

Streiche durch, was nicht relevant ist

Markiere mit X was Du schon zu Hause hast und kurz vor der Reise eingepackt werden kann

Umkringele was noch vor der Abreise besorgt oder erledigt werden muss

ALLGEMEIN

- 🦁 Reiseversicherung (Auslandsreise Krankenversicherung) abklären bzw. organisieren
- 🦁 Impfschutz prüfen und ggf. auffrischen bzw. ergänzen - Impfpass mit auf die Reise nehmen (Kopien anfertigen und zu Hause deponieren/bzw. digitalisieren)
- 🦁 Malariaprophylaxe erforderlich abklären - Tropenmediziner kontaktieren

REISEAPOTHEKE & HYGIENE

- 🦁 Medikamente gegen Durchfall z.B. Kohle-Tabletten, Imodium akut, Lopedium und Elektrolyt-Glucose-Präparat
- 🦁 Verschiedene Schmerztabletten, wie Paracetamol, Ibuprofen, Aspirin, Diclofenac
- 🦁 Husten, Schleimlöser
- 🦁 Nasenspray oder Nasentropfen
- 🦁 Medikamente gegen Übelkeit, Reisekrankheit z.B. Vomex und Magenverstimmung
- 🦁 Wund-Desinfektion, Schürfwunden Wund- und Heilsalbe wie Bepanthen, Zink-Salbe
- 🦁 Insektenstiche Fenistil Gel oder Brand und Wundgel (Moskitoschutz vor Ort besorgen)
- 🦁 Persönliche Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen (sicherstellen, dass eine ausreichende Menge für die Dauer des Aufenthalts vorhanden ist)
- 🦁 Sonnenschutz, Sonnenbrand & [Lippenpflege](#)

Transparenzhinweis: soweit sog. Affiliate Links vorhanden sind, werden dadurch Produkte für Dich als Käufer nicht teurer. Eine mögliche Provision, die der Verkäufer entrichtet, deckt anteilig die Kosten des Blogs von Safarihike, der mit viel Liebe zum Detail ins Leben gerufen wurde und wird zudem zur finanziellen Unterstützung der [NGO Sifuna Kudlala](#) verwendet, die von safarihike nach Kräften supported wird.

🦁 Malaria-Prophylaxe (ggf. Malaria Stand-by und/oder Malaria Schnelltest)

🦁 Micropur Tabletten zur Desinfektion des Wasser

🦁 ASS-Tabletten zur Blutverdünnung bei Anzeichen von Höhenkrankheit (Der Kili ruft!)

KLEINES ERSTE HILFE SET

🦁 Hand-Desinfektionsgel

🦁 Pflaster/Blasenpflaster

🦁 Mullbinde, Kompresse

🦁 Wund- Desinfektionsmittel

🦁 Pinzette

🦁 Sicherheitsnadeln (2 Stück)

🦁 Nagelschere oder besser Taschenmesser (kann man auch gut zum Biltong schneiden nutzen)

SONSTIGES:

🦁 Hand-Desinfektionsgel

🦁 Nasen- und/oder Augentropfen (insbesondere fuer den Flug und klimatisierte Umgebungen)

🦁 Wasserdichte Beutel (z.B. Zip-Loc) ggf. für Handgepäck oder Ausflüge, damit die Medikamente vor Sand, Staub und Wasser geschützt bleiben und [Medikamententasche](#)

Es gibt keinen Grund sich wegen der Reiseapotheke verrückt zu machen. Es gibt fast überall Apotheken und Medikamente sind breit verfügbar. Aber Vorsicht ist ja bekanntlich die Mutter der Porzellanlust und wer vorbereitet ist, muss nicht während der Reise seine Zeit in Apotheken verschleudern.

In diesem Sinne: Gute Reise !!

ELLEN VON SAFARIHIKE 

Transparenzhinweis: soweit sog. Affiliate Links vorhanden sind, werden dadurch Produkte für Dich als Käufer nicht teurer. Eine mögliche Provision, die der Verkäufer entrichtet, deckt anteilig die Kosten des Blogs von Safarihike, der mit viel Liebe zum Detail ins Leben gerufen wurde und wird zudem zur finanziellen Unterstützung der [NGO Sifuna Kudlala](#) verwendet, die von safarihike nach Kräften supported wird.