

## Nützliche Tipps für den Urlaub

### **Mit gutem Gefühl in den Ferienflieger**

*Berlin, 18. Juli 2018* - Ein gelungener Urlaub, dazu gehört außer den üblichen Vorkehrungen für die Reise auch, sich gesundheitlich zu wappnen. Das kostet allerdings etwas Zeit und sollte daher rechtzeitig beginnen. „Die Vorbereitungen auf den Urlaub können schon gut drei Monate vor der Reise damit beginnen, für das Urlaubsland wichtige Schutzimpfungen mit dem Hausarzt zu besprechen. Sinnvoll ist es außerdem, sich eine aktuelle Auslandsreisekrankenversicherung zu besorgen. Die Police sollte auf jeden Fall auch einen Rücktransport aus medizinischen Gründen nach Deutschland absichern“, empfiehlt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER. Derartige Policen kosteten für Alleinreisende wie Familien nur wenige Euro. Demgegenüber sei das finanzielle Risiko einer Erkrankung oder eines Unfalls gerade im außereuropäischen Ausland ungleich höher.

### **Das gehört in die Reiseapotheke**

Zur guten Vorbereitung auf die Reise in den Urlaub gehört laut Marschall auf jeden Fall eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke. Zur Grundausrüstung zähle Fieberthermometer, Pinzette oder Zeckenzange sowie Sonnen- und Insektenschutzmittel. Außerdem solle man mithilfe der Reiseapotheke in der Lage sein, die häufigsten leichten Beschwerden während eines Urlaubs selbst zu behandeln. Dazu gehörten beispielsweise Sonnenbrand, Insektenstiche, Übelkeit, Verstopfung oder Erbrechen, Fieber und Schmerzen oder Erkältungssymptome. Außerdem sinnvoll sei Material zur Ersten Hilfe. Verbandsmaterialien wie Mullbinden und sterile Kompressen, Pflaster, Schere und Desinfektionsmittel könnten im Ernstfall Leben retten. Chronisch Kranken rät Marschall dazu, für ihre Dauermedikation einen Vorrat mitzunehmen. Der solle etwa 50 Prozent über der Menge liegen, die man normalerweise für die Zeit der Reise brauche. Bei Flugreisen gehörten die Medikamente am besten ins Handgepäck. Die Fluggesellschaft solle dabei vorab gefragt werden, was dabei zu beachten ist.

### **Mehr zum Thema**

Tipps für einen rund um entspannten Urlaub [www.barmer.de/s000041](http://www.barmer.de/s000041)