

# CHECKLISTE:

## DAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE

Bei Auslandsreisen ist es empfehlenswert, die Reiseapotheke in Österreich zusammen zu stellen. Welche Medikamente in die Reiseapotheke gehören, ist vom Reiseziel, der Aufenthaltsdauer und auch von der Jahreszeit abhängig.

Im Rahmen einer persönlichen Beratung stellen wir Ihnen gerne eine Reiseapotheke zusammen, die auf Ihre individuellen Bedürfnissen abgestimmt ist.

Sie nehmen ständig Medikamente ein? Hier ist es besonders wichtig, diese Medikamente noch in Österreich zu besorgen. So kann man eventuell schlechte Produktqualität im Urlaubsland vermeiden oder diese gar nicht zu bekommen.

### TIPP:

bei einer Flugreise packen Sie die Reiseapotheke ins Handgepäck. Sollte das Gepäck verspätet ankommen, sind Sie im Urlaub versorgt. Es ist auch hilfreich für die Eigenmedikation ein Ärztliches Attest mitzuführen.

## HABEN SIE AN ALLES GEDACHT?

### ARZNEIMITTEL:

- Abschwellende Nasensprays bei Flugreisen (Druckausgleich)
- Antiallergika bzw. Antihistaminika
- Arzneimittel zur Prophylaxe bei Tropenreisen
- Augentropfen (trockene Augen und Bindehautentzündung)
- Dauermedikamente (z.B.: Pille, Kreislauf Tropfen)
- Fieberthermometer
- Insektenschutz & Mittel bei Insektenstichen
- Medikamente bzw. Salben bei Sportverletzungen
- Medikamente gegen Erkältungssymptome (Husten, Schnupfen)
- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden
- Medikamente bei Mund- und Rachenentzündungen
- Medikamente gegen Reisekrankheit (Übelkeit, Schwindel)

- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Pflaster, Fixierpflaster, Blasenpflaster etc.
- Verbandsmaterial (z.B.: Wundauflage, Mullbinde, Schere)
- Wund- und Heilsalbe, Desinfektionsmittel

### SONNENSCHUTZ:

Sonnenschutz und After-Sun Produkte für Gesicht, Körper & Lippen.

Gönnen Sie sich den Sonnenschutz, den Ihre Haut braucht. In unserer Jauntal-Apotheke beraten wir Sie gerne dazu.

- Medikamente bei Sonnenbrand
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille



Lassen Sie sich in unserer Jauntal-Apotheke beraten. Wir stellen Ihnen gerne eine persönliche Reiseapotheke zusammen und erstellen Ihnen eine Impfvorsorge. Für Fernreisen sind spezielle Impfungen notwendig.

Informieren Sie sich rechtzeitig.

Scannen Sie den QR-Code und bestellen Sie jetzt Ihre Reiseapotheke online:  
<https://www.apothekenshop.online/reiseapotheke>



**ANDERE:**

- Malariaprohylaxe
- Medikamente gegen Fieberblasen
- Medikamente gegen Reisekrankheit
- Kontrolle der Impfungen
- Thromboseprohylaxe



**MEDIZINISCHE DOKUMENTE:**

- Allergiepass
- Brillenrezept, Ersatzbrille
- Impfausweis  
(bzw. elektronischer Impfausweis)
- Notfallnummern
- Reisepass, Personalausweis, Führerschein
- Rezeptkopien

**HYGIENE:**

- FFP2-Masken, Mund-Nasen-Schutz
- Hände- und Flächendesinfektion
- Präservative, Verhütung
- Wasserentkeimungstabletten

**PERSÖNLICHE MEDIKAMENTE:  
STÄNDIGE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN  
ODER OFT BENÖTIGTE:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Lassen Sie sich in unserer Jauntal-Apotheke beraten.  
Wir stellen Ihnen gerne eine persönliche Reiseapotheke zusammen und erstellen Ihnen eine Impfvorsorge. Für Fernreisen sind spezielle Impfungen notwendig.

**Informieren Sie sich rechtzeitig.  
Scannen Sie den QR-Code und bestellen Sie jetzt Ihre Reiseapotheke online:  
<https://www.apothekenshop.online/reiseapotheke>**



# ALLGEMEINE

# REISETIPPS:



## BEI FLUGREISEN:

- Trinken Sie viel. Die Luftfeuchtigkeit der Kabinenluft trocknet gerne die Atemwege aus. Vermeiden Sie aber Alkohol.
- Es kann zu Problemen mit dem Druckausgleich kommen. Kaugummi-Kauen kann helfen. Bei Schnupfen sollten Sie Nasentropfen oder ein Nasenspray in Ihrer Reiseapotheke mitführen.
- **JETLAG:** Die Zeitverschiebung nach Westen kann der Körper besser verarbeiten als in östliche Richtung. Passen Sie sich so schnell wie möglich an die Tageszeit im Urlaubsland an. Versuchen Sie nicht am Tag zu schlafen, nehmen Sie keine Schlafmittel und trinken Sie keinen Alkohol. Müssen Sie Medikamente zu bestimmten Tageszeiten einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt oder kommen Sie in die Jauntal-Apotheke. Wir beraten Sie gerne, wie Sie die Zeitverschiebung mit Ihren Medikamenten in Einklang bringen.
- Wenn Sie Venenprobleme haben oder auch frühere Thrombosen, tragen Sie während des Fluges Kompressionsstrümpfe.
- Gegen Reiseübelkeit gibt es gute Medikamente.
- Ihre Reiseapotheke gehört in das Handgepäck. Beachten Sie Hitze-, Kälte- und Lichtschutz der einzelnen Medikamente. Der Beipackzettel enthält die richtige Lagerung. Auch wir in der Jauntal-Apotheke stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

### WISSENSWERTES ZU MALARIA:

Gegen Malaria gibt es keine Schutzimpfung. Es wird aber eine medikamentöse Vorsorge empfohlen. Die Auswahl der Medikamente richtet sich nach dem Reiseziel und welcher Erregerstamm dort vorherrscht. Lassen Sie sich für eine medikamentöse Prophylaxe in unserer Jauntal-Apotheke beraten.

### WEITERE VORBEUGENDE MASSNAHMEN:

Vermeiden Sie Mückenstiche, indem Sie Mückenschutzspritze oder -gel verwenden.  
Reiben Sie unbedeckte Körperpartien vor allem abends und nachts ein.  
Besprühen Sie auch Ihre Kleidung mit Mückenschutzmittel.  
Tragen Sie langärmelige Shirts und lange Hosen.  
Nutzen Sie ein Moskitonetz.

Lassen Sie sich in unserer Jauntal-Apotheke beraten.  
Wir stellen Ihnen gerne eine persönliche Reiseapotheke zusammen und erstellen Ihnen eine Impfvorsorge. Für Fernreisen sind spezielle Impfungen notwendig.

**Informieren Sie sich rechtzeitig.**

**Scannen Sie den QR-Code und bestellen Sie jetzt Ihre Reiseapotheke online:  
<https://www.apothekenshop.online/reiseapotheke>**

