

Reiseapotheke gehört in jedes Gepäck

Berlin, 20. Juli 2004 – Sommerzeit ist Urlaubszeit. Deshalb weist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) darauf hin: Eine sorgfältig zusammengestellte und vollständige Reiseapotheke gehört ebenso ins Gepäck wie wichtige persönliche Unterlagen oder ausreichend Kleidung. Vor dem Start in die Ferien ist darum ein prüfender Blick in den heimischen Medikamentenschrank geboten. Nicht nur schwerwiegende Erkrankungen, sondern auch kleinere Verstimmungen können den Urlaub gründlich verderben. Eine gute Reiseapotheke kann derartigen Ereignissen in vielen Fällen medizinisch entgegen wirken. Zu ihrer Grundausstattung gehören daher:

- ein Erste-Hilfe-Set (Desinfektionsmittel, Mull- und elastische Binden, Pflaster, Kompressen, Verbandtuch, Schere, Pinzette)
- Sonnenschutz

sowie Mittel gegen

- Fieber und Schmerzen
- Kreislaufbeschwerden (eventuell, nach Rücksprache mit dem Hausarzt)
- Hautausschläge, Verbrennungen
- Durchfall, Verstopfung, Erbrechen und Übelkeit
- Husten und Schnupfen
- Pilzinfektionen der Haut
- Insektenstiche.

Zusätzlich zur standardisierten Reiseapotheke sollten sich Reisende vor dem Urlaub nach den notwendigen Impfungen erkundigen. Dazu empfiehlt es sich dringend, rechtzeitig vor Urlaubsstart mit dem Arzt zu sprechen. Chronisch Kranke sollten zudem ihre individuell benötigten Medikamente in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt in ausreichender Menge einpacken. Wichtig dabei ist, die Präparate im Handgepäck zu verstauen, um im Bedarfsfall den Zugriff zu garantieren.

Grundsätzlich sollten alle Medikamente in der Originalverpackung mit Beipackzettel, idealerweise kühl und trocken, aufbewahrt werden. Da Arzneimittel und Verbandmaterial nur begrenzt haltbar sind, gilt es, Inhalt und Verfallsdatum der Reiseapotheke vom vorigen Jahr sorgsam zu prüfen. Veraltete oder verdorbene Medikamente sind oftmals wirkungslos oder ziehen gar gesundheitsschädliche Schäden nach sich. Zur fachgerechten Entsorgung können diese einfach in der nächsten Apotheke abgegeben werden. Wenn alle Ratschläge befolgt sind, steht einem erholsamen und beschwerdefreien Urlaub nichts mehr im Weg.