

# Ich packe in meinen Koffer... eine Reiseapotheke

Die Reiseapotheke ist im Urlaub unverzichtbar und sollte in keinem Gepäck fehlen. Die Inhalte sollten dem Reiseziel, der Dauer und der Art der Reise entsprechen. Generell gilt, Medikamente auszuwählen, die sich schon bei einem selbst bewährt haben. Mit einer Reiseapotheke sind Sie im Urlaub gewappnet, um leichte gesundheitliche Beschwerden selbst zu behandeln.

## Woran muss ich denken?

Packen Sie Ihre Reiseapotheke schon vor der Reise. Auch wenn das ein oder andere Medikament in anderen Ländern verlockend günstig erscheint, sollten Sie sich auf den hiesigen Qualitätsstandard nicht verlassen. Meist sind die Anforderungen an die Arzneien nicht so hoch wie bei uns und im schlimmsten Fall können die Medikamente Ihre Gesundheit gefährden. Achten Sie besonders auf die Lagerungshinweise der Präparate, wenn Sie in ein warmes Land reisen. Bei Medikamenten, die zu einem festen Zeitpunkt genommen werden müssen, sollten Sie sich besonders über die Zeitverschiebung informieren, um den Einnahme-Rhythmus und die Wirkung nicht zu beeinträchtigen.

## Was gehört in eine Reiseapotheke?

Führen Sie eine sinnvolle Reiseapotheke mit, die möglichst individuell auf Ihr Reiseziel abgestimmt ist. Achten Sie beim Zusammenstellen auf Arzneimittel, die Sie regelmäßig brauchen und zudem sinnvoll sind gegen:



- Allergien
- Sodbrennen
- Pilzinfektionen
- Schmerzen
- Lippenherpes
- Fieber
- Durchfall
- Sonnenbrand
- Mücken- und Insektenstiche
- Malaria

Vergessen Sie nicht ein Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmittel wie Wundkompressen,

Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch einzupacken. Im Falle einer Wundinfektion wäre die Erstversorgung gewährleistet. In Ländern mit Malaria-Gefahr ist die Mitnahme eines Fieberthermometers besonders ratsam. Erkundigen Sie sich zumindest vier Wochen vor Ihrem Urlaub, ob bestimmte Impfungen vor Ihrem Reiseantritt nötig sind.

Führen Sie individuell notwendige Medikamente am besten in Ihrem Handgepäck mit. Leiden Sie an einer chronischen Erkrankung, sollte eine ausreichende Menge an Medikamenten mitgenommen werden. Mögliche Wechselwirkungen mit anderen Arzneien sollten im Vorfeld mit dem Arzt oder Apotheker abgeklärt werden. Wer zu bestimmten Beschwerden neigt, sollte seine Reiseapotheke entsprechend vorbereiten. Treffen Sie all diese Vorkehrungen, kann der Urlaub kommen.