

# Reisen und gesund bleiben

Auch auf Reisen ist man nicht vor Krankheiten gefeit. Arzt und Apotheke sind dann nicht unbedingt verfügbar. Im Ausland gibt es viele Medikamente auch nicht oder sie heißen anders. Dazu kann die sprachliche Verständigung erschwert sein. Gut vorbereitet kann manches gesundheitliche Problem vermieden werden.

## Gesundheits-/Impfcheck (am besten bereits vor Buchung)

Eventuelle grundlegende Gesundheitsrisiken mit Arzt besprechen

Impfschutz ggf. möglichst frühzeitig komplettieren bzw. auffrischen:

- Grundschutz auch für zu Hause: Tetanus, Diphtherie, Polio
- Reiseimpfungen zusätzlich je nach Reiseland, -zeit und -art sind meist auch bei Last-minute-Reise noch möglich (Allgemeine Informationen unter [www.ibera-online.de](http://www.ibera-online.de))

## Wichtige medizinische Dokumente mitnehmen

- Krankenkassen-Chipkarte, ggf. spezielle fürs Ausland, Police private Auslandsrankenversicherung
- Impfpass
- Ggf. Internationaler Diabetikerausweis, Marcumarausweis, Allergiepass
- Ärztliches Attest nach dem Schengener Abkommen bei Mitnahme von Betäubungsmitteln sowie anderen stark wirkenden Medikamenten

## Medikamente mitnehmen

Reiseapotheke s. umseitige Checkliste für **Minimal-Reiseapotheke**:

- Individuell in der Apotheke zusammenstellen lassen
- Handelspräparate sowie Verwendbarkeitsdatum in jeweilige Spalte eintragen lassen
- Vor jeder Reise überprüfen, ob Zusammenstellung den aktuellen Erfordernissen entspricht und ob Mittel noch brauchbar sind

Dauermedikamente +  $\frac{1}{3}$  als Reserve, bei Flugreise mehrere Dosen ins Handgepäck

## Im Notfall für Arzt/Apotheke vor Ort mitnehmen

- Auflistung der Dauermedikamente mit Angabe der ärztlichen Diagnose, Gebrauchsinformationen
- Kopie des letzten Arztberichtes bei chronischen Erkrankungen
- SOS-Telefonnummern von zu Hause für eventuelle Rückfragen

Bereich	Name	Adresse	Tel.-Nr.
Hausarzt			
Facharzt			
Klinik			

Individualdatei

# Checkliste Minimal-Reiseapotheke

Pflaster, Schere, Fieberthermometer, Verbandmaterial, Pinzette

Beschwerde	Wirkstoff	Name Handelspräparat	Verwendbar bis
Schmerzen: Kopf, Rücken, Gelenk, Muskeln, Ohren, Zahn, Menstruation, Migräne Fieber Sonnenbrand	Ibuprofen, Paracetamol		
Übelkeit Reisekrankheit Juckreiz Allergie Leichte Schlafprobleme	Diphenhydramin, Dimenhydrinat (Vorsicht: macht müde)		
Durchfall	Loperamid (für Kinder ab 2 Jahre, Einnahmedauer bei Selbstmedikation max. 3 Tage)		
Verstopfung	Bisacodyl		
Sodbrennen	Antacidum		
Wunddesinfektions- mittel	Octenidin		
Wundsalbe	Dequaliniumchlorid, Clioquinol, Tyrotricin		
Individuelle Probleme:			

Die vorgeschlagene Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

© DGK

Individualdatei Apo