

# Tipps rund um die Reiseapotheke

## Welche Medikamente gehören in die Reiseapotheke?

Die ideale Zusammensetzung einer Reiseapotheke hängt von der Art der Reise, dem Reiseziel und der medizinischen Versorgung im Urlaubsland ab. Bei einem Familienurlaub an der Ostsee braucht man eine andere Reiseapotheke als für eine Trekkingtour durch Ostasien oder einen Tauchurlaub am Roten Meer.

Das Apothekenteam hilft jedem Patienten bei der Zusammenstellung einer individuell passenden Reiseapotheke. Die Mitnahme eines Antibiotikums (rezeptpflichtig) kann sinnvoll sein, darüber sollten Reisende mit ihrem Arzt sprechen. Bei dauerhaft benötigten Medikamenten sollte als Sicherheitsreserve etwa ein Drittel mehr mitgenommen werden als voraussichtlich benötigt.

Dann ist der Reisende auch bei Verzögerungen auf der Heimreise ausreichend versorgt.

Grundsätzlich sollte man in Ländern mit schlechter Gesundheitsversorgung damit rechnen, dass es im Notfall vor Ort keine Apotheke gibt oder diese nicht erreichbar sind. Hinzu kommt, dass je nach Reiseland Medikamente nicht zuverlässig verfügbar oder möglicherweise gefälscht sind. Empfohlen wird daher, eine angemessen ausgestattete Reiseapotheke aus Deutschland mitzunehmen.

## Wie sollte man die Reiseapotheke transportieren und lagern?

Die Reiseapotheke gehört grundsätzlich (zumindest teilweise) ins Handgepäck, denn Koffer können verloren gehen. Auf Umkartons kann man bei vielen Medikamenten aus Platzgründen verzichten, aber die Beipackzettel sollte man immer mitnehmen. Bei Tagestouren sollte man immer eine kleine Grundausrüstung (z.B. Medikamente gegen Schmerzen und Durchfall, Desinfektionsmittel und Verbandmaterial) bei sich haben. Weitere Medikamente können ggf. im Hotelzimmer bleiben.

## Telefonnummer des Arztes und der Apotheke mitnehmen

Wer dauerhaft Medikamente benötigt, sollte in den Reiseunterlagen die Telefonnummern seines Arztes und seiner Apotheke mitnehmen. Der Apothekerin oder der Apotheker in Deutschland kann Reisende im Notfall, etwa nach einem Kofferdiebstahl, darüber informieren, wie sie möglicherweise Ersatz für ihre Dauermedikamente bekommen. Eine Liste mit den internationalen Wirkstoffnamen im Reisegepäck hilft dabei, im Ausland ein vergleichbares Präparat zu finden.

## Zeitverschiebung beachten

Bei Fernreisen sollte die Zeitverschiebung beachtet werden, zum Beispiel bei einigen Antibabypillen.

## Darreichungsformen an Klima anpassen

Kleine Kinder bekommen Medikamente in Deutschland oft als Zäpfchen. Bei Reisen in südliche Länder oder wenn ein Auto lange in der Sonne steht, können Zäpfchen schmelzen. Der Apotheker kann andere Darreichungsformen wie Tropfen oder Säfte empfehlen. Andere Medikamente wie zum Beispiel Insuline sollten auch auf Reisen in einer Kühltasche transportiert werden, dürfen aber nicht durch zu engen Kontakt mit einem Kühlelement einfrieren. Kälteempfindliche Medikamente sollten bei Flugreisen nicht im Koffer transportiert werden, da es im Frachtraum sehr kalt werden kann.

## Sicherheits- und Zollkontrollen

Eine uneingeschränkte Medikamenteneinfuhr ist nicht weltweit gestattet. Wer starke Schmerzmittel oder andere Betäubungsmittel ins Ausland mitnehmen muss, sollte sich von seinem Arzt eine Bescheinigung ausstellen lassen. Für Reisen in Länder des Schengener Abkommens ist ein Formular verfügbar unter [http://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen/\\_node.html](http://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen/_node.html)

Bei Reisen in andere Länder sollten sich Reisende bei der Botschaft des jeweiligen Landes nach den gültigen Vorschriften für die Medikamenteneinfuhr erkundigen. Bei Flugreisen dürfen Medikamente im

Handgepäck mit an Bord genommen werden. Probleme kann es bei Injektionsbestecken geben, etwa für Diabetiker. Vorsichtshalber sollten sich Flugreisende bei ihrer Fluggesellschaft und der Botschaft des Urlaubslands informieren.

### **Durchfall ist Reisekrankheit Nummer eins**

Durchfall ist eine der häufigsten Reiseerkrankungen. Wenn der Durchfall nach zwei bis drei Tagen nicht verschwunden ist, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Auslöser sind oft schlechte hygienische Verhältnisse, durch die durchfall-auslösende Mikroorganismen übertragen werden. Als Faustregel sollten alle Lebensmittel gemieden werden, die nicht gekocht oder geschält sind („Cook it, peel it or forget it“). Eiswürfel werden meist aus Leitungswasser hergestellt und sollten ebenso wie Speiseeis vermieden werden. Zusätzlich sollte sich Reisende nach dem Toilettenbesuch und vor dem Essen die Hände mit Seife waschen oder mit Desinfektionsgel abreiben. Gegen Durchfall helfen verschiedene Medikamente. Zusätzlich kann der Verlust von Mineralstoffen durch Elektrolytlösungen ausgeglichen werden. Dies ist besonders wichtig, wenn ein Kind oder ein älterer Mensch an Durchfall erkrankt. Grundsätzlich sollte bei Durchfall viel getrunken werden.

### **Reichlich Sonnenschutzmittel mitnehmen**

Werden Sonnenschutzmittel zu sparsam aufgetragen, schützen sie die Haut nicht wie vorgesehen. Wie viel Sonnenschutzmittel nötig sind, hängt vom individuellen Hauttyp und der Sonneneinstrahlung im Urlaubsland ab. Auch eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille sind hilfreich. Insektenschutzmittel sollten etwa eine halbe Stunde nach dem Sonnenschutzmittel aufgetragen werden.

### **Reiseimpfungen und Malariaphylaxe**

Spätestens sechs Wochen vor Urlaubsantritt sollten sich Reisende zu Reiseimpfungen beraten lassen und eventuelle Impflücken schließen. Im Gegensatz zu Standardimpfungen sind Reiseimpfungen keine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen, aber einige Krankenkassen erstatten diese Kosten freiwillig. Versicherte können direkt bei ihrer Krankenkasse nachfragen. Bei einer Reise in ein Malariagebiet ist eine passende Malariaphylaxe unumgänglich – egal, ob beim Trekkingurlaub oder in einem Luxushotel. Der Apotheker oder die Apothekerin berät dazu gerne individuell.

Kontakt:

Apotheker Lars Lofner  
St. Johann Apotheke, St-Johann-Straße 16, 88662 Überlingen  
Tel.: 07551/1012, Mail: info@apotheke-st-johann.de