

IST IHRE REISEAPOTHEKE REISEBEREIT?

Der Wer kennt das nicht?

An alles hat man bei den Reisevorbereitungen gedacht, nur die Reiseapotheke hat man völlig vergessen. Und gerade dann braucht man ein bestimmtes Medikament im Urlaubsland ganz dringend. Wie leicht die Urlaubsstimmung dann getrübt werden kann, haben Sie sicher schon erlebt.

Besonders bei einer Reise in ferne Länder ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke unentbehrlich, da die medizinische Versorgung vor Ort oft nicht den heimischen Standards entspricht. Aber auch in europäischen Ländern hat man im Bedarfsfall gerne bekannte und eventuell auch selbst erprobte Medikamente zur Hand.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Liste der Dinge, die in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen sollten, sowie nützliche Hinweise zur Auswahl der Präparate unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Bedürfnisse.

Damit Sie bei unliebsamen Überraschungen aller Art bestens gerüstet sind und Ihren Urlaub optimal genießen können!

Grundsätzlich:

- ◆ Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen
- ◆ Bei größeren Mengen an Medikamenten bzw. Spritzen und Nadeln (Insulin, Allergie-Pen) ein (mehrsprachiges) ärztliches Attest (ZOLL!)
- ◆ Medikamente bei folgenden Beschwerden:

Augen und Ohren

- ◆ Augenentzündung (EUPHRASIA AUGENTROPFEN)
- ◆ Trockene Augen (BEPANTHEN EINMALAUGENTROPFEN)
- ◆ Ohrenschmerzen (OTODOLOR OHRENTROPFEN)
- ◆ Geräuschschutz/Druckausgleich (Flugzeug: SANOHRA FLY)

Erkältung

- ◆ Schmerzen, Entzündung und Fieber (RATIODOLOR AKUT)
- ◆ Schnupfen, Meersalzspray (NASIC; NASMER)
- ◆ Husten: reizstillend und schleimlösend (BRONCHOSTOP)
- ◆ Halsschmerzen (TANTUM VERDE)
- ◆ Fieberthermometer

Haut und Nägel

- ◆ Fuß- und Nagelpilz (CANESTEN CREME)
- ◆ Fieberblasen (ERAZABAN)
- ◆ Allergie (FENISTIL GEL)

Magen und Darm

- ◆ Reisekrankheit (TRAVELGUM, INGWER KAPSELN)
- ◆ Durchfall/Elektrolytersatz (TANNALBIN, IMODIUM, NORMHYDRAL)
- ◆ Übelkeit und Erbrechen (IBEROGAST TROPFEN)
- ◆ Kolikartige Schmerzen (BUSCOPAN)
- ◆ Sodbrennen (GAVISCON, TALCID, RENNIE)
- ◆ Völlegefühl und Blähungen (IBEROGAST TROPFEN)
- ◆ Verstopfung (DULCOLAX)
- ◆ Schutz/Aufbau der Darmflora (OMNI BIOTIC REISE)

Schmerzen

- ◆ Kopf-/Zahn-/Regelschmerzen (RATIODOLOR AKUT)
- ◆ Gelenks- und Muskelschmerzen (VOLTADOL, PERSKINDOL)

Sonne und Insekten

- ◆ Sonnenschutz (FAKTOR 50+)
- ◆ Sonnenbrand (BEPANTHEN SCHAUMSPRAY)
- ◆ Insektenschutz (ANTI BRUMM)
- ◆ Insektenstiche (INSECTICUM GEL)
- ◆ Zeckenzange

Verletzungen

- ◆ Wunddesinfektion (BEPANTHEN PLUS SPRAY)
- ◆ Heilsalbe (BEPANTHEN SALBE)
- ◆ Prellungen/Verstauchungen (REPARIL GEL)
- ◆ Verbrennungen (BEPANTHEN CREME)
- ◆ Verbandsmaterial: Pflaster in verschiedenen Größen, Verband, Kompressen, Leukoplast, Einmalhandschuhe,...
- ◆ Blasenpflaster (COMPEED)
- ◆ Pinzette

Sonstiges

- ◆ Flugangst (RESCUE TROPFEN)
- ◆ Kreislaufbeschwerden (DOSKAR KREISLAUFTROPFEN)
- ◆ Schlafstörungen/Beruhigungsmittel (PASSELYT, GUTE NACHT KAPSELN)
- ◆ Niere/Blase (PREISELBEERGRANULAT, CRANACID KAPSELN)
- ◆ Vitamine und Mineralstoffe (Magnesium bei Muskelkrämpfen)
- ◆ Venenbeschwerden (ANTISTAX GEL)
- ◆ Scheidenpilz (CANESTEN CREME)
- ◆ Desinfektionsmittel oder -tücher für Hände

Lebensnotwendige Medikamente sollten bei (Flug)-Reisen unbedingt ins Handgepäck.

Dazu gehören:

- ◆ der Gesamtvorrat aller für die Reise notwendigen Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen,
- ◆ während des Fluges benötigte Medikamente (Reisekrankheit, Ohrenschmerzen,...).

Bei der Auswahl der Medikamente für bestimmte Indikationen sollten Sie grundsätzlich jene bevorzugen, die Sie schon kennen und die sich bei Ihnen bewährt haben. Und natürlich sollten Sie Ihre Neigung zu bestimmten Gesundheitsstörungen, wie Reisekrankheit oder Allergien berücksichtigen.

Nicht jedes Urlaubsland ist gleich und eine Reise stellt somit an Ihre Reiseapotheke nicht immer dieselben Ansprüche. Denken Sie auch daran, vor jeder Reise den Ablauf der Medikamente und auch des Verbandszeugs zu überprüfen und abgelaufene Präparate sowie geöffnete Salben gegebenenfalls zu ersetzen.