

Tipps für die Reiseapotheke

Die „schönste Zeit des Jahres“ möchte jeder möglichst ohne einen Arztbesuch verbringen. Jedoch sollte man immer auf etwaige Erkrankungen vorbereitet sein und entsprechende Medikament in einer Reiseapotheke mit sich führen.

Damit sie ihren Urlaub unbeschwert geniessen können möchten wir Ihnen einige Tipps geben.

Medikamente die sie regelmässig einnehmen müssen sollten Sie immer in ausreichender Menge für einige Tage im Handgepäck mit sich führen, da das Gepäck mal einige Tage verspätet ankommen kann.

Nehmen Sie auch immer Medikamente für die üblichen Atemwegsinfekte mit, üblicherweise erkrankt man im Urlaub an ähnlichen Infekterkrankungen wie hier auch. (Siehe auch unsere Tipps zu Erkältungskrankheiten)

Darüber hinaus empfehlen wir für:

- **Fieber und Schmerzen** – z.B.: Paracetamol 500 mg, Ibuprofen 400 mg
- **Wunden oder Wundinfektionen** – Desinfektionsspray, ausreichend Verbandsmaterial, eine Polyvidon-Jod-Salbe z.B.: Betaisodona®
- **Insektenstiche/ Sonnenbrand** – eine antihistaminhaltige Salbe z.B: Fenestil Gel®, evtl. eine kortisonhaltige Salbe, eventuell auch ein Coolpack.
- **Magen- Darmbeschwerden** – N- Butylscopolamin z.B: Buscopan® bei krampfartigen Schmerzen, Metoclopramid z.B: MCP® oder Dimenhydrinat z.B.Vomex® bei Übelkeit und Erbrechen, bei Durchfällen z.B. Perenterol® oder Loperamid z.B. Immodium®. Eventuell auch Antazida oder Protonenpumpenhemmer wie z.B: Pantozol®
- **Schlafstörungen** – Baldrian/Hopfenpräparate oder Ohrenstöpsel☺
- **Reiseübelkeit** – Ingwerpräparate oder Metoclopramid z.B: MCP® oder Dimenhydrinat z.B.Vomex®
- **Schwere Infekte** – lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt ein Antibiotikum verschreiben und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- **Flugangst** – Flugangstseminare oder kurzwirksame Benzodiazepine

Bitte passen Sie ihre Reiseapotheke immer ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen an, gerne beraten wie Sie diesbezüglich. Die oben genannten Medikamente sind nur Beispiele, diese können jederzeit durch wirkungsgleiche Medikamente anderer Hersteller ersetzt werden.

Denken Sie daran mit uns ihren Impfschutz zu überprüfen, insbesondere bei Fernreisen ist eine individuelle an das Reiseziel angepasste Impf- und Medikamentenberatung sehr wichtig.

Wir bieten im Rahmen der individuellen Gesundheitsleistung eine Impfberatung an. Da diese nicht durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird stellen wir hierfür 10 - 30 € in Rechnung.

Eine sehr informative Website zum Thema Reisen können sie unter folgendem Link erreichen:

<http://www.fit-for-travel.de>