MediVogt – Erste-Hilfe-Schule
Andreas Vogt · Nienredder 6a · 22527 Hamburg
Tel.: 0176 41608192 · www.medivogt.de

Checkliste: Haus- & Reiseapotheke

Sinnvolle Grundausstattung mit rezeptfreien Präparaten & Verbandmaterial für zu Hause und unterwegs – für Erwachsene und Kinder.

> **Wichtiger Hinweis zur Selbstmedikation:** Alle aufgeführten Medikamente sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Bitte lassen Sie sich vor der Einnahme – insbesondere bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren oder Vorerkrankungen – in der Apotheke oder ärztlich zu Dosierung und Altersfreigabe beraten. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden suchen Sie bitte immer einen Arzt auf.

1. Medikamente & Hausmittel

Rezeptfrei für Erwachsene & Kinder

✓	Anwendungsbereich	Bewährte Produkte & Hinweise
☐	**Wund- & Hautdesinfektion**	Octenisept Spray (50 ml, brennt nicht) · Sterilium Classic Pure Lösung (100 ml)
☐	**Wundheilung & Prellungen**	Bepanthen Wund- und Heilsalbe · Traumeel S Creme (50 g, bei stumpfen Verletzungen)
☐	**Fieber & Schmerzen**	**Kinder:** Paracetamol Zäpfchen (z. B. 75 mg) oder ben-u-ron / Nurofen Saft **Erwachsene:** Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg Tabletten
☐	**Schnupfen & verstopfte Nase**	Olynth salin Tropfen/Spray (Meerwasser) · abschwellendes Nasenspray (für den Flug/Akutfall)
☐	**Halsschmerzen & Husten**	Lutschtabletten (z. B. Isla Moos / Dorithricin) · pflanzlicher Hustensaft (z. B. Prospan)
☐	**Durchfall & Elektrolyte**	Oralpädon 240 neutral (Elektrolytpulver) · Perenterol junior (ab 2 J.) / Perenterol forte · Loperamid (nur für Erwachsene im Notfall)
☐	**Blähungen & Verdauung**	sab simplex Tropfen (30 ml, auch bei versehentlichem Verschlucken von Spülmittel) · Fencheltee-Beutel · Buscopan (Bauchkrämpfe, Erw.)
☐	**Übelkeit & Reisekrankheit**	Vomex A Sirup (Kinder) / Vomex A Dragees oder Reisekaugummis (Erwachsene)
☐	**Insektenstiche & Allergien**	Fenistil Gel (ab 1 J., auch bei leichten Verbrennungen/Sonnenbrand) · Cetirizin Tropfen/Tabletten
☐	**Sonnen- & Insektenschutz**	Ladival Kinder Sonnengel LSF 50+ · Anti Brumm Naturel (ab 1 J.) oder Anti Brumm Sun 2in1 LSF 50 (ab 2 J.)

2. Verbandmaterial & Hilfsmittel

Für die schnelle Erste Hilfe

✓	Kategorie	Empfohlene Ausstattung
☐	**Pflaster & Fixierung**	Pflasterstrips (z. B. 6 cm × 1 m zum Zuschneiden) · Blasenpflaster (Compeed) · Leukosilk Rollenpflaster (5 m × 2,5 cm)
☐	**Verbandpäckchen & Binden**	2× Verbandpäckchen klein/Kind (2 m × 4 cm & 2 m × 6 cm) · 2× Verbandpäckchen mittel · 3× Mullbinde (1 m × 4 cm) · 2× Fixierbinde (6 cm × 4 m)
☐	**Kompressen & Tücher**	3× Sterile Kompresse (10 × 10 cm) · 2× Augenkompresse · 1× Verbandtuch (40 × 60 cm) · 2× Dreiecktuch
☐	**Kühlung & Wärmeerhalt**	1× Kälte-Sofortkompresse (Knicksack für unterwegs) · 2× Rettungsdecke (Gold/Silber)
☐	**Instrumente & Hygiene**	Fieberthermometer (flexibel) · Verbandschere · Splitterpinzette · Zeckenzange/-karte · Einmalhandschuhe (Nitril)
☐	**Sonder- & Aufbewahrung**	Optional für Outdoor/Sport: SAM Splint Finger & Junior (Polsterschiene) · 1–2× übersichtliche Kulturtasche (z. B. 22 × 13 × 7 cm)

3. Praktische Tipps für Lagerung & Reise

- **Regelmäßig prüfen:** Kontrollieren Sie mindestens einmal jährlich sowie vor jeder Reise das Verfallsdatum aller Medikamente und sterilen Verbandstoffe.
- **Richtig lagern:** Bewahren Sie Medikamente kühl (nicht über 25 °C), trocken, lichtgeschützt und immer **außerhalb der Reichweite von Kindern** auf.
- **Auf Flugreisen:** Wichtige, regelmäßig benötigte Medikamente sowie Fieber-/Schmerzmittel gehören immer ins Handgepäck (Flüssigkeiten bis 100 ml im transparenten Beutel).