



## 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. Allergiemittel)
- Dauermedikation (z. B. Blutdruckmittel, Verhütungsmittel)
- Schmerzmittel und Fiebermittel
- Medikamente gegen Reiseübelkeit, Durchfall und Verstopfung
- Erkältungslindernde Medikamente (z. B. Nasenspray)
- Entzündungshemmende Medikamente
- Sportgel bzw. Eisspray
- 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 usw.)
- Fieberthermometer (bevorzugt digital, da Glasthermometer zerbrechen können)
- Bandagen (z. B. für Knie, Handgelenk usw.)
- Wärmepflaster zur Muskelentspannung
- Kühlpacks bei Prellungen oder Zerrungen
- Nahrungsergänzungsmittel

### Platz für eigene Notizen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Weitere Informationen zum Thema Medikamente im Urlaub finden Sie unter [ergo.de](http://ergo.de)

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

ERGO Versicherungen haften nicht für die Richtigkeit der Informationen. Stand: August 2017