



# Reiseapotheke- Checkliste: Die Liste mit den wichtigsten Medikamenten für Erwachsene

---



**Was sollte alles in einer Reiseapotheke sein? Wir haben uns angeschaut, was für Erwachsene definitiv auf der Liste stehen sollte. Mit unserer Checklist landet dann garantiert alles Wichtige im Gepäck. Außerdem klären wir die Frage: Sollte die Reiseapotheke im Koffer oder Handgepäck transportiert werden? Alle wichtigen Infos und Reiseapotheken-Must-haves – hier sind sie.**

---

# Was ist eine Reiseapotheke?

Bevor es an die Checkliste geht, klären wir erst einmal die Frage: Was ist eine Reiseapotheke überhaupt? Es handelt sich um einen Vorrat an Medikamenten und medizinischen Produkten, die sie vorab einkaufen und ins Reiseland mitnehmen, falls Sie dort krank werden oder Beschwerden haben. Natürlich gehören auch Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen dazu – zum Beispiel, um eine chronische Erkrankung zu behandeln. Vielleicht fragen Sie sich, warum man Medikamente nicht einfach am Urlaubsort einkauft. Das liegt daran, dass es gar nicht so einfach ist, passende Arzneimittel im Ausland zu bekommen.

## Warum eine Reiseapotheke sinnvoll ist:

- **Sprachbarrieren** können dazu führen, dass Sie Ihre Beschwerden nicht vermitteln können und nicht genau das Medikament erhalten, das Sie brauchen.



- Im Ausland kennen Sie sich nicht so gut aus und es ist **schwieriger, eine Apotheke zu finden**, wenn Sie krank im Urlaub sind – gerade dann, wenn es in Notfällen schnell gehen soll, kann so viel Zeit verloren gehen.
- Im Ausland gibt es **nicht immer dieselben Medikamente oder sie haben einen anderen Namen**. Haben Sie Arzneien in der Reiseapotheke, die Sie schon kennen, sind Sie auf der sicheren Seite.
- In einigen Ländern Asiens oder Afrikas kann die **Qualität von Medikamenten** nicht immer gewährleistet werden, da mit vielen Fälschungen gehandelt wird.

---

# Reiseapotheke für Erwachsene: Was Sie bedenken sollten

Welche Medikamente gehören denn nun in die Reiseapotheke? Wir konzentrieren uns auf den Inhalt für eine kleine Reiseapotheke für einen gesunden Erwachsenen – die Basics sozusagen. Diese Liste sollten Sie jedoch ergänzen oder anpassen, wenn ...

- Sie **regelmäßig Medikamente einnehmen müssen** oder **individuelle gesundheitliche Bedürfnisse**, Anfälligkeiten und Risiken mitbringen. Das gilt z. B. für Diabetiker\*innen oder bei einem erhöhten Thromboserisiko. Auch als Brillenträger\*in sollten Sie z. B. über eine Ersatzbrille oder Reserve-Kontaktlinsen nachdenken. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen individuelle Empfehlungen für die Reiseapotheke geben.
- Sie für einen **besonders langen oder kurzen Zeitraum** – zum Beispiel bei einem Wochenendtrip – verreisen und deswegen einen höheren



oder niedrigeren Bedarf an Medikamenten haben.

- Sie in ein **Reiseland fahren, das andere Anforderungen an Ihre Reiseapotheke stellt**. Reisen Sie z. B. an einen sehr abgelegenen Ort mit schlechter Anbindung zu Ärzt\*innen und müssen sich deswegen noch umfassender selbst medizinisch versorgen können? Oder besteht an Ihrem Urlaubsort ein erhöhtes Infektionsrisiko für eine bestimmte Krankheit, auf das sie vorbereitet sein sollten? Auch Allergiker\*innen sollten sich z. B. vorab über den Pollenflug in anderen Regionen informieren, um gut vorbereitet zu sein.
- Sie sich für eine bestimmten **Reiseart** entschieden haben. Sind Sie z. B. auf einem Kreuzfahrtschiff unterwegs, sollten Sie sich vorab informieren, wie gut die Versorgung an Bord ist. Wahrscheinlich fällt die Liste für Ihre Reiseapotheke hier kürzer aus. Und falls Sie mit dem Fahrrad reisen, haben Sie womöglich weniger Platz und müssen in Sachen Reiseapotheke genau abwägen. Auch wenn Sie eine Sportreise mit anderen Verletzungsrisiken antreten, sollte Ihre Reiseapotheke das widerspiegeln. Und natürlich bringt auch ein Wanderurlaub andere Gesundheitsrisiken mit sich als ein Strandurlaub.
- Sie mit mehreren Menschen reisen. Insbesondere **wenn Sie mit Kindern unterwegs sind**, muss die Reiseapotheke für Kinder entsprechend erweitert werden. Auch ein Urlaub mit Hund stellt noch einmal andere Ansprüche an Ihre Reiseapotheke.

# Jetzt die Reisekrankenversiche rung von nexible

# abschließen!

## Für Ihren Rundum-Gesundheitsschutz im Urlaub

Beitrag berechnen

---

# Checkliste für die Reiseapotheke: Das gehört in die Tasche

Starten wir mit einer Checkliste für die kleine Reiseapotheke – den absoluten Must-haves, also der Basisausstattung für Erwachsene. Diese deckt vor allem harmlosere Krankheiten oder kleine Verletzungen ab. Die können schließlich immer mal auftreten.

