

Rosen Rat

Die gut vorbereitete Reiseapotheke

Die Checkliste



RosenRat Reiseapotheken-Checkliste

Nicht jede Reise braucht dasselbe.

Eine Reiseapotheke sollte zu Ihrem Reiseziel, der Reisedauer, Ihren Aktivitäten und den mitreisenden Personen passen. Diese Checkliste hilft Ihnen bei der Vorbereitung und dient als Grundlage für Ihre persönliche Beratung in der Rosen Apotheke.

1. Ihre Reise in Kürze

Reiseziel: _____

Reisezeitraum: _____

Reisedauer: _____

So sind Sie unterwegs:

- ☐ Auto
- ☐ Bahn oder Bus
- ☐ Flugzeug
- ☐ Schiff oder Kreuzfahrt
- ☐ Wohnmobil oder Camping
- ☐ Sonstiges: _____

Das ist geplant:

- ☐ Strand- oder Badeurlaub
- ☐ Städtereise
- ☐ Wander-, Rad- oder Aktivurlaub
- ☐ Fernreise
- ☐ Aufenthalt in großer Höhe
- ☐ Reise in eine sehr warme Region
- ☐ Reise in eine sehr kalte Region
- ☐ Sonstiges: _____

2. Wer reist mit?

- ☐ Erwachsene
 - ☐ Kinder – Alter: _____
 - ☐ Ältere Personen
 - ☐ Schwangere oder Stillende
 - ☐ Personen mit chronischen Erkrankungen
 - ☐ Personen mit bekannten Allergien
 - ☐ Personen mit regelmäßig benötigten Medikamenten
 - ☐ Personen mit kühlpflichtigen Medikamenten
 - ☐ Personen mit medizinischen Hilfsmitteln oder Geräten
- Besonderheiten:
- _____
- _____

3. Die mögliche Grundausrüstung

Die konkrete Auswahl hängt von Alter, Vorerkrankungen, weiteren Medikamenten und persönlichen Bedürfnissen ab. Lassen Sie sich beraten, welche Mittel für Sie geeignet sind.

Erste Hilfe und Wundversorgung

- ☐ Pflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sterile Wundauflagen oder Kompressen
- ☐ Verbandpäckchen
- ☐ Fixierbinde oder anderes Fixiermaterial
- ☐ Wundreinigung oder geeignetes Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Kleine Schere – Transportbestimmungen beachten
- ☐ Pinzette
- ☐ Zeckenkarte oder Zeckenpinzette
- ☐ Elastische Binde für Aktiv- oder Wanderreisen

Häufige Beschwerden

- ☐ Persönlich geeignetes Mittel gegen Schmerzen und Fieber
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Mittel gegen Übelkeit oder Reiseübelkeit
- ☐ Mittel bei akutem Durchfall
- ☐ Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeits- und Salzverlusten
- ☐ Mittel bei Verstopfung
- ☐ Mittel bei Sodbrennen oder Magenbeschwerden
- ☐ Mittel bei Erkältungsbeschwerden
- ☐ Persönlich geeignetes Mittel bei Allergien
- ☐ Mittel zur Linderung von Beschwerden nach Insektenstichen

Haut, Sonne und Insekten

- ☐ Sonnenschutz passend zu Hauttyp und Reiseziel
- ☐ Lippenpflege mit Lichtschutz
- ☐ Pflege nach starker Sonnenbelastung
- ☐ Insektenschutz passend zum Reiseziel
- ☐ Persönlich benötigte Hautpflege
- ☐ Mittel für bekannte, wiederkehrende Hautbeschwerden – nach Beratung

Atemwege, Augen und Allergien

- ☐ Regelmäßig benötigte Asthma- oder Atemwegsmedikation
- ☐ Ärztlich verordnetes Allergie-Notfallset
- ☐ Persönlich geeignete Nasenpflege
- ☐ Persönlich geeignete Augenpflege
- ☐ Kontaktlinsenmittel und Ersatzbrille
- ☐ Persönliche Allergiemedikamente

4. Persönliche und regelmäßig benötigte Medikamente

- ☐ Vorrat reicht für die gesamte Reise und bis nach der Rückkehr
- ☐ Angemessene Reserve ist eingeplant
- ☐ Benötigte Rezepte wurden rechtzeitig angefordert
- ☐ Urlaubszeiten der behandelnden Praxis wurden geprüft
- ☐ Ärztliche Vertretung ist bekannt
- ☐ Aktueller Medikamenten- und Einnahmeplan liegt vor
- ☐ Einnahme bei Zeitverschiebung wurde geklärt
- ☐ Transport- und Lagerungsbedingungen wurden geprüft
- ☐ Kühlung ist während der gesamten Reise gesichert
- ☐ Ärztlich verordnete Notfallmedikation ist vollständig
- ☐ Medikamente befinden sich möglichst in der Originalverpackung
- ☐ Beipackzettel sind vorhanden oder digital gespeichert
- ☐ Wichtige Medikamente sind bei Flugreisen griffbereit eingeplant

Wichtig: Ändern Sie Dosierung oder Einnahmezeiten nicht eigenständig. Klären Sie notwendige Anpassungen ärztlich oder pharmazeutisch.

