

Für den Fall der Fälle: Check-Liste für Reiseapotheke

- Material für Erste Hilfe: Desinfektionsmittel, Verbandmaterial (Binden, Mull, Pflaster), Pinzette und Schere, Brand- und Wundheilsalbe
- Mittel gegen Fieber und Schmerzen
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
- Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung
- Mückenschutz, Mittel gegen Juckreiz und allergische Reaktionen
- Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor
- Wichtige Medikamente, die Sie auch im Alltag benötigen, wie Pille oder Blutdruckmittel

Eine Apotheke für die Reise

Niemand möchte in den Ferien krank werden oder sich verletzen. Aber wenn es doch einmal passiert, ist man froh, wenn man kleinere Beschwerden mit den mitgebrachten Mitteln gleich selbst lindern kann.

Eine Reiseapotheke kann Ihnen viele Unannehmlichkeiten ersparen, denn oft sind in einem fremden Land Apotheken nicht einfach zu finden, oder die Ihnen bekannten Medikamente haben andere Namen, wenn sie denn überhaupt erhältlich sind. Es lohnt sich also, die wichtigsten Medikamente schon vor Antritt der Reise zu besorgen. Dann können Sie kleinere Verletzungen oder ungefährliche Krankheiten selbst behandeln, so wie Sie es ja wahrscheinlich auch zu Hause tun.

Doch welche Bestandteile gehören in eine Reiseapotheke? Generell gilt: so viel wie nötig und so wenig wie möglich. Natürlich müssen Sie die Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke auch etwas auf das Urlaubsgebiet ausrichten. Für Reisen in den Norden brauchen Sie andere Medikamente als für solche in den Süden und für einen Pauschalurlaub im 4-Sterne-Hotel ist weniger notwendig als für eine Trekking-Tour mit dem Zelt.

Der Apotheker Thomas Stebler rät: «Ich empfehle vor einer Reise die Apotheke als erste Anlaufstelle, wo Sie beim Zusammenstellen einer Reiseapotheke individuell beraten werden.»

Wegen möglichem Verlust des Gepäcks empfehlen wir Ihnen bei wichtigen Medikamenten eine Kopie des Rezeptes mitzunehmen. Von Vorteil ist, wenn Sie neben dem Medikamentennamen auch den Wirkstoff und die genaue Dosis notieren. Und nicht zuletzt sollte auch an Kondome gedacht werden.

Genauso wichtig wie die Reiseapotheke sind die Impfungen. Informieren Sie sich vor jeder Fernreise über die medizinischen Gesundheitsrisiken in Ihrem Reiseland und lassen Sie sich gegebenenfalls von einem Tropenmediziner individuell beraten. Wichtig ist, dass Sie sich rechtzeitig, das heisst mindestens zwei Monate vor Reisebeginn darum kümmern, damit ausreichend Zeit für das Aufimpfen zur Verfügung steht.

Bernhard Beck, Oberarzt am Tropeninstitut in Basel meint dazu: «Wir empfehlen generell, Hepatitis, Diphtherie und Starrkrampf zu impfen beziehungsweise aufzufrischen. Für die meisten Destinationen weltweit reicht das eigentlich schon. Und je nach Reiseziel ist dann noch eine Malariaprophylaxe angezeigt.»

Wenn Sie mit Kindern reisen, sollten Sie sich ebenfalls speziell beraten lassen. Für Kinder sind Medikamente in anderer Dosierung und Darreichungsform als für Erwachsene notwendig. Solchermassen vorbereitet und für alle Eventualitäten gerüstet, steht einem unbeschwerten Urlaub eigentlich nichts mehr im Weg. Und so wünschen wir Ihnen schöne Ferien und hoffen, dass Sie Ihre Reiseapotheke möglichst gar nicht benötigen werden.