



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 ¹
- Rettungsdecke
- Verbandmaterial
- Wund- und Heftpflaster

Dokumente:

- Ärztliche Bescheinigungen, Ausweise ²
- Impfausweis
- Informationen über die Krankheiten im Reiseland
- Karte der gesetzlichen Krankenversicherung
- Auslandskrankenschein bzw. private Auslandskrankenversicherung

Frühzeitig an den entsprechenden Impfschutz denken!!!

¹ LSF = Lichtschutzfaktor

² z. B.: Diabetiker, Allergiker, Epileptiker