

FIRST AID:

DAMIT IHRE REISE AUCH EINE WOHLTAT FÜR IHREN KÖRPER WIRD!

Eine gute Reiseapotheke sichert ein gesundes Heimkommen und Ankommen.

Dies lässt sich praktisch mit einer Checkliste vor der Abreise handhaben.

Was in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen darf und wie diese zusammengesetzt sein sollte, ist am besten durch die fachmännische Beratung Ihres Arztes gesichert. Eine Grundausrüstung und diverse Tipps darf ich jedoch mit dieser Checkliste vorab bereits geben.

Zuallererst: Die Ausrichtung der Reiseapotheke wird von Ihrem Reiseziel und von der Art der Reise wie etwa ein Badeaufenthalt, Aktivurlaub oder eine Reise an ein exotisches Ziel bestimmt. In letzterem Fall sollte eine Beratung in einem reisemedizinischen Institut oder in einer Arztpraxis erfolgen und bereits bis zu sechs Wochen vor Reiseantritt mit den ersten Impfungen begonnen werden. Bitte vergessen Sie danach nicht, Ihren Impfpass mit auf die Reise zu nehmen, damit im Notfall ein im Ausland behandelnder Arzt einen schnellen Überblick erhalten kann. Zum Basisprogramm und generell empfohlenen Impfschutz zählen Diphtherie, Tetanus, Polio, FSME und Hepatitis A und B sowie Influenza. Für Reiseziele wie Afrika-, Mittel- und Südamerika sollte Gelbfieber hinzukommen und Typhus sowie eventuell Cholera bei Ländern, in denen die Gefährdung von unzureichenden hygienischen Verhältnissen besteht.

Falls Sie Vorerkrankungen aufweisen, wie z.B. Diabetes, ist es sinnvoll die benötigten Medikamente in ausreichender Menge mitzuführen. Im Ausland kann es oft schwierig sein, diese Präparate in der gleichen Qualität zu beschaffen. Bei wichtigen und regelmäßig einzunehmenden Arzneien ist es auch gut, sich die Notwendigkeit dieser Medikamente vom Hausarzt bescheinigen lassen. So vermeiden Sie mögliche Schwierigkeiten bei der Zollabfertigung oder der Kontrolle Ihres Gepäcks. Mein Tipp: Suchen Sie sich vor Reiseantritt die Adressen von deutschsprachigen Ärzten in Ihrem Reisegebiet über den jeweiligen Reiseveranstalter oder das Konsulat heraus.

Für die Dauer der Reise gilt: Manche Medikamente bedürfen einer kühlen Lagerung, daher sind die Aufbewahrungshinweise einzuhalten. Eine Checkliste für Medikamente hat sich jedenfalls bewährt und auch das Berücksichtigen, dass Medikamente wie Medizin gegen Blutdruck oder Antidiabetica, die regelmäßig eingenommen werden, auch in der entsprechenden Menge mit in die Flugzeugkabine genommen werden sollten.

Immer mehr Senioren genießen ihre zeitliche Freiheit und Reiselust. Ein höheres Lebensalter ist an sich natürlich keine Krankheit. Doch sollten vor allem bei Problemen im Bereich Herz-Kreislauf und Lungenfunktion besonders beachtet werden. Wichtig ist dies vor allem für die Flugreise an sich, da der Kabinendruck in modernen Jets etwa einer Seehöhe von 2.500 m entspricht. Während des Fluges kann die oftmals sehr trockene, klimatisierte Luft zu Reizungen der Augen führen. Deswegen sollten auf jeden Fall Augentropfen in jedes gut sortierte Handgepäck. Kontaktlinsenträger neigen noch häufiger zu gereizten Augen und sollten deshalb im Flugzeug besser eine Brille tragen.

In den vergangenen Jahren hat sich das Bordservice rund um das Thema

Lebensmittelunverträglichkeiten stark gesteigert und oftmals gibt es vor allem bei Langstreckenflügen eine Vielzahl von Wahlmöglichkeiten, dadurch sind Unverträglichkeiten auf Reisen leichter handhabbar.

Wie oftmals im Leben gilt auch bei Ihrer Reiseapotheke: Eine gute Planung erleichtert und verschönert Ihre Urlaubstage ungemein – vor allem im Notfall, der sich natürlich nicht einstellen soll.

Ich wünsche Ihnen eine sichere Reise - Bon Voyage!

Das sollte an Medikamenten in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen:

- Augentropfen
- Nasentropfen
- Entzündungshemmende und fiebersenkende Mittel
- Mittel gegen Sodbrennen, Gastritis
- Mittel gegen Schmerzen, Kopfschmerzen
- Tabletten gegen Reisekrankheit
- Tabletten gegen Durchfall
- Tabletten gegen Allergien (Antiallergica)

Wichtige Utensilien zur Erst- und schnellen Eigenbehandlung:

- Antiseptische Wundsalbe
- Digitales Fieberthermometer
- Elastische Binden
- Mittel gegen Insektenstiche
- Pflaster
- Sonnenschutzmittel
- Verbandsmaterial