **Kühlendes Gel**
für Sonnenbrand und Stiche

Checkliste: Reiseapotheke

- ☐ **Digitales Fieberthermometer**
- ☐ **Kühlkompress**
im Kühlschrank des Campers lagern
- ☐ **Sonnenbrille und Kopfbedeckung**

Wenn Kinder mitfahren

- ☐ **Eigene Reiseapotheke für die Kinder**
nicht jedes Erwachsenen-Medikament ist geeignet
- ☐ **Fiebersaft oder Zäpfchen**
in der passenden Dosierung, vorher mit der Kinderarztpraxis absprechen
- ☐ **Kinderpflaster-Set**
- ☐ **Insektenschutz für empfindliche Haut**

Pflicht an Bord

- ☐ **Verbandkasten**
vorschriftsmäßig gefüllt, Haltbarkeitsdatum gültig
- ☐ **Warndreieck**
- ☐ **Warnwesten**
in vielen Nachbarländern für alle Insassen Pflicht
- ☐ **Notruf 112 im Handy gespeichert**
gilt in der gesamten EU

Im Mietwohnmobil sind Verbandkasten, Warndreieck und Warnweste dabei. Prüfe bei der Übernahme kurz, ob alles da und nicht abgelaufen ist.

Vor der Abfahrt prüfen

- ☐ **Verfallsdaten kontrolliert**
bei Salben und Flüssigkeiten gilt das Datum nur ungeöffnet
- ☐ **Lagerungshinweise gelesen**
manche Medikamente vertragen keine Hitze im Camper
- ☐ **Zeitverschiebung bedacht**
wichtig bei Medikamenten zu fester Uhrzeit
- ☐ **Wichtigste Medikamente ins Handgepäck**
falls du erst zum Abholort fliegst
- ☐ **Apotheke griffbereit verstaut**
nicht ganz unten im Stauraum
- ☐ **Auslandskrankenversicherung geprüft**