

Wahrer Lebensretter für unterwegs: Reiseapotheke

Was man für einen sorgenfreien Urlaub braucht

Der lang ersehnte Urlaub steht vor der Tür, die Koffer sind gepackt und die Vorfreude steigt. Nicht vergessen: die Reiseapotheke. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann ein wahrer Lebensretter sein und dabei helfen, kleinere gesundheitliche Probleme unterwegs zu bewältigen. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, weiß, was nicht fehlen darf.

Was gehört unbedingt in die Reiseapotheke?

Alle Medikamente, die man zu Hause regelmäßig einnimmt – womöglich aufgrund einer chronischen Erkrankung –, dürfen in der Reiseapotheke nicht fehlen. Und dies in ausreichendem Maß, weil es in anderen Ländern durchaus schwierig bis unmöglich werden kann, sie zur gleichen Qualität zu beschaffen. Am besten spricht man vor der Reise mit dem Arzt. Vor allem, wenn man in die Tropen reist oder regelmäßig Medikamente einnimmt, mit denen es zu Wechselwirkungen kommen kann.

Was sollte die Reiseapotheke sonst noch beinhalten?

Was sonst noch ins Gepäck muss, hängt von der Art der Reise, dem Reiseziel und der medizinischen Versorgung im Urlaubsland ab. Zu einer guten Basis zählen:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Durchfall, die Verlust von Flüssigkeit und Mineralien ausgleichen (Elektrolyte)
- Insektenschutzmittel
- Salbe gegen Insektenstiche und Allergien / Wundsalbe
- Desinfektionsmittel

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner
Leiter
Unternehmenskommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns
Abteilungsleiter
Konzernkommunikation
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

Datum 10. August 2023

- Verbandmaterial
- Sonnenschutz
- After-Sun-Creme

Flugreise: Reiseapotheke im Koffer oder Handgepäck – was ist erlaubt?

Es ist sinnvoll, sich im Vorfeld über die Bestimmungen der jeweiligen Fluggesellschaft zu informieren. Medikamente in fester Form – also Tabletten oder Pulver – können ohne Probleme im Handgepäck mitgeführt werden. Am besten mit Beipackzettel und Originalverpackung. Bei flüssigen Medikamenten darf ein Behälter maximal 100 ml groß sein und alle Flüssigkeiten zusammen nicht mehr als einen Liter überschreiten. Salben oder Cremes, die als Medikamente gelten, müssen mit Deo, Parfum & Co. in einem durchsichtigen, verschließbaren 1-Liter-Beutel geführt werden.

Tipp: Medikamente auf Handgepäck und Koffer aufteilen, falls ein Gepäckstück verloren geht.

Worauf sollte man bei Fernreisen achten?

Manche Länder schränken die Medikamenteneinfuhr ein. Wer starke Schmerzmittel oder andere Betäubungsmittel ins Ausland mitnehmen muss, sollte sich deshalb eine ärztliche Bescheinigung (<https://s.ndimg.de/GPP+Downloads/%C3%84rztliches+Attest+Formular.pdf>) ausstellen lassen. In manchen Ländern ist die Gesundheitsversorgung eher schlecht. Oft gibt es im Notfall vor Ort keine Apotheken oder sie sind nicht direkt erreichbar.

Mehr Informationen zur Reiseapotheke und vielen anderen Gesundheitsthemen erhalten Interessierte unter www.debeka-gesundheit.de

Bildunterzeile: Eine gut ausgestattete Reiseapotheke kann zum wahren Lebensretter für unterwegs werden. Foto: Debeka/AdobeStock