

Reisen und gesund bleiben

Auch auf Reisen ist man nicht vor Krankheiten gefeit. Schnell können Urlaubsfreuden getrübt sein. Guter Rat ist dann teuer. Denn Arzt und Apotheke sind dort nicht unbedingt um die Ecke. Viele Medikamente sind in fremden Ländern nicht zu bekommen oder tragen dort eine andere Handelsbezeichnung. Dazu kann die sprachliche Verständigung erschwert sein. Gut vorbereitet kann Unheil vermieden werden. Besonders wichtig ist die medizinische Vorsorge für Risikopatienten wie chronisch Kranke, Senioren und kleine Kinder.

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)

Wichtige medizinische Dokumente mitnehmen

- Krankenkassen-Chipkarte, ggf. spezielle fürs Ausland, Police private Auslandskrankenversicherung
- 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 Rundum-Checkliste
- 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

Rundum-Checkliste für Reiseapotheke

Dauermedikamente, Pflaster, Schere, Fieberthermometer,
Verbandmaterial, elastische Binde, Pinzette

| Bereich | Beschwerde | Name Handelspräparat | Verwendbar bis |
|---------------------------------|---|------------------------|----------------|
| Schmerzen/Fieber | Fieber | | |
| | Kopf, Zahn-, Gelenk-, Gliederschmerzen, Migräne | | |
| Auge | trocken | | |
| | entzündet | | |
| Ohr | Ohrenschmerzen | | |
| Atemwege | Halsschmerzen | | |
| | Husten | | |
| | Heiserkeit | | |
| | Schnupfen | | |
| Herz/Kreislauf | Herz, Kreislauf | | |
| Magen/Darm | Durchfall-Prophylaxe | | |
| | Durchfall-Therapie | | |
| | Erbrechen | | |
| | Blähungen | | |
| | Sodbrennen | | |
| | Verstopfung | | |
| | Hämorrhoiden | | |
| | Übelkeit, Motilitätsstörung | | |
| Krämpfe | | | |
| Blase/Niere | Harnwegsinfektion | | |
| Beine | Thrombose-Prophylaxe | | |
| | Venen | | |
| Knochen/Muskeln/Gelenke | Prellungen, Verstauchungen | | |
| | Hexenschuss, Muskelverspannung | | |
| Haut | Verletzungen, Wunden, Verbrennungen | | |
| | Insektenstiche, Zeckenstiche | Prophylaxe Therapie | |
| | Sonnenschutz für Körper, Gesicht + Lippen | | |
| | Allergie, Sonnenallergie, Juckreiz | | |
| | Sonnenbrand | | |
| | Lippenbläschen | | |
| | Fußpilz | | |
| Frauenkrankheiten | Regelschmerzen | | |
| | Scheidenpilz | | |
| Allgemeine Reisebeschwerden | Jet-Lag | | |
| | Schlafstörungen | | |
| | Reiseübelkeit | | |
| | Flugangst | | |
| | Druckprobleme im Flugzeug | | |
| Sonstige, individuelle Probleme | | | |

Die vorgeschlagene Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!