

Medikamenten- & Gesundheits-Checkliste



www.ohligs-kreuzfahrten.de

Die folgenden Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Orientierung und Reisevorbereitung. Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen keinesfalls die individuelle Einschätzung oder Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder Apothekerinnen und Apotheker. Bitte konsultiere bei Fragen zur Medikation, zu gesundheitlichen Risiken oder zu notwendigen Impfungen immer eine qualifizierte medizinische Fachkraft. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der bereitgestellten Informationen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Persönliche Medikamente

- ☐ Regelmäßig einzunehmende Medikamente in ausreichender Menge (ggf. für einige Extratage)
- ☐ Ersatzrezepte in englischer Sprache (für verschreibungspflichtige Mittel)
- ☐ Kopie des Medikationsplans (idealerweise digital & ausgedruckt)
- ☐ Kühlbeutel oder Thermotasche für temperaturabhängige Medikamente
- ☐ Erforderliche Notfallmedikamente (z. B. Allergie, Asthma, Migräne, Diabetes)
- ☐ Reiseapotheke (Basis-Ausstattung)
 - Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol)
 - Mittel gegen Übelkeit und Reisekrankheit (z. B. Dimenhydrinat)
 - Durchfallmittel (z. B. Loperamid, Elektrolytlösung)
 - Mittel gegen Verstopfung
 - Desinfektionsmittel (Wunddesinfektion, Handgel)
 - Pflaster, sterile Kompressen, Verbandmaterial
 - Insektenschutzmittel & ggf. After-Bite-Lotion
 - Wund- und Heilsalbe

Gesundheit & Vorsorge

- ☐ Auslandsreise-Krankenversicherung inkl. Rücktransport
- ☐ Gültiger Impfstatus inkl. empfohlener Reiseimpfungen
- ☐ Hausärztliche Reiseberatung bei Vorerkrankungen oder Langzeitmedikation
- ☐ Seetauglichkeitsbescheinigung (nur bei bestimmten Routen/Voraussetzungen nötig)
- ☐ Sonnencreme (hoher LSF) & After Sun Lotion
- ☐ Reiseunterlagen für medizinische Notfälle (z.B. Infos für den Bordarzt)

Tipps

- ☐ Medikamente immer ins Handgepäck – nicht in den Koffer
- ☐ Reiseapotheke individuell mit Arzt oder Apotheker abstimmen
- ☐ Bordärzte sind in der Regel verfügbar – aber Behandlungen sind kostenpflichtig

Bleibe Gesund!