5. Dokumente und wichtige Informationen

- ☐ Krankenversicherungskarte
- ☐ Auslandsrankenversicherung geprüft
- ☐ Wichtige Notfallnummern gespeichert
- ☐ Impfpass oder Impfnachweis
- ☐ Allergie-, Notfall- oder Implantatausweis
- ☐ Aktueller Medikamentenplan
- ☐ Kopien wichtiger medizinischer Unterlagen
- ☐ Kopien von Rezepten oder Verordnungen
- ☐ Erforderliche ärztliche Bescheinigungen
- ☐ Einreisebestimmungen für Medikamente geprüft
- ☐ Kontaktdaten der behandelnden Arztpraxis
- ☐ Kontaktdaten der ärztlichen Vertretung
- ☐ Informationen zur medizinischen Versorgung am Reiseziel

Für bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente können besondere Einfuhrbestimmungen und Bescheinigungen gelten. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Vorschriften des Reiselandes.

6. Je nach Reise zusätzlich prüfen

Reisen mit Kindern

- ☐ Altersgerechte Medikamente und Darreichungsformen
- ☐ Dosierhilfen
- ☐ Dosierung nach Alter und Gewicht geklärt
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Sonnenschutz für Kinder
- ☐ Ausreichende Menge regelmäßig benötigter Medikamente

Flugreisen

- ☐ Wichtige Medikamente sind im Handgepäck
- ☐ Rezept oder ärztliches Attest ist vorhanden
- ☐ Bestimmungen für flüssige Medikamente wurden geprüft
- ☐ Mitnahme von Spritzen und medizinischen Geräten wurde geklärt
- ☐ Versorgung bei verspätetem oder verlorenem Gepäck ist eingeplant

Aktivurlaub, Wandern und Camping

- ☐ Blasen- und Wundversorgung
- ☐ Zecken- und Insektenschutz
- ☐ Sonnen- und Wetterschutz
- ☐ Ausstattung für kleinere Verletzungen
- ☐ Medikamente sind vor Hitze, Kälte und Feuchtigkeit geschützt

Fernreisen und besondere Reiseziele

- ☐ Impfstatus wurde rechtzeitig ärztlich geprüft
- ☐ Reisemedizinische Beratung wurde eingeholt
- ☐ Insekten- und Mückenschutz passt zum Reiseziel
- ☐ Einreisebestimmungen wurden geprüft
- ☐ Medizinische Versorgung vor Ort ist bekannt
- ☐ Ausreichender Versicherungsschutz ist vorhanden

Persönliche Ergänzungen

- ☐ Verhütungsmittel und Kondome
- ☐ Menstruations- und Hygieneartikel
- ☐ Ohrstöpsel
- ☐ Ersatzbrille oder Kontaktlinsenzubehör
- ☐ Medizinische Hilfsmittel und Ersatzmaterial
- ☐ Mittel für bekannte, wiederkehrende Beschwerden – nach Beratung
- ☐ Sonstiges: _____

7. Der letzte Check vor der Abreise

- ☐ Haltbarkeitsdaten wurden kontrolliert
- ☐ Haltbarkeit nach dem ersten Öffnen wurde berücksichtigt
- ☐ Verpackungen, Tuben und Flaschen sind unbeschädigt
- ☐ Beschriftungen sind vollständig und lesbar
- ☐ Dosierhilfen und Beipackzettel sind vorhanden
- ☐ Medikamente wurden richtig gelagert
- ☐ Vorrat und Reserve reichen bis nach der Rückkehr
- ☐ Reiseapotheke ist für Kinder unzugänglich verpackt
- ☐ Medikamente bleiben vor Sonne, Hitze, Frost und Feuchtigkeit geschützt
- ☐ Reise-, Einreise- und Transportbestimmungen sind aktuell geprüft

Medikamente niemals längere Zeit im aufgeheizten Auto liegen lassen. Kühlpflichtige Arzneimittel dürfen beim Transport nicht direkt an gefrorenen Kühlelementen liegen. Lassen Sie sich zur richtigen Lagerung Ihres konkreten Medikaments beraten.

Wann Sie medizinische Hilfe benötigen

Suchen Sie bei schweren, ungewöhnlichen oder rasch zunehmenden Beschwerden medizinische Hilfe – insbesondere bei:

- Atemnot oder einer schweren allergischen Reaktion
- Bewusstseinsstörungen
- starken Schmerzen oder schweren Verletzungen
- starken oder nicht stillbaren Blutungen
- Blut im Stuhl oder Erbrochenen
- hohem oder anhaltendem Fieber
- anhaltendem Erbrechen oder deutlichen Zeichen einer Austrocknung
- Beschwerden bei Säuglingen und kleinen Kindern

Ihre Notizen

Bringen Sie Ihre Reiseapotheke mit

Wir prüfen gemeinsam:

- Was ist bereits vorhanden?
- Was ist noch verwendbar?
- Was fehlt für Ihre Reise?
- Was benötigen die mitreisenden Personen?
- Was ist bei Transport, Lagerung und Dauermedikation zu beachten?

RosenRat Reiseapotheken-Check

Persönlich. Verständlich. Passend zu Ihrer Reise.

Rosen Apotheke Wolfratshausen

Ihre Beratungsapotheke

QR-Code: Mehr erfahren und Reiseapotheken-Ratgeber öffnen

Wichtiger Hinweis

Diese Checkliste dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine persönliche pharmazeutische, ärztliche oder reisemedizinische Beratung. Nicht jedes Arzneimittel ist für jede Person, jedes Alter oder jede Vorerkrankung geeignet. Beachten Sie die aktuellen Gesundheits-, Einreise- und Transportbestimmungen Ihres Reiseziels. Stand: Juli 2026