



Reiseapotheke - Gesundheit im Gepäck

Eine Reiseapotheke wird von Medizinern für jeden Urlaub empfohlen. Wir sagen, was Sie einpacken sollten.

Es dürfte Ihnen sicher schnell einleuchten, dass für Pauschalreisen in karibischen Luxushotels eine andere Ausstattung gebraucht wird, als für eine Safari im afrikanischen Nationalpark. Bei einer Reiseapotheke ist also entscheidend, dass sie den Erfordernissen des Urlaubs angepasst ist.

Kosten der Reiseapotheke

Die fertigen Sets, die man in Apotheken kaufen kann, kosten zwischen 15 bis 30 Euro. Sie enthalten aber oft nur einen Teil der Reisemedizinern empfohlenen kompletten Ausrüstung. Für diese Versorgung müssen Urlauber etwa 30 bis 50 Euro rechnen, wenn beispielsweise noch Verbandsmaterial und Instrumente (Schere, Fieberthermometer) hinzukommen.

Eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke ist letztlich oft preiswerter als ein fertiges Set.

Der Grund: Man kann einpacken, was man bereits in der Hausapotheke hat. Zudem kann die Reiseapotheke genauer auf den Erfordernissen des jeweiligen Urlaubs abgestimmt werden. Beraten lassen sollten Sie sich dazu von Ihrem Apotheker oder Hausarzt.

Auf die Haltbarkeit achten

Wichtig ist, bei Medikamenten den Beipackzettel aufmerksam zu lesen und auf Lagerung und Haltbarkeit, Nebenwirkungen sowie Gegenanzeigen zu achten.

Am besten fragt man bereits in der Apotheke nach Packungen, die noch lange haltbar sind. Augentropfen und Salben sollte man sich allerdings nach etwa 4 Wochen trennen, da sie empfänglich für Keimbesiedlung sind. Also: nach dem Urlaub – weg damit!

Tabletten sind haltbarer. Aber wenn die Packungen im Koffer beschädigt wurden, extremen Temperaturen oder hoher Feuchtigkeit ausgesetzt waren, müssen auch sie für den nächsten Urlaub ersetzt werden.

Grundversorgung und Extras

Die folgenden Tipps sind Orientierungshilfe für den üblichen Bedarf und kleinere Notfälle. Vorgeschlagen werden bewährte Medikamente, die rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind. Dabei sind Wirkstoffe angegeben, nicht Produktnamen. Wenn Sie in der Apotheke nach Generika fragen, können Sie für ebenso gute Medikamente Geld sparen.

Mittel gegen **Schmerzen, Fieber und Entzündungen:**

Medikamente mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol oder Ibuprofen 400. Bei rheumatischen Beschwerden oder Hexenschuss eher Ibuprofen. Achtung: Wer magenempfindlich ist sollte bei Schmerzen besser zu Paracetamol greifen.

Antihistaminsalbe oder –Gel bei **Insektenstichreaktionen** oder zur Kühlung bei **leichten Verbrennungen** (Wirkstoffe Chlorphenoxamin oder Dimetinden).

Desinfizierende Wundsalbe oder –lösung z.B. auf Basis von Octinidin (desinfiziert gut und brennt kaum, gibt's auch als kleine Sprays)

Verbandsmaterial: Mullbinde, steriler Verbandsmull, Watte, Wundpflaster, Heftpflaster, elastische Binden.

Augentropfen gegen Bindehautentzündung (z.B. Wirkstoff Providon). Achten Sie auf kleine Einzelpackungen.

Durchfallmittel: fertige Elektolytmischungen, Kaliumchlorid-Tabletten, Elektrolytersatz (Wirkstoff Loperamid) in Beuteln fertig abgepackt.



Reisebüro Ost
Poststr. 7 66649 Oberthal
Telefon: +49(0)6854-234

www.reisebuero-ost.de
info@reisebuero-ost.de

Was kann zusätzlich rein?

Für Länder mit niedrigem Hygienestandard kann noch zusätzliches **steriles Material** eingepackt werden: Einmalspritzen und –kanülen verschiedener Größe, Steri-Strips zum zusammenkleben von Wundrändern, ein Päckchen Nahtmaterial.

Tipp:

Ärzte in Deutschland können vor der Reise ein Attest über den persönlichen Bedarf an mitgeführten Medikamenten, Spritzen und Kanülen ausstellen.

Ein solches Attest wird von einzelnen Ländern (in Afrika und Südostasien) bei der Zollabfertigung gelegentlich verlangt.

Beispiel: Für Diabetiker, die Insulin spritzen müssen, wäre es fatal, wenn sie zwar das Insulin behalten dürften, man Ihnen aber kurz vor oder nach dem Flug Spritzen und Kanülen abnimmt.

Doch auch die beste Reiseapotheke hilft nur begrenzt - also auf keinen Fall vergessen:

Prüfen Sie für Auslandsaufenthalte Ihren Krankenversicherungsschutz.

Mehr dazu lesen Sie im Artikel Reiseversicherungen.