

Die Reiseapotheke – gesund im Urlaub

22.6.2010 Die Reise- und Ferienzeit steht wieder vor der Tür und damit man seinen Urlaub auch unbeschwert genießen kann ist eine komplette Reiseapotheke im Gepäck ein absolutes Muss. Gerade bei Reisen ins fremdsprachige Ausland ist eine gut ausgestattete [Reiseapotheke](#) von besonderer Bedeutung, da es aufgrund von Sprachbarrieren und mangelnden Produktkenntnissen oder gar mangelnder medizinischer Infrastruktur (die nächste [Apotheke](#), bzw. der nächste Arzt sind zu weit weg) zu großen Problemen bei der medizinischen Erstversorgung kommen kann.

Grundsätzlich ist bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke zu beachten, wohin die Reise geht, wie lange sie dauert und ob Kinder bzw. chronisch Kranke mit von der Partie sind.

Generell ist es von höchster Priorität keinesfalls [Arzneimittel](#) zur Behandlung chronischer Erkrankungen zu vergessen und Medikamente einzupacken, die sich bewährt haben und gut vertragen wurden. Besonders wichtig ist auch ein Blick auf das Verfallsdatum der bestehenden Reiseapotheke. Gerade bei Reisen in den sonnigen Süden müssen die Lagerhinweise des Beipackzettels gut gelesen werden, damit hitzeempfindliche Arzneien vorsorglich im Kühlschrank aufbewahrt werden können.

Zur allgemeinen Grundausrüstung der Reiseapotheke gehören, neben Medikamenten zu Behandlung chronischer Krankheiten, auf alle Fälle Mittel zur Wunddesinfektion, Verbandsmaterial, Fieberthermometer, schmerzstillende und fiebersenkende Präparate. Zusätzlich zur Grundausrüstung sollten Medikamente gegen Übelkeit, Durchfall, Verstopfung und Allergien mit auf die Reise gehen. Selbstverständlich darf gerade bei einer Reise in den Süden eine gute Sonnenschutzcreme und Salbe zur Behandlung von Sonnenbränden nicht fehlen. Das gleiche trifft auch auf Mittel zur Vorbeugung bzw. Behandlung von Insektenstichen zu. Für Aktivurlauber ist es auch unerlässlich Medikamente zur Behandlung von Prellungen und Zerrungen ins Reisegepäck zu tun.

Auch im Sommer kommt es wegen starker Temperaturunterschiede -meist bedingt durch künstliche Klimatisierung- oft zu Erkältungen („Sommergrippe“). Daher ist jedem Reisenden zu raten seine Reiseapotheke mit Mitteln zur Behandlung von Erkältungssymptomen zu bestücken, damit Schnupfen, Ohren- oder Halsschmerzen einem den wohlverdienten Urlaub nicht vermiesen. Keinesfalls sollte man auch die Augen vergessen: heutzutage ist das Tragen einer Sonnenbrille im Sommer unerlässlich und zusätzlich sollte man auch im Urlaub –abhängig von der Anfälligkeit- Augentropfen und Mittel gegen Bindehautentzündung im Gepäck haben.

Für Fernreisende in Länder mit Malaria ist es oft überlebenswichtig ein mit Insektiziden behandeltes Moskitonetz einzupacken und die entsprechenden Medikamente nicht zu vergessen. Gerade für Kinder und schwangere Frauen stellt Malaria ein hohes Gesundheitsrisiko dar und deshalb ist es trotz heißer Temperaturen wichtig, dass gerade diese immer unter einem Moskitonetz schlafen und Ausflüge in der Dämmerung vermeidet.

Weitere Infos

<http://www.gesund-in-bayern.info/apotheke-im-internet/reiseapotheke.html>

<http://www.gesund-in-bayern.info/arzneimittelshop.html?query=reiseapotheke>

Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte.

Kontakt

Pharmacy Services AG
Mittlere Dorfstrasse 3
8598 Bottighofen

Tel.: 0041 71 686 77 66

Fax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: web@gesund-in-bayern.info

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>