

Reiseapotheke bei Aktivurlaub

Diese Medikamente sollten Sie bei Sportreisen auf jeden Fall dabei haben

Zur Versorgung von Wunden:

- Antiseptische Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel
- Kleine Schere und Pinzette
- Pflaster in verschiedenen Größen
- Blasenpflaster
- Mullbinden, Kompressen und elastische Binden
- Dreieckstuch
- Sterile Wundkompressen
- Rollenpflaster, Klammern oder Sicherheitsnadeln zum Fixieren von Verbänden

Wichtige Medikamente:

- Individuelle Medikamente (z.B. Allergie-Mittel)
- Dauermedikation (z.B. Blutdruckmittel, Verhütungsmittel)
- Schmerzmittel und Fiebermittel
- Medikamente gegen Reiseübelkeit, Durchfall und Verstopfung
- Erkältungslindernde Medikamente (z.B. Nasenspray)
- Entzündungshemmende Medikamente
- Sport-Gel / Eis-Spray
- Mittel gegen Sonnenbrand (Aloe-Vera-Gel oder Salbe mit Wirkstoff Dexpanthenol)
- Mittel gegen gereizte Augen / Augentropfen

Das sollten Sie außerdem einpacken:

- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille zum Schutz vor der Sonne
- Insektenschutz (gegen Mücken, Zecken etc.)
- Fieberthermometer (bevorzugt digital, da Glasthermometer zerbrechen können)
- Bandagen (z.B. für Knie, Handgelenk etc.)
- Wärmepflaster zur Muskelentspannung
- Kühlpacks bei Prellungen oder Zerrungen
- Nahrungsergänzungsmittel

Platz für eigene Notizen:

Weitere Informationen zum Thema Medikamente im Urlaub finden Sie auf: ergodirekt.de

Hinweis: Die Checkliste stellt lediglich eine Empfehlung ohne Anspruch auf Vollständigkeit dar. Sind Sie besonders anfällig oder haben eine chronische Erkrankung, sprechen Sie dies am besten im Vorfeld mit Ihrem Arzt ab und ergänzen die Checkliste entsprechend mit Ihren persönlichen Medikamenten.

Ergo Direkt Versicherungen übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der gegebenen Daten. Stand: August 2017