



## Checkliste

### Medikamente:

- Eigene vom Arzt verschriebene Medikamente
- Antiallergisch wirkendes Gel
- Apres-Gel oder Creme
- Augen- und Nasentropfen
- Desinfizierendes Mittel
- Durchfallmittel
- Erkältungsmittel
- Ersatzbrille- Kontaktlinsen
- Empfängnisverhütungsmittel und / oder Kondome
- Für Frauen/Mädchen: Mittel gegen Infektionen der Scheide
- Mittel gegen Insektenstiche
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Pinzette, Schere, Zeckenzange
- Schmerz- und Fiebermittel
- Sonnenschutzmittel mit hohem LSF <sup>1</sup>
- Rettungsdecke
- Verbandmaterial
- Wund- und Heftpflaster

### Dokumente:

- Ärztliche Bescheinigungen, Ausweise <sup>2</sup>
- Impfausweis
- Informationen über die Krankheiten im Reiseland
- Karte der gesetzlichen Krankenversicherung
- Auslandskrankenschein bzw. private Auslandsrankenversicherung

**Frühzeitig an den entsprechenden Impfschutz denken!!!**

---

<sup>1</sup> LSF = Lichtschutzfaktor

<sup>2</sup> z. B.: Diabetiker, Allergiker, Epileptiker