

„Die meisten Urlauber packen keine vollständige Reiseapotheke ein“, weiß Michael Zaubzer. Der Auslandsexperte der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) hält das für keine gute Idee. Denn: „Jeder kann unterwegs krank werden, sei es wegen des ungewohnten Essens, der Umstellung auf ein neues Klima oder vielleicht der schlechten Hygiene.“ Und dann könne es mitunter schwer wer-

den, die passenden Medikamente aufzutreiben. Etwa, weil man die Sprache nicht spricht, oder weil es keine Apotheke in der Nähe gibt. „Zudem“, warnt Zaubzer, „kursieren in manchen Ländern Fälschungen, vor allem in vielen Teilen Afrikas und Asiens.“

Eine Reiseapotheke mit Medikamenten gegen die geläufigsten Beschwerden zusammenzustellen, ist kein Zauberwerk. Enthalten sein sollten in

jedem Fall ein Schmerzmittel, Präparate zur Behandlung von grippalen Infekten, Magen-Darm-Beschwerden, Wunden sowie Verstauchungen und Verletzungen. Neben kleinen Helfern wie Schere, Pinzette, Fieberthermometer und Verbandsmaterial gehören natürlich auch Sonnen- und Insektenschutz hinein. Anhand unserer Checkliste können Sie Ihre Reiseapotheke ganz einfach zusammenstellen; eine

gute Alternative sind fertig gepackte Erste-Hilfe-Sets, die in der Apotheke oder im Online-Handel angeboten werden. Diese Basisausstattung können Sie Ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechend erweitern.

Abstimmung auf besondere Bedürfnisse

Reisen Sie mit dem Nachwuchs? Dann sollten Sie in Abstimmung mit Ihrem Kinderarzt Medikamente in kindgerechter Dosierung und Wirkstoffzusammensetzung einpacken. Junge Haut braucht z. B. einen speziellen Sonnen- und Insektenschutz; außerdem haben die Kids andere Schwach-

Krank im Urlaub? – Kein schöner Gedanke. So mancher wischt ihn einfach weg und packt nur ein paar Kopfschmerztabletten in den Koffer. Doch eine Grundausrüstung mit den wichtigsten Medikamenten macht sich im Fall der Fälle bezahlt.

Die Reiseapotheke

Unverzichtbarer Begleiter

Von Simone Eber



Die richtigen Medikamente im Urlaub dabei zu haben, ist wichtig. Doch Vorsicht: Bei manchen Wirkstoffen kann es Probleme mit dem Zoll geben.

stellen als Erwachsene. So werden sie auf Reisen häufiger von Durchfall geplagt, sodass eine Elektrolytlösung zur Vermeidung von Dehydrierung auf jeden Fall ins Gepäck gehört.

Auch Personen, die aufgrund chronischer Krankheiten unter Dauermedikation stehen, sollten mit erhöhter Aufmerksamkeit und Unterstützung ihres behandelnden Arztes an die Zusammenstellung der Reiseapotheke herangehen – gerade bei Flugreisen. Das Centrum für Reisemedizin (CRM) empfiehlt, Medikamente für den regelmäßigen Bedarf in doppelter Menge und auf Handgepäck und Koffer verteilt mitzunehmen, um Engpässe bei Verzögerungen oder Verlust eines Gepäckstücks zu vermeiden. Außerdem weist das Düsseldorfer Fachinstitut auf eine wichtige Besonderheit beim Handgepäck hin: Für verschreibungspflichtige Medikamente oder das Spritzenbesteck bei Diabetikern sollten



Bei besonderen Bedürfnissen, z. B. einer chronischen Erkrankung, ist eine ärztliche Beratung vor der Reise unerlässlich.

halb des Schengen-Raums, sich eine ärztliche Bescheinigung für die benötigte Menge ausstellen zu lassen, um eine Beschlagnahme der Medikamente durch den Zoll zu vermeiden. Für alle anderen Ziele sollten sich Urlauber unbedingt vorab bei der jeweiligen Botschaft über die Regelung informieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Schutz der Reiseapotheke vor extremer Hitze und Kälte. Insulin etwa wird bei unter null oder über 40 Grad Celsius wirkungslos; Schmerz- und Fieberzäpfchen für Kinder weichen auf. Daher sollten Eltern für die Reise auf Säfte und Tropfen umsteigen.

Damit Medikamente wie gewollt wirken können, muss man bei Zeitverschiebungen auch die Einnahmezeiten anpassen. Das gilt z. B. für Hormonpräparate wie die Anti-Baby-Pille. Es sei denn, Sie wünschen sich ein wirklich unvergessliches Souvenir... ■

Urlauber unbedingt eine ärztliche Bestätigung mitführen, dass es sich um persönlich benötigtes medizinisches Material handelt.

Wer in exotische Länder reist, ist in puncto Gesundheitsvorsorge ebenfalls besonders gefordert. Bei einem Tropenurlaub wird z. B. Malaria- prophylaxe ein Thema sein; hier ist aber – auch im Hinblick auf eventuell notwendige

Impfungen – eine Beratung durch einen reisemedizinisch geschulten Arzt ohnehin unerlässlich. Entsprechende Anlaufstellen findet man unter www.crm.de/beratungsstellen auf der Webseite des Centrums für Reisemedizin.

Gut zu wissen

Bei der Mitnahme von Medikamenten in den Urlaub ist einiges zu beachten. So herrschen

in manchen Ländern Einfuhrverbote für Betäubungsmittel, z. B. morphinhaltige Schmerzmittel. „Insbesondere in arabischen Ländern sind die Bestimmungen relativ streng“, erläutert Professor Dr. med. Tomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des CRM. „In touristisch intensiv erschlossenen Ländern ist man hingegen oft großzügiger.“ Das CRM empfiehlt deshalb Reisenden inner-

Checkliste Reiseapotheke

Mittel zur Behandlung von:

- Durchfall
- Fieber/Schmerzen
- Übelkeit/Erbrechen (Reisekrankheit)
- Magenbeschwerden
- Verstopfung
- Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen)
- Allergische Hautreaktionen
- Wunden (Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial)
- Verstauchungen und Verletzungen

Außerdem:

- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Augen- und Ohrentropfen
- Fieberthermometer
- Kleine Schere
- Pinzette (Splitter + Zecken)
- Einmalhandschuhe
- ggf. Kondome

Quelle: Centrum für Reisemedizin (CRM)

Eine Liste mit empfohlenen Wirkstoffen und Produkten finden Sie unter www.tropeninstitut.de, Stichwort „Reiseapotheke“.



Fotos: Fotolia/Gina Sanders, Fotolia/Schillermer, Fotolia/oklaa