



## HAUSÄRZTEVERBAND BRAUNSCHWEIG

# Was in die Reiseapotheke gehört

**D**ie Urlaubssaison steht vor der Tür. Damit die „schönsten Wochen des Jahres“ auch halten, was wir uns von ihnen versprechen, sollte man einige Vorsorge treffen. Denn „unvorbereitetes Wegeilen bringt unglückliche Wiederkehr“, warnte einst schon der reiseerfahrene Goethe seine Zeitgenossen. Und so hatte der Dichterstern stets eine gut ausgestattete Reiseapotheke im Gepäck. Nehmen wir ihn uns zum Vorbild.

### Pack die Badehose ein ...

... und die richtigen Medikamente. Welche das sind, hängt zunächst vom persönlichen Gesundheitszustand ab. Wer als chronisch Kranker dauerhaft auf Arzneimittel angewiesen ist, weiß selbst am besten, welche Medikamente er einpacken muss. Doch auch manches andere sollte in einer gut sortierten Reiseapotheke nicht fehlen, um sich im Falle eines Falles selbst helfen zu können.

### Die Grundausrüstung

Dazu gehört laut Dr. Arash Bozorgzad, Facharzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin mit Praxis in Hamburg, unbedingt ein Präparat gegen Durchfall. Er ist schließlich ein häufiger unerwünschter Begleiter, besonders bei Reisen in tropische Länder. Der Wirkstoff Loperamid ist hier eine bewährte Hilfe, denn er stellt den Darm für einige Stunden ruhig. Da einen oftmals auch das Gegenteil ereilen kann, nämlich Verstopfung, „sollten Abführmittel ebenfalls nicht in der Reiseapotheke fehlen“, so Dr.

Bozorgzad. Unerlässlich ist zudem ein kleiner Vorrat an Schmerzmitteln – etwa Diclofenac, Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure. Auch gegen Übelkeit und Erbrechen sollte ein Medikament dabei sein. Bewährt haben sich beispielsweise Mittel mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat. Er wird als Tablette, Kaugummi, Kapsel oder Zäpfchen verabreicht.

Egal ob Abenteuerreise oder Pauschalurlaub im Fünfsternehotel – unabhängig von Zielort und Art der Reise empfiehlt es sich, Folgendes in die Reiseapotheke zu packen:

Unverzichtbar sind Wundsalbe, Insekten- und Sonnenschutzmittel. Neben Verbandmaterial sollten Sie an Heftpflaster in verschiedenen Größen und einen Wund-schnellverband denken. Empfehlenswert sind außerdem elastische Mullbinden. Fieberthermometer, Schere, Pinzette und Zerkenzange ergänzen das Repertoire sinnvoll.

Tipp: Bei Reisen in Länder mit schlechtem medizinischem Versorgungsstandard ist es ratsam, eigene Einmalspritzen und -kanülen mitzunehmen. Das Risiko von Infektionen mit dem HI-Virus oder Hepatitis B ist bei nicht genügend sterilisierten Spritzen hoch. Wichtig zu wissen: Alle genannten Medikamente sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Achten Sie auch auf Ihren Impfstatus. Experten raten zu einem Schutz gegen Polio, Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten. Diese Standardimpfungen müssen alle zehn Jahre aufgefrischt werden.