



Sendung vom 21.05.2025

Expertin: Franziska Bieringer

Checkliste Reise- und Hausapotheke

Reiseapotheke:

- Schmerz- & Fiebermittel (am besten Ibuprofen)
- Mittel gegen Durchfall und Reiseübelkeit
- Elektrolyte, um bei Durchfall den Mineralstoffhaushalt wieder auszugleichen
- Insektenschutz & Sonnencreme
- Wundsalbe
- Persönliche Medikamente (inkl. ärztlichem Nachweis)

Tipp:

Nehmen Sie die Reiseapotheke während der An- und Abreise in die Handtasche bzw. beim Flugzeug ins Handgepäck, damit die Medikamente nicht zu warm werden.

Hausapotheke

- Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol)
- Durchfallmittel und Mittel gegen Übelkeit
- Nasenspray, Halsschmerztabletten und Hustensaft
- Pflaster, Verband, Wunddesinfektion
- Fieberthermometer
- Zeckenzange

Tipp:

Lagern Sie die Medikamente nicht im Bad oder in einem Raum, in dem es sehr warm wird. Die meisten Präparate sollten bei max. 25 Grad gelagert werden.