

## **Gesund reisen: Dr. Roths wertvolle Tipps für Ihre perfekte Reiseapotheke**

Dr. Ingo Roth von Hausärzte MKK gibt wertvolle Tipps zur Reisemedizin: Impfungen, Reiseapotheke und Gesundheitsvorkehrungen für Ihren Urlaub.

### **Reisevorbereitungen: Tipps von Dr. Ingo Roth über die optimale Reiseapotheke**

Im MAIN-KINZIG-KREIS beginnt die Reisezeit, und viele Menschen freuen sich auf ihren wohlverdienten Urlaub. Doch bevor es losgeht, sollte man sich um die Gesundheit kümmern. Dr. Ingo Roth von der Gemeinschaftspraxis Hausärzte MKK gibt wertvolle Ratschläge, um Krankheiten im Urlaub vorzubeugen.

### **Warum ist eine gut ausgestattete Reiseapotheke unerlässlich?**

Eine vollständige Reiseapotheke ist eine der besten Vorbereitungen, um eine angenehme Urlaubszeit zu gewährleisten. Dr. Roth betont, dass bestimmte Medikamente in keiner Reisetasche fehlen sollten. Dazu gehören Schmerz- und Fiebermittel wie Paracetamol sowie Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit. Auch Desinfektionsmittel, Pflaster und eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sind wichtig. Insektenabwehrmittel sind ebenfalls unverzichtbar.

### **Medizinische Vorsorge für spezielle Reiseziele**

Je nach Reiseziel können auch spezifische medizinische Vorkehrungen notwendig sein. Dr. Roth rät, sich frühzeitig über empfohlene oder sogar vorgeschriebene Impfungen zu informieren. Dies kann entweder über einen Reisemediziner oder beim Auswärtigen Amt erfolgen. Auch eine Malaria-Prophylaxe sollte rechtzeitig in Betracht gezogen werden, wenn man in entsprechende Regionen reist.

## **Wie finde ich im Urlaub einen Arzt, wenn ich krank werde?**

Für den Fall der Fälle gibt es klare Wege, um im Ausland einen seriösen Arzt zu finden. Dr. Roth empfiehlt, sich vor Reiseantritt auf den Websites des Auswärtigen Amts und der Bundesärztekammer zu informieren. Zudem bieten viele Auslandskrankenversicherungen eine 24-Stunden-Hotline, die bei der Suche nach einem Arzt hilft. Auch Fragen an das Hotelpersonal können nützliche Informationen liefern.

## **Wichtige Tipps für den Urlaub selbst**

Im Urlaub sollte man besonders achtsam auf die eigene Gesundheit achten. Bei heißem Wetter sind Kopfbedeckungen und ausreichende Flüssigkeitszufuhr von großer Bedeutung. Speziell in Ländern wie Thailand oder Ägypten kann das Trinken von Leitungswasser gesundheitliche Probleme verursachen, daher ist es ratsam, auf Flaschenwasser zurückzugreifen. Auch wenn man im Urlaub viel unternehmen möchte, ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und Pausen einzulegen.

## **Die Notwendigkeit einer Auslandskrankenversicherung**

Dr. Roth hebt hervor, wie wichtig eine Auslandskrankenversicherung ist. Im Vergleich zu Deutschland können die Behandlungskosten im Ausland deutlich höher sein, und die reguläre Krankenkasse deckt oft nur Behandlungen

innerhalb Deutschlands ab. Eine gute Auslandsrankenversicherung sollte folglich Kosten für Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Rücktransporte abdecken.

Mit diesen Tipps von Dr. Roth sind Reisende gut gerüstet. Ein vorbereiteter Urlaub kann nicht nur entspannend, sondern auch sicher sein, wenn man die richtigen Vorsichtsmaßnahmen trifft.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**