

Top Tipps für Ihre Reiseapotheke: Sorgenfrei in den Urlaub starten

Bereiten Sie sich optimal auf den Urlaub vor: Tipps zur Reiseapotheke und Arzneimittellagerung für eine sorgenfreie Auszeit.

Reiseapotheke: Unverzichtbare Vorbereitung für den Sommerurlaub

Berlin (ots)

Wenn die Sommerferien beginnen, packen viele Reisende ihre Koffer in Hoffnung auf eine erholsame Zeit. Doch die Chancen auf unvorhergesehene Gesundheitsprobleme sind reell. Eine umfassende Reiseapotheke wird daher zum unverzichtbaren Bestandteil jeder Urlaubsplanung. Dies zeigt eine aktuelle Umfrage, die aufdeckte, dass nahe 50 Prozent der Deutschen regelmäßig Medikamente aus ihrem Vorrat nutzen. Ein hoher Anteil von 38 Prozent greift auch bei kleineren gesundheitlichen Beschwerden zu rezeptfreien Arzneimitteln. Dr. Elmar Kroth, der Geschäftsführer Wissenschaft von Pharma Deutschland, hebt die Wichtigkeit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke hervor.

Vorsorgemaßnahmen für die Gesundheit unterwegs

Um gesund zu bleiben, empfehlen Experten eine Basis-Ausstattung für die Reiseapotheke:

- Mittel für Schmerzen und Fieber sowie ein Fieberthermometer
- Medikamente gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Übelkeit
- Pflaster, sterile Wundkompressen und Desinfektionsmittel
- Sonnenschutzmittel und Insektenabwehrmittel
- Antiallergika für Allergiker
- Individuell benötigte Arzneimittel in ausreichender Menge, eventuell mit ärztlicher Verordnung
- Bei Betäubungsmitteln rechtzeitig Rücksprache mit einem Arzt halten

Besonderheiten bei der Lagerung von Medikamenten

Die richtige Lagerung der Medikamente auf Reisen ist entscheidend, um ihre Wirksamkeit zu gewährleisten:

- Arzneimittel sollten vor direkter Sonneneinstrahlung und Hitze geschützt sowie trocken und staubfrei aufbewahrt werden.
- Temperaturempfindliche Produkte benötigen eine kühlende Lagerung, z.B. in einer Isoliertasche – jedoch nicht in direkten Kontakt mit Eis.

Flugreisen: Besondere Vorsichtsmaßnahmen beachten

Bei Flugreisen sind einige spezifische Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:

- Medikamente müssen im Handgepäck transportiert werden, da im Frachtraum extreme Temperaturen herrschen können.
- Flüssigkeiten und Sprays sollten in kleinen Behältern aufbewahrt werden, um Druckveränderungen

standzuhalten.

- Ärztliche Bescheinigungen und Rezepte sollten stets griffbereit sein, um sie während Einreise- und Sicherheitskontrollen vorweisen zu können.

Die Bedeutung einer gut vorbereiteten Reiseapotheke

Dr. Kroth stellt fest, dass Reisende, die frühzeitig und sorgfältig planen, entspannter in den Urlaub starten können. Es wird empfohlen, die Reiseapotheke rechtzeitig vor der Abreise zu überprüfen und auf persönliche Bedürfnisse abzustimmen. Bei gutem Gesundheitszustand ist der Aufenthalt entspannter, und kleinere gesundheitliche Probleme können schnell gelöst werden, was den Urlaub erheblich aufwertet.

Pharma Deutschland e.V. ist der größte Industrieverband der Pharmaindustrie in Deutschland, der rund 400 Mitgliedsunternehmen vertritt, die insgesamt etwa 80.000 Arbeitsplätze schaffen. Die Unternehmen in Pharma Deutschland sichern die Arzneimittelversorgung in Deutschland und bieten fast 80 Prozent der rezeptfreien sowie zwei Drittel der rezeptpflichtigen Arzneimittel an. Weitere Informationen finden Sie unter www.pharmadeutschland.de.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de