

**BARMER**

15. Juni 2018 / Ausgabe Juli 2018

## **Reiseapotheke: Gut gerüstet gegen Beschwerden**

**Wuppertal** - Ob Fernreise, Kurztrip oder Familienurlaub auf dem Campingplatz – gesundheitliche Probleme kennen keine Urlaubszeit. Um auch auf der Reise gegen kleinere Verletzungen und unangenehme Zipperlein gut gerüstet zu sein, sollte eine gut auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke nicht fehlen.

„Eine kleine Reiseapotheke kann gesundheitliche Probleme im Notfall meist gut auffangen. Wichtig ist allerdings, dass sie auf die individuellen Bedürfnisse, die Reiseart und das Reiseziel abgestimmt ist. Wer auf Trecking-Tour geht, benötigt beispielsweise andere Medikamente oder Hilfsmittel als Familien mit kleinen Kindern. Chronisch Kranke wiederum müssen vor allem den Medikamentenbedarf berechnen und auf eventuelle Wechselwirkungen mit anderen Präparaten achten“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der Barmer.

### **Minimalausstattung für jede Reise**

Zu jeder Reise gehört eine kleine Grundausrüstung für den Notfall. Ein Fieberthermometer, Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmittel, Pinzette und Schere sollten nie fehlen. Zudem gehören Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen oder Paracetamol in die Reiseapotheke. Sie helfen gegen jede Art von Schmerzen und Fieber. Von Kopf- oder Zahnschmerzen über Schmerzen durch Prellungen oder Gelenksbeschwerden ist damit schon viel abgedeckt. Auch Mittel gegen Übelkeit, Verstopfung und Durchfall können im Notfall eine wertvolle Hilfe sein. Je nach Urlaubsland sollten Reisende an Insektenschutzmittel und ein kühlendes Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand denken, ebenso wie an UV-Schutzmittel oder eine Zeckenzange.

### **Familienapotheke**

Wer mit kleinen Kindern verreist, benötigt eine etwas umfangreichere Reiseapotheke. „Für Flugreisen mit dem Nachwuchs sind abschwellende Nasentropfen sinnvoll. Sie erleichtern Babys und Kleinkindern den Start und die Landung erheblich“, so Günther. Auch auf die üblichen Kinderkrankheiten wie Fieber, Husten und Ohrenschmerzen sollte man reagieren können, und entsprechende Medikamente mitführen. Bei hohem Flüssigkeitsverlust wegen Durchfall ist ein Trockenpulver mit Elektrolyten vor allem bei Säuglingen sehr hilfreich. Kleinere Verletzungen können mit einer Wund- und Heilsalbe versorgt werden. Mittel gegen Reiseübelkeit können An- und Abreise sehr viel angenehmer gestalten.

### **Erste Hilfe auf Fernreisen**

Typische Beschwerden bei Reisen in ferne Länder sind häufig Durchfall und Verstopfung, oft verursacht durch das ungewohnte exotische Essen und schlechtere hygienische Bedingungen.

Entsprechende Medikamente und ein Desinfektionsgel für Hände und Flächen sollten daher bei Fernreisen nicht fehlen. Auch Insektenschutzmittel und gegebenenfalls ein Moskitonetz, sowie eine Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand sind sinnvoll.

### **Auf Einreisebestimmungen achten**

Vor allem chronisch Kranke müssen häufig relativ große Mengen von Medikamenten mit sich führen. „Reisende, die regelmäßig Medikamente benötigen, sollten zur Sicherheit immer eine gewisse Reserve mitnehmen. Ich empfehle etwa 50 Prozent mehr als eigentlich notwendig“, so Günther. Auf Flugreisen rät die Expertin, die wichtigsten Präparate im Handgepäck dabei zu haben. Wer außerhalb Deutschlands verreist und stark wirksame Schmerzmittel einnimmt, sollte besonders auf die Einreisebestimmungen des Urlaubslandes achten. Eine Bescheinigung des Arztes über die Notwendigkeit des Medikaments, möglichst in englischer Sprache, kann die Einreise erheblich erleichtern.