

Bei jeder Reise sollten Sie für den Notfall eine individuelle Reiseapotheke im Gepäck haben. Diese sollte auch Medikamente zu Vorerkrankungen enthalten und schon im Heimatland zusammengestellt werden.



Reiseapotheke für Erwachsene

- eigene Medikamente gegen chronische Erkrankungen (Zeitverschiebung beachten)
- sonstige Arzneimittel:
 - Schmerz- und Fiebertmittel, idealerweise Paracetamol (helfen z. B. bei Erkältungen, Fieber oder Kopf-, Zahn- und Gliederschmerzen)
 - Abführmittel
 - Durchfallmittel
 - Wunddesinfektion
 - Gel gegen Hautausschlag, Sonnenbrand und Insektenstiche
 - Mittel gegen Reisekrankheit
 - Insektenschutzmittel
- Weiteres:
 - Pflaster und Verbandmaterial
 - Schere
 - Fieberthermometer
 - Einmalhandschuhe
 - Splitterpinzette
 - Feuchte Tücher
 - Zeckenzange

Reiseapotheke für Kinder

Verreisen Sie mit Kindern, muss für diese ein extra Erste-Hilfe-Kasten mitgeführt werden. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass sich darin neben Verbandsmaterial ausschließlich Arzneimittel befinden, die für Kinder geeignet sind und die Ihnen ein Kinderarzt gegebenenfalls empfohlen oder verordnet hat. So können Sie bei einem Kindernotfall schnell danach greifen, ohne zu überlegen, welches Medikament für Kinder geeignet ist und welches nicht.

Was generell zu überprüfen ist

- Verfallsdatum der Produkte
- Inhalt (noch ausreichend?)
- Medikamente auswählen, die man in der Vergangenheit gut vertragen hat
- Erste-Hilfe-Set je nach Reiseziel individuell anpassen (Stichwort: Internet-Recherche)

Reisemedizinische Beratung

Informieren Sie sich beim Arzt nicht nur über notwendige Reiseschutzimpfungen, sondern auch über Medikamente für die Reiseapotheke. Ein Kinderarzt kann Ihnen dabei helfen, die Reiseapotheke für Kinder zu bestücken.

Im Vorfeld der Reise können Sie bei der kostenfreien IKK Medizin Hotline anrufen und sich beraten lassen: **0800/0 133 000**

Im Ausland ist die IKK Medizin Hotline unter folgender Nummer erreichbar:

00 49 681/9 36 96-9911

Halten Sie beim Anruf der Hotline Ihre Krankenversichertennummer bereit:

_____ (Nummer eintragen)