



Bahnhof Apotheke
Dr. Riethmüller
Inhaberin: Barbara Nogrady

Checkliste: Reiseapotheke für die ganze Familie – gut vorbereitet durch die Sommerferien

Ob Urlaub, Tagesausflug, Kinderferienprogramm oder Outdoor-Aktivität an der Rems – eine gut vorbereitete Reiseapotheke hilft dabei, kleinere Beschwerden und typische Alltagssituationen unterwegs besser zu versorgen.



1. Vor der Abreise prüfen

- ☐ Sind alle regelmäßig benötigten Medikamente ausreichend vorhanden?
- ☐ Reichen die Medikamente bis nach dem Urlaub?
- ☐ Sind notwendige Rezepte vorhanden?
- ☐ Liegt ein aktueller Medikationsplan vor?
- ☐ Wurden die Haltbarkeitsdaten aller Arzneimittel geprüft?
- ☐ Wurden die Medikamente richtig gelagert?
- ☐ Müssen bestimmte Arzneimittel gekühlt transportiert werden?
- ☐ Sind die Arzneimittel für Kinder geeignet?
- ☐ Gibt es Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere gesundheitliche Risiken?
- ☐ Sind die Notfallmedikamente vollständig und schnell griffbereit?

2. Grundausrüstung für kleine Verletzungen

- ☐ Pflaster in verschiedenen Größen
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sterile Kompressen
- ☐ Verbandmaterial
- ☐ Kleine Schere
- ☐ Einmalhandschuhe
- ☐ Mittel zur Wundreinigung oder Desinfektion
- ☐ Kühlkomresse oder geeignetes Kühlprodukt
- ☐ Pinzette oder Zeckenkarte/Zeckenzange



Wichtig: Arzneimittel für Kinder sollten nicht pauschal ausgewählt werden. Alter, Gewicht und individuelle Situation spielen eine wichtige Rolle.

3. Bei Fieber und Schmerzen:

- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Altersgerechtes Fieber- oder Schmerzmittel nach Beratung
- ☐ Passende Darreichungsform für Kinder, zum Beispiel Saft oder Zäpfchen
- ☐ Dosierhilfe, falls erforderlich
- ☐ Beipackzettel oder wichtige Anwendungshinweise

4. Bei Magen-Darm-Beschwerden:

- ☐ Mittel zur Unterstützung bei Durchfall nach Beratung
- ☐ Elektrolytlösung oder geeigneter Flüssigkeitsersatz
- ☐ Mittel gegen Übelkeit nach Beratung
- ☐ Ausreichend Flüssigkeit für unterwegs

Wichtig: Bitte ärztlich abklären lassen, wenn Durchfall stark ist, länger anhält, Fieber dazukommt oder Zeichen von Austrocknung auftreten, besonders bei Kindern, älteren Menschen und chronisch Erkrankten.



Tipp: Gerade bei Kindern sollte vor der Anwendung von Arzneimitteln gegen Reiseübelkeit immer geprüft werden, was altersgerecht und geeignet ist.



Tipp: Gerade vor Reisen lohnt es sich, Medikamente rechtzeitig vorzubestellen.

5. Reiseübelkeit unterwegs

- ☐ Vor längeren Fahrten leichte Mahlzeiten einplanen
- ☐ Regelmäßige Pausen vorbereiten
- ☐ Frische Luft ermöglichen
- ☐ Sitzplatz mit Blick nach vorne wählen
- ☐ Lesen oder Bildschirmnutzung während der Fahrt möglichst vermeiden
- ☐ Geeignete Mittel gegen Reiseübelkeit vorab in der Apotheke besprechen

6. Outdoor: Insekten, Zecken und Sonne

- ☐ Geeigneter Insektenschutz
- ☐ Kühlprodukt bei Insektenstichen
- ☐ Mittel zur Pflege gereizter Haut nach Beratung
- ☐ Allergie- oder Notfallmedikamente, falls bekannt und verordnet
- ☐ Zeckenkarte oder Zeckenzange
- ☐ Sonnenschutzmittel mit passendem Lichtschutzfaktor
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ leichte, schützende Kleidung

Wichtig: Sofort medizinische Hilfe holen bei Atemnot, Kreislaufproblemen, starker Schwellung, Stichen im Mund- oder Rachenraum oder Anzeichen einer allergischen Reaktion. Nach Outdoor-Aktivitäten Haut und Kleidung kontrollieren, besonders bei Kindern Kopfhaut, Kniekehlen, Achseln und Leisten prüfen, Einstichstelle nach Entfernung beobachten, bei auffälliger Rötung, Fieber oder grippeähnlichen Beschwerden ärztlich abklären lassen.

7. Persönliche Medikamente und Dauermedikation

- ☐ Reicht die Menge bis nach der Rückkehr?
- ☐ Sind Ersatzpräparate oder Reserven notwendig?
- ☐ Sind die Einnahmezeiten auch während der Reise oder des Ferienprogramms gut planbar?
- ☐ Gibt es Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln?
- ☐ Ist ein Medikationsplan vorhanden?
- ☐ Sind die Medikamente sicher und temperaturgerecht verpackt?
- ☐ Befinden sich wichtige Arzneimittel im Handgepäck oder Tagesrucksack?

8. App, E-Rezept, Vorbestellung und Lieferservice

- ☐ E-Rezept rechtzeitig einlösen
- ☐ Medikamente vorbestellen
- ☐ Verfügbarkeit vor der Abholung klären
- ☐ Bei Bedarf Lieferservice in Waiblingen und näherer Umgebung anfragen
- ☐ Beratung in der Apotheke nutzen
- ☐ Fehlende Produkte vor Reisebeginn ergänzen



Unser Tipp aus der Bahnhof Apotheke Dr. Riethmüller:

Bringen Sie Ihre vorhandene Reiseapotheke gerne mit. Wir prüfen gemeinsam, was fehlt, und unterstützen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Reise- oder Familienapotheke sowie bei E-Rezept, Vorbestellung und Lieferservice.