

Die astrea-Checkliste zum Ausschneiden

Reiseapotheke für alle Fälle

Haut, Sonne, Allergien, Insekten

- Sonnenschutzcreme ab Faktor 20 (für Strand und Sport auch wasserfest)
- Sonnenschutz für die Lippen
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Mückenspray (evtl. auch für Kleider)
- Mittel zur Behandlung von Mückenstichen
- Moskitonetz
- Tabletten gegen Allergien
- Salbe oder Schaum gegen Juckreiz und Allergien

Magen und Darm

- Mittel gegen (Reise)Übelkeit
- Tabletten gegen Durchfall
- Elektrolytmischung
- Mittel gegen Verstopfung oder Blähungen

Gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen

- Schmerz- und Fiebermittel
- Digitales Fieberthermometer
- Sportsalbe

Zur Wundversorgung

- Verbandsmaterial (Pflaster, Gazebinde, elastische Binde usw.)
- Desinfektionsmittel und Wundsalbe
- Pinzette
- Schere

Mund, Nase, Atemwege und Augen

- Husten- und Schnupfenmittel
- Ohrentropfen (evtl. Taucher-Ohrentropfen)
- Lutschtabletten oder Spray gegen Halsschmerzen
- Augentropfen (u.a. befeuchtende)
- Kontaktlinsenpflegemittel

Kunterbuntes

- Traubenzucker
- Vitamine
- Kompressionsstrümpfe (Thromboseprophylaxe bei Langstreckenflügen) oder Travel Socks sowie Nacken- und Reisekissen
- Ohrenschutz
- Präservative
- Für Frauen: Mittel gegen Vaginal-Mykose
- Nikotinersatzpräparate

Persönliche Medikamente und Rezepte

Reiseapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

- Mittel gegen Fieber und Schmerzen (Hinweis: Zäpfchen schmelzen an der Wärme)
- Kindersonnencreme (mit Mikropigmenten und hohem Faktor)
- Homöopathie: Arnika C30 springt ein bei Verletzungen und Stürzen.*
- Abschwellende Nasensprays helfen Säuglingen, die wegen Druckschwankungen im Flugzeug unter Ohrenschmerzen leiden.

*Auf Wunsch kann Ihnen Ihre Apothekerin/Ihr Apotheker auch eine homöopathische Reiseapotheke zusammenstellen.

Reiseapotheke für Fern- und Tropenreisende

- Notwendige oder empfohlene Impfungen*
- Falls nötig: Malaria-Prophylaxe* oder ein Malaria-Reservemedikament*
- Falls nötig: ein Antibiotikum* für Notfälle

*Diese Medikamente sind rezeptpflichtig und erfordern eine medizinische Beratung. Konsultieren Sie Ihren Apotheker oder Arzt. Informationen über Länder und empfohlene Impfungen finden Sie unter www.safetravel.ch.

Für Tropenaufenthalte und Individualreisen in abgelegene Gebiete wird die Reiseapotheke zudem ergänzt mit:

- Wasserentkeimungstabletten, Katadyn-Filter
- Schutzhandschuhen
- Beatmungset
- Spritzen, Nadeln
- Insektenspray

Weitere Infos

www.reiseapotheken.ch/wetzikon

www.reiseapotheken.ch/gossau

www.toxinfo.org (alles über giftige Meerestiere, Skorpione usw.)

www.who.int (Infos der Weltgesundheitsorganisation über verschiedenste Gesundheitsrisiken)

www.safetravel.ch

www.zecken.ch (Zecken-Info)

Für ausgefallenerere Destinationen lohnt es sich, eine spezialisierte Apotheke, ein Impfzentrum oder einen Tropenarzt aufzusuchen.

