

Reiseapotheke – Packliste

Eine einfach Checkliste zum Ausdrucken, oder am Computer abhacken. Zum schnellen nachschauen wurden manche Themen mit nützlichen Artikeln und Produkten auf Amazon verlinkt. Bei medizinischen Produkten ist es jedoch generell Ratsam in die Apotheke zu gehen. Viel Spaß ☺

1. Die Basics

- Desinfektionsmittel | Wundbehandlung <http://amzn.to/1XWgU2C>
- Kohletabletten | Gegen Durchfall
- NeoCitran | Gegen Grippe- und Erkältungssymptome
- IbuProfen | Schmerzmittel
- Mareol Tabletten | Gegen Übelkeit, Seekrankheit usw.
- Linola | Schützt vor Wundscheuern zwischen den Beinen
- Standby Malarone Tabletten | Abhängig vom Zielland
- Breitbandantibiotika | Arzt vorher befragen
- Aspirin | Gegen Kopfschmerzen
- Erste Hilfe Set + Pflasterset <http://amzn.to/1XWf95l>
- Fenistil | Gegen den Juckreiz nach Insektenstichen

2. Gegen Insekten & Sonne

- Insektenschutzmittel <http://amzn.to/1XWfBRc>
- Sonnenschutz | Bester Duft <http://amzn.to/1XWf024>
- Aftersun Gel | Bester Duft <http://amzn.to/1XWfchS>

Gegen Mücken hat mir auf meinen Kolumbien-, Malaysia und Mauritiusreise das Mittel von **Autan** (Testsieger Stiftung Warentest) am besten geholfen. Auch wenn viele Reisemediziner das Mittel von **Nobite** empfehlen. Deswegen müsst ihr herausfinden, welches für euch besser geeignet ist.

Um die Wirkung des Insektenschutzmittels zu verstärken sollte man **unbedingt auch die Kleidung damit einsprühen/imprägnieren**. Hierzu die Kleidung am besten in eine Frischhaltetüte geben und direkt in die Tüte sprühen, das ganze verschließen und für **1-2 Tage einwirken lassen**.

Falls Ihr Sonnencreme und Insektenschutzmittel zusammen verwenden wollt, solltet ihr dringend die Ruhezeit beachten, die man nach dem eincremen mit einem Mittel beachten muss, bevor man das andere anwenden darf. Generell muss man erst die Sonnencreme auftragen und nach einer kleinen Ruhepause das Insektenschutzmittel. Wichtige Informationen darüber, findet ihr immer auf der Verpackung des Herstellers.

Disclaimer

Die Internetseite www.markdeu.com ist bestrebt, Informationen **korrekt** und dem **aktuellen** Wissensstand entsprechend wiederzugeben, doch kann sie **keinerlei Gewähr** hinsichtlich inhaltlicher Richtigkeit, Genauigkeit, Aktualität und Vollständigkeit übernehmen.

Aus den Informationen lassen sich zudem **keinerlei Rechte** ableiten. Allfällige medizinische Ratschläge auf der Internetseite www.markdeu.com und Downloaddateien sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, ersetzen jedoch keinesfalls das Aufsuchen eines Arztes und werden auf eigenes Risiko befolgt.

