

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

- elektronische Gesundheitskarte, Police private Auslandsrankenversicherung
- Impfpass
- Ggf. Internationaler Diabetikerausweis, Marcumarausweis, Allergiepass
- Ärztliche Bescheinigung speziell für die Mitnahme von Betäubungsmitteln sowie anderen stark wirkenden Medikamenten in Staaten des Schengener Abkommens

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			
Apotheke			

Rundum-Checkliste für Reiseapotheke

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

Bereich	Beschwerde	Name Handelspräparat	Verwendbar bis
Schmerzen/Fieber	Fieber		
	Kopf, Zahn-, Gelenk-, Glieder-schmerzen, Migräne		
Auge	trocken		
	gereizt		
Ohr	Ohrenscherzen		
Atemwege	Halsschmerzen		
	Husten		
	Heiserkeit		
	Schnupfen		
Magen/Darm	Durchfall		
	Erbrechen		
	Sodbrennen		
	Verstopfung		
Blase/Niere	Harnwegsinfektion		
Beine	Thrombose-Prophylaxe		
Knochen/Muskeln/ Gelenke	Prellungen, Verstauchungen		
Haut	Wunden		
	Insektenstiche, Zeckenstiche	Prophylaxe Therapie	
	Sonnenschutz		
	Allergie, Sonnenallergie		
	Sonnenbrand		
	Lippenbläschen		
Frauenkrankheiten	Regelschmerzen		
	Scheidenpilz		
Allgemeine Reisebeschwerden	Schlafstörungen, Jet-Lag		
	Reisekrankheit		
Sonstige, individuelle Probleme			