



## Ihre Reiseapotheke

**Einige Medikamente gehören in jede Reise-Apotheke, andere hängen vom individuellen Bedarf ab. Denken Sie rechtzeitig daran.**

### Mittel für alle Fälle

Ein kleiner Helfer gehört in jede Reise-Apotheke: Pflaster. Bei Wander- oder Städtereisen, bei denen die Urlauber viel laufen, sollten sich auch Blasenpflaster dazugesellen. „Abgesehen davon ist die Auswahl der Reise-Apotheke eine ganz individuelle Entscheidung“, sagt die Gütersloher Apothekerin Susanne Gehring. Deswegen empfiehlt sie, nicht zu einer vorgefertigten Urlaubs-Apotheke zu greifen, sondern sein Paket selbst zusammenzustellen.

### Der richtige Insektenschutz

Durch das ungewohnte Essen am Urlaubsort können Durchfall oder Verstopfungen entstehen, deswegen ist es ratsam auf beides vorbereitet zu sein. Auch Schmerz- und Fiebermittel sowie ein Fieberthermometer gehörten zum Standard. Besonders für den Sommerurlaub lohnt es sich, Insektenschutz einzupacken – und nicht erst vor Ort zu kaufen. „Nur so kann man sicher gehen, dass das gewählte Produkt möglichst viel des **Wirkstoffs DEET** enthält. Am besten 40 Prozent oder mehr“, rät die Apothekerin. Auch die Sonnencreme wandert – zumindest bei Fernreisen – am besten schon zu Hause in den Koffer, denn die Qualität der Produkte ist durch EU-Richtlinien gesichert.

## **Unterschiedliche Wirkstoffe**

Welche Medikamente noch benötigt werden, hängt von den eigenen Bedürfnissen ab. „Die meisten wissen, ob sie zum Beispiel zu Kopfschmerzen, Herpes oder Blasenentzündung neigen, Schlafstörungen haben oder ihnen auf der Fahrt übel wird. Dann sollten entsprechende Mittel am besten aus Deutschland mitgenommen werden“, sagt Gehring. Denn wer sich im Ausland mit Medikamenten versorgt, muss Vorsicht walten lassen. Die Wirkstoffe können anders dosiert sein, unter Umständen werden Arzneien verkauft, die in Deutschland gar nicht zugelassen sind, oder es sind sogar Fälschungen im Umlauf. Achtung: **Kinder** können oft nicht die gleichen Medikamente einnehmen wie Erwachsene. Deswegen **benötigen sie ihre eigene Reise-Apotheke.**

## **So lagern Sie Ihre Medikamente richtig**

Lagern Sie Medikamente am Urlaubsort unbedingt so, wie es der Beipackzettel vorgibt. Medikamente müssen vor zu hohen Temperaturen und Sonnenlicht geschützt werden. Besonders in den heißen Sommermonaten ist auf die richtige Lagerung zu achten. Tabletten, Tropfen, Pulver, Cremes und Co. mögen es trocken und dunkel und stehen daher am besten lichtgeschützt in einem Schrank oder einer Aufbewahrungsbox außerhalb der Reichweite von Kindern.

## **Regelmäßige Medikation**

Selbstverständlich gehören auch die Medikamente ins Gepäck, die regelmäßig eingenommen werden müssen. Die Tipps der Expertin: **Immer etwas mehr mitnehmen** als für die Reisezeit nötig wäre – schließlich kann es immer sein, dass ein Streik oder ein Naturereignis die Rückreise verzögert. Außerdem sollten die wichtigsten Arzneien auf verschiedene Gepäckstücke aufgeteilt werden, für den Fall, dass die Handtasche gestohlen wird oder das Gepäck verspätet am Zielort eintrifft.

Ein Medikationsplan schafft Sicherheit und hilft dabei, den Überblick über die Medikamente zu behalten und immer genau zu wissen, wann und wie welches Arzneimittel angewendet werden muss.

> [Mehr erfahren](#)

## **Gesund durch den Sommer**

> [Hier finden Sie dazu weitere Themen.](#)

Zuletzt aktualisiert: 18.07.2023