



REISEAPOTHEKE & CO.: GESUND UND FIT IN DEN URLAUB

Jetzt beginnt die Urlaubs- und somit die Hauptreisezeit. Eine gut ausgewählte Reiseapotheke ist dabei unverzichtbar. Die Österreichische Apothekerkammer gibt Empfehlungen, welche Medikamente und Utensilien unbedingt eingepackt werden sollten.

Mit einer gut sortierten Reiseapotheke sorgen Urlauber optimal für Krankheitsfälle oder kleinere medizinische Notfälle vor. Alle Arzneimittel, die der Kunde auch zu Hause einnimmt oder häufig braucht, dürfen im Urlaub nicht fehlen. Wenn man aus vergangenen Urlauben bereits weiß, dass ein spezielles Präparat besonders geholfen hat oder es immer wieder gebraucht wurde, sollte es laut [Apothekerkammer](#) vorsorglich auch für die nächste Reise besorgt werden. Auch das Mitführen von medizinischen Dokumenten, wie Impfpass, Diabetikerpass oder Allergiepass ist ratsam. Bei Flugreisen gehören die Medikamente, die ständig gebraucht werden, ins Handgepäck. Viele Medikamente müssen kühl gelagert werden. Es soll daher vermieden werden, dass die Reiseapotheke starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt wird.

Was in die Reiseapotheke muss

Eine Standard-Reiseapotheke beinhaltet Arzneimittel gegen Reiseübelkeit und Verdauungsprobleme, Schmerzen, Husten, Fieber, Allergie und Juckreiz, Mund- sowie Rachenentzündungen. Weiters Pflaster, Blasenpflaster, Verbandszeug, elastische Binde und Kühlkompressen, Schere, Pinzette, Wunddesinfektionsmittel, eventuell sterile Spritzen und Nadeln, Fieberthermometer, Insekten- und Quallenschutz, Sonnenschutz und After-Sun-Produkte, Wund- und Heilsalbe bei Verletzungen. Zusätzlich benötigt jeder Reisende Medikamente, die speziell auf den Urlaubsort abgestimmt sind (z.B. Malaria-Vorsorge). Die Zusammenstellung erfolgt in der Apotheke individuell je nach Reiseziel, Dauer und Art des Urlaubs.

Reiseapotheke für Kinder

Wer mit Kindern reist, sollte auch seine Reiseapotheke auf die Kleinen abstimmen. In jedem Fall sollen ein fiebersenkendes Mittel für Kinder, ein Schmerzmittel für Kinder und spezielle Sonnenpflegeprodukte mitgeführt werden. Besonders für Kleinkinder ist ein guter Sonnenschutz mit hohem Schutzfaktor wichtig. Babys sollten gar nicht der direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein, sondern sich ausschließlich im Schatten aufhalten und auch dort eine Kopfbedeckung tragen. Der beste Sonnenschutz ist Kleidung, rät die Apothekerkammer. Manche Kinder reagieren auf das Essen im Urlaubsort mit Durchfall oder Erbrechen. Kleinkinder können in solchen Fällen schnell „austrocknen“, weshalb die Apotheker spezielle Kinder-Elektrolytpräparate empfehlen.

Mehr Infos und Empfehlungen unter www.apotheker.or.at