

# Checkliste

## Was gehört in eine Reiseapotheke?

Wenn Sie mit Säuglingen, Kleinkindern oder Schulkindern unterwegs sind, sollten Sie eine Reiseapotheke zusammenstellen, die Sie und Ihr Kind gegen Notfälle wappnet:

### Grundausrüstung

- Fieberthermometer
- evtl. Dauermedikation

### Medikamente gegen:

- Augenentzündung
- Blähungen
- Durchfall
- Elektrolytmischungen
- Erbrechen/Übelkeit/Reisekrankheit
- Erkältung
- Fieber/Schmerzen
- Halsschmerzen
- Husten
- Insektenstiche
- Magen-/Darmkrämpfe
- Ohrenschmerzen
- Verstopfung

*ggf. auf Anraten des Arztes zusätzlich antiallergische Medikamente mitnehmen.*

### Außerdem benötige ich noch:

### Erste-Hilfe bei Verletzungen

- Verbandsmaterial
- Wunddesinfektion
- Verbrennungen
- Verstauchungen/Sportverletzungen
- Splitterpinzette (eignet sich auch zur Entfernung von Zecken)

### Sonnenschutz

- Creme mit hohem UV-A und UV-B Lichtschutzfaktor (LSF 20 oder höher)  
Insektenschutz  
für Kinder ab 2 Jahre eignen sich Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin.  
Pflanzliche Mittel und der Wirkstoff
- DEET in niedriger Konzentration (bis 30%) haben nur eine kurze Wirkzeit. DEET in höherer Konzentration (50%) wird erst ab einem Alter von 9 Jahren empfohlen.

### Für Länder mit niedrigem Hygienestandard:

- Wasserdeseinfektion

### Ihre Versorgung aus einer Hand!