

# Checkliste für Ihre Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke gehört in jedes Reisegepäck. Ihr Inhalt ist abhängig vom Reiseziel, der Reisedauer und der Art der Reise. Werfen Sie beim Packen einen Blick auf das Verfalldatum der Medikamente. Bei Flüssigkeiten und Salben gilt das Datum nur für ungeöffnete Packungen. Beachten Sie vor allem bei Reisen in warme Länder die Lagerungshinweise. Ein geschmolzenes Schmerz- oder Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr. Das sollte in keiner Reiseapotheke fehlen:

- Eine ausreichende Menge der Medi-



Egal ob Nordsee oder Karibik, eine gut sortierte Reiseapotheke gehört immer ins Gepäck.

Nützlich sind außerdem:

- Mittel gegen Reisekrankheit
- Mittel zur Abwehr von Insekten
- kühlendes und schmerzstillendes Mittel bei Insektenstichen und Sonnenbrand
- Augentropfen gegen Bindehautentzündungen
- Medikament gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Allergien
- Salbe gegen Verstauchungen und Prellungen
- ggf. Malariatabletten
- Wund- und Heilsalbe
- Mittel gegen Verstopfung oder Erbrechen
- Ersatzbrille für Brillen- und Kontaktlinsenträger

Gerade bei Reisen in entlegene Gebiete sollten Sie sich rechtzeitig vor der Reise von Ihrem Hausarzt beraten lassen. Dabei ist es wichtig, den aktuellen Impfschutz überprüfen zu lassen. Manche Impfungen brauchen einige Zeit, bis der Körper ausreichend Impfschutz aufgebaut hat.

Bei berufsbedingten Reisen sollten Sie sich ggf. auch vom Betriebsarzt beraten lassen!

## Impuls

### Herausgeber und Redaktion:

Berufsgenossenschaft Energie  
Textil Elektro Medienerzeugnisse  
50941 Köln, Postfach 51 05 80

**Telefon:** 0221 3778-0

**Internet:** <http://www.bgetem.de>

**E-Mail:** [info@bgetem.de](mailto:info@bgetem.de)

### Verantwortlich für den Inhalt:

Olaf Petermann / Vorsitzender  
der Geschäftsführung

**Redaktion:** Christoph Nocker

Corinna Kowald

**Druck:** Grafischer Betrieb HENKE GmbH,  
Brühl

Erscheinungsweise 6-mal jährlich

kamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen

- Ein Mittel zur Wunddesinfektion
- Verbandmaterial wie Pflaster, Verbandmull, elastische Binden, Klebeband, Dreieckstuch
- Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe
- Fieberthermometer
- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Durchfall