

# Reiseapotheke Winterurlaub

## Was gehört in jede Reiseapotheke für den Winterurlaub?

**Neben den Medikamenten, die Sie regelmäßig einnehmen, sollte Ihre Winterurlaub-Reiseapotheke mit folgenden Medikamenten und Hilfsmitteln ausgestattet sein:**

### Hautschutzmittel

- Sonnencreme mit höherem Fettanteil und hohem UV-Schutz (Erwachsene > 20; Kinder so hoch wie möglich)
- Lippenstift
- ggf. Kälteschutzcreme
- Wund- und Heilsalbe

### Mittel gegen Erkältung

- Hustensaft
- Nasentropfen
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Mittel gegen Fieber
- Ohrentropfen

### Schmerzmittel

- Mittel gegen Kopf- und Zahnschmerzen
- Salbe oder Gel gegen Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen

### Mittel gegen Magen-Darm-Probleme

- Medikamente gegen:
  - Durchfall
  - Übelkeit und Erbrechen
  - Verstopfung

### Verhütungsmittel

- Kondome
- ggf. Anti-Baby-Pille

### Sonstiges

- elastische Binde
- Kühlpack (gegen Schwellungen)
- Fieberthermometer
- Pflaster
- Blasenpflaster
- Sonnenbrille

### Allgemeine Hinweise:

Medikamente sollten möglichst bei Zimmertemperatur und kindersicher gelagert werden. Manche Medikamente, wie z.B. Insulin, verlieren bei Einfrieren ihre Wirksamkeit. Wenn solche Medikamente bei frostigen Außentemperaturen mitgeführt werden, sollten sie in Körpfernähe unter der Oberbekleidung transportiert werden.