

Pressemitteilung

29. Juni 2011

Reiseapotheke – für den unbeschwerten Urlaub

Sonnenbrille, Strandlaken oder Wanderschuhe: Beim Packen des Reisekoffers an die angenehmen Dinge zu denken, fällt leicht. Wer seinen Urlaub wirklich rundum genießen möchte, sollte aber auch auf medizinische Vorfälle vorbereitet sein. Kein Problem – mit der passend bestückten Reiseapotheke.

Solingen. „Nur wenige Menschen gehen medizinisch gut vorbereitet in den Urlaub“, sagt Harry Ostwald, Fachmann für Arzneimittel bei der BERGISCHEN Krankenkasse. Viele spekulierten einfach darauf, dass ihnen schon nichts passiere. Zwar finde man in Deutschland flächendeckend Apotheken, in denen man benötigte Arzneimittel kaufen könne. „Im Ausland kann das aber anders aussehen. Auch, wenn Apotheken vor Ort sind – oft ist dort das gewünschte Medikament nicht erhältlich.“ Zudem bestehe das Risiko von Verständigungsschwierigkeiten oder sogar gefälschten Präparaten.

Ganz einfach zusammenstellen

Deswegen rät Harry Ostwald, den Urlaub schon daheim durchzuspielen: Könnte mein Kreislauf unter extremen Temperaturen leiden? Könnte mein Verdauungssystem empfindlich auf die angebotenen Speisen reagieren? Könnten mir Trinkwasser oder Strandaufenthalt zu schaffen machen? Bin ich sonstigen ungewohnten Umständen ausgesetzt? „Auf dieser Basis lässt sich die passende Reiseapotheke leicht zusammenstellen.“ Selbstverständlich sollten auch regelmäßig eingenommene Medikamente nicht fehlen. Auch dafür hat der Experte einen Tipp: „Sie sollten immer großzügig eingeplant werden. Kalkuliert man die Menge zu knapp oder auf den Punkt, steht man mit leeren Händen da, falls sich die Rückreise verzögert.“

Das sollte nicht fehlen

Wer unsicher ist, kann sich an Standardempfehlungen orientieren. Ostwald: „In die Reiseapotheke gehören Verbandszeug, Pflaster, (Wund-)Desinfektionsmittel, Medikamente gegen Durchfall, Schmerzen und Fieber, Elektrolytpräparate, Salben gegen Sonnenbrand und Insektenstiche. Außerdem Pflaster, Pinzette, eventuell Zeckenzange.“ Sonnenmilch und Insektenschutzmittel sind ebenfalls ratsam, zusätzlich empfehlen sich Mittel gegen Erkältungen und Pilzinfektionen. „So verderben kleine Zwischenfälle nicht den Urlaub“, sagt Harry Ostwald. Beachten müsse man die Lagerung – die meisten Arzneimittel vertragen weder Hitze noch feuchtes Klima. Übrigens: Kondome sind zwar kein klassisches Medikament, sollten aber trotzdem standardmäßig in den Koffer gepackt werden – für alle Fälle.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 2.420 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben
bis einschließlich 31. August 2011.