Die Reiseapotheke passend zum Urlaubsziel zusammenstellen

Rechtzeitige Beratung vermeidet böse Urlaubsüberraschungen

Hannover – Eine gut geplante Urlaubsvorbereitung beginnt in der Apotheke vor Ort: Die Apothekerin oder der Apotheker berät Reiselustige, welche Medikamente in die Reiseapotheke gehören und ob eventuell benötigte Reise- oder Auffrischimpfungen mit der Hausärztin oder dem Hausarzt abgestimmt werden sollten. Grundsätzlich sollten die Medikamente stets an das Reiseziel, die geplanten Tätigkeiten und die dortige medizinische Versorgung angepasst sein, erläutert die Apothekerkammer Niedersachsen.

Diese Pressemitteilung finden Sie [hier](#) im PDF-Format.

Dauermedikamente auffüllen

Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören alle Medikamente und Utensilien, die auch in der Hausapotheke vorhanden sein sollten, sowie Arzneimittel gegen gängige Reisebeschwerden. Reisewillige sollten beim Apothekenbesuch einen Zettel mitbringen, auf dem sie alle noch haltbaren Medikamente notiert haben, die zu Hause vorrätig sind. So müssen keine Arzneimittel doppelt bevorratet werden. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte rechtzeitig vor Abreise prüfen, ob diese in ausreichender Anzahl vorhanden sind, und gegebenenfalls bei der Hausärztin oder dem Hausarzt nach einem neuen Rezept fragen.

Hilfe bei Schmerzen, Fieber, Wunden

Schmerz- und Fiebermittel, Desinfektionsmittel sowie Material zur Wundversorgung dürfen in keiner Reiseapotheke fehlen. Dazu gehören Wund- und Heftpflaster, Mullbinden, sterile Kompressen oder Blasenpflaster. Auch eine Pinzette, Schere und, wenn nötig, Zeckenzange oder -haken gehören ins Gepäck. Medikamente gegen Allergien, Lippenherpes (bei Betroffenen) und Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall sind unverzichtbar. Wer bei langen Autofahrten oder im Flugzeug schnell unter Übelkeit leidet, sollte ein Mittel gegen Reisekrankheit mitnehmen.

Passend zur Reiseaktivität vorsorgen

Strandurlauberinnen und Strandurlauber, aber auch Bergsteigerinnen und Bergsteiger sollten wegen der intensiven UV-Strahlung ausreichend Sonnenschutzmittel einpacken. Die Apotheke vor Ort hilft bei der Auswahl, abgestimmt auf Hauttyp und Reiseziel: Wer sich vor Pusteln oder Mallorca-Akne schützen will, wählt am besten Sonnenmilch oder -gel mit hohem Lichtschutzfaktor, die für sensible Haut geeignet sind. Kommt es dennoch zum Sonnenbrand, hilft ein kühlendes Gel.

Kleine Plagegeister fernhalten

Insektenschutzmittel zur Insektenabwehr und juckreizstillendes Gel bei Insektenstichen bewahren Reisende vor schlaflosen Nächten. Vor allem, wenn die Reise in die Tropen geht, ist der Insektenschutz ein Muss. In subtropischen und tropischen Malariagebieten sollte sich zudem ein digitales Fieberthermometer im Gepäck befinden sowie Malariamittel, sofern die Ärztin oder der

Arzt dies verordnet hat. Moskitonetze bieten zusätzlichen Schutz.

Was bei Reisen in fernen Ländern zu beachten ist

Sind Reisende mit erhöhtem Thromboserisiko auf dem Weg zum Reiseziel vier Stunden oder länger mit dem Auto, Bus oder Flugzeug unterwegs, sollten sie Kompressionsstrümpfe tragen. Liegt der Urlaubsort in fernen Ländern, empfehlen Apothekerinnen oder Apotheker zusätzlich Desinfektionsmittel für die Trinkwasseraufbereitung zur Entkeimung sowie ein Durchfallmittel in Kombination mit einem Elektrolytpulver, das gegen Austrocknung hilft und wichtige Salze für den Körper liefert. Bei der Reise in Regionen mit schlechter medizinischer Versorgung sollten Einmalhandschuhe, sterile Einmalspritzen und Kanülen mit in den Koffer gepackt werden.

Impfstatus rechtzeitig kontrollieren lassen

Das erste Beratungsgespräch in der Apotheke sollte je nach Reiseziel mindestens vier Monate vor der Reise stattfinden. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Reisewilligen alle gegebenenfalls notwendigen Impfungen erhalten. Hierzu prüft das pharmazeutische Personal oder die Hausarztpraxis den Impfstatus anhand des Impfausweises oder zeigt andere Informationsstellen für die Reiseimpfberatung auf.

Medikamente möglichst ins Handgepäck

Verreisen Urlauberinnen und Urlauber mit dem Flugzeug, müssen sie für die Mitnahme von Medikamenten besondere Regeln beachten. Bei Flugreisen empfiehlt es sich, ein abschwellendes Nasenspray im Handgepäck mitzuführen und dies bei einer verstopften Nase, zum Beispiel durch eine Erkältung, bereits 30 Minuten vor dem Abflug anzuwenden. So beugt man starken Ohrenschmerzen durch fehlenden Druckausgleich vor. Grundsätzlich dürfen nur angemessene Mengen für den Eigenbedarf mitgeführt werden. Soweit möglich, sollte die Reiseapotheke im Handgepäck mitgeführt werden. Dort sind die Medikamente auch sicher, falls der Koffer beim Transport verloren geht.

Ärztliche Bescheinigung mitführen

Werden bestimmte Arzneimittel dringend benötigt, sollte die verordnende Ärztin oder der verordnende Arzt dies schriftlich bestätigen. Vor allem Patientinnen und Patienten, die flüssige Medikamente oder Spritzen im Handgepäck transportieren, müssen an diese schriftliche Bestätigung denken. Dies gilt auch für Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, beispielsweise starke Schmerzmittel, für die eine entsprechende Bescheinigung einer Amtsärztin oder eines Amtsarztes unerlässlich ist. Betäubungsmittel sollten immer zusammen mit der Bescheinigung und der Verordnung im Handgepäck mitgeführt werden – auch wegen der Gefahr von Gepäckverlust oder Diebstahl. Grundsätzlich sind stets die Sicherheitsbestimmungen der jeweiligen Airline und die Gesetze des Ziellandes zu beachten. Für Urlaubsländer außerhalb der Europäischen Union können zudem weitere und strengere Regelungen gelten. Eine rechtsverbindliche Auskunft kann nur die Botschaft des jeweiligen Landes erteilen. Eine Übersicht der Vertretungen fremder Staaten in Deutschland ist auf der Website des Auswärtigen Amtes zu finden. Grundsätzlich liegt die Verantwortung für die Planung und den Reiseantritt stets bei den Reisenden.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und

Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.