- Ausstattung, um Wunden zu versorgen:
  - Wunddesinfektionsspray
  - Wund- und Heilsalbe
  - Schere
  - Pinzette (am besten eine Splitterpinzette)
  - Pflaster (inkl. Heftpflaster)
  - Sterile Mullbinden, Kompressen und Verbandszeug
  - Einmalhandschuhe
  - Sicherheitsnadeln

Desinfektionsmittel



- ... für Gegenstände
- ... für die Hände
- Elektronisches Fieberthermometer
- Fiebermedizin
- Schmerztabletten (Reiseort beachten: Für Tropenreisen wird kein Aspirin, sondern Paracetamol oder Ibuprofen empfohlen)
- Tabletten/Arzneien bei Durchfall, Verstopfung und Reiseübelkeit
- Sonnenschutz
- Insektenschutz und Gel/Salbe bei Juckreiz nach Insektenstichen

# Tipp: Fertige Reiseapotheke kaufen

Vorgepackte Reiseapotheken bekommen Sie in der Apotheke. So müssen Sie sich nicht alle Produkte auf der Checkliste einzeln zusammensuchen. Hier ist allerdings nur die Basisausstattung enthalten.





---

# Falls Sie Platz haben: Sinnvolle Ergänzungen

Haben Sie die Checkliste der Reiseapotheken-Basics abgearbeitet, sind Sie schon mal auf der sicheren Seite. Wenn noch ein bisschen Platz in der Tasche übrig ist, sind das sinnvolle Ergänzungen:

- Erkältungsmedizin wie schleimlösende Medikamente und Nasentropfen
- Ohrentropfen mit Antibiotika, wenn sich Ihre Gehörgänge schnell entzünden (vor allem im Badeurlaub)
- Zeckenzange – je nach Urlaubsort
- Medikamente, um Zerrungen oder Prellungen zu behandeln
- Augentropfen, wenn die Augen trocken oder durch Sand/Staub gereizt sind. Bei Entzündungen sollten Sie sich ärztlich behandeln lassen.





- Für Frauen: Arzneien gegen vaginale Pilzinfektionen

Welche Ergänzungen der Reiseapotheke in Ihrem individuellen Fall Sinn machen, besprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Darüber hinaus gibt es noch einige Dinge, die besonders nützlich zur Prävention von Beschwerden sind. Ergänzen Sie diese nach Bedarf auf Ihrer Checkliste:

- Moskitonetz – je nach Urlaubsort. Auch passende Kleidung, die vor Sonne und Insekten schützt, kann nie schaden.
- Ohrstöpsel
- Kompressionsstrümpfe – insbesondere für Flugreisen
- Kondome

---

# Reiseapotheke: Transport und Lagerung

Sollten Sie die Reiseapotheke im Koffer oder Handgepäck transportieren? Gute Frage! Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen macht es Sinn, die wichtigsten Medikamente in ausreichender Menge sowohl im Handgepäck als auch im Koffer zu haben. Für den Fall, dass etwas wegkommt, sind Sie dann abgesichert. Das ist natürlich besonders wichtig, wenn Sie auf die regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen sind.

Darüber hinaus sollten Sie Medikamente der Reiseapotheke möglichst unter 25 Grad Celsius lagern und transportieren. Zum Beispiel, in dem Sie diese unter den Autositz legen und im Hotel oder in der Ferienwohnung in den Kühlschrank tun. Produkte wie





Zäpfchen könnten in warmen Ländern z. B. schmelzen. Schauen Sie für genaue Lagerungshinweise auch auf die Verpackungen der Arzneien.

## Reiseapotheke aktuell halten



Gerade dann, wenn Sie die Tasche mit Ihrer Reiseapotheke schon länger haben und bisher nicht benutzt haben, kann es sein, dass Medikamente abgelaufen sind. Checken Sie also vor jeder Reise das Verfallsdatum und ersetzen Sie alles, was abgelaufen ist

---

## Impfungen: Teil der medizinischen Vorsorge für den Urlaub

Auch Impfungen gehören dazu, wenn Sie auf Reisen gesundheitlich bestens aufgestellt sein wollen. Natürlich ist nicht für jede Reise eine Impfung nötig. Treten Sie jedoch eine Fernreise an, sollten Sie sich definitiv informieren, ob an Ihrem Ziel gesundheitliche Gefährdungen bestehen, gegen die Sie impfen sollten. In einige Länder dürfen Sie nur mit bestimmten Impfungen einreisen. Z. B.



schreiben einige afrikanische Länder eine Gelbfieberimpfung vor. Für die Impfungen wenden Sie sich an Ihre\*n Hausärzt\*in, autorisierte Ärzt\*innen, das Tropeninstitut oder das Gesundheitsamt. Gut zu wissen: Von der STIKO empfohlene Impfungen werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

---

**Die Reiseapotheke ist gepackt und der Urlaub kann losgehen? Moment: Haben Sie schon eine passende Reiseversicherung? Schnüren Sie sich jetzt Ihr individuelles Versicherungspaket von nexible\* – inklusive Corona-Zusatzschutz.**

\*Die nexible Reiseversicherung ist ein Produkt des Risikoträgers ERGO Reiseversicherung AG

Foto-Credits: iStock.com/martin-dm; iStock.com/Liudmila Chernetska

---

← 36 / 42 →

---

## Related Posts:

1. Nachhaltig reisen: Tipps fürs Urlauben mit gutem Gewissen
2. Fotos aus dem Sommerurlaub: Digitale Erinnerungen richtig sichern, aussortieren und aufhübschen





## Service

[Schaden](#)

[Mein Konto](#)

[Hilfe](#)

[Kontakt](#)

## Über Uns

[Unternehmen](#)

[Blog](#)

[Jobs](#)

## Rechtliches

[Erstinformation](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

## Folgen Sie uns



© 2022 nexible GmbH

