Die perfekte Reiseapotheke: Was gehört unbedingt ins Gepäck?

Erfahren Sie, welche Medikamente unverzichtbar in Ihrer Reiseapotheke sein sollten. Expertentipps von der AOK Nord West. Alles für einen sorgenfreien Urlaub!

Optimale Vorbereitung auf Krankheiten im Urlaub

Egal ob an paradiesischen Stränden oder in den heimischen Bergen von NRW – Krankheiten im Urlaub können immer auftreten und die richtigen Medikamente sind dann von entscheidender Bedeutung. Eine Reiseapotheke sollte daher immer griffbereit sein, um unerwartete Schwierigkeiten zu meistern. Die AOK Nord West hat die wichtigsten Medikamente zusammengestellt, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten.

Notwendige Medikamente für verschiedene Reiseziele

Je nach Reiseziel gibt es spezifische Medikamente, die unverzichtbar sind. Beispielsweise sind bei Reisen nach Thailand oder Mexiko Mittel gegen Durchfall von großer Bedeutung. Desinfektionsmittel, Schmerz- und Fiebermittel sollten ebenfalls nicht fehlen. Für Reisende in Malariagebiete wie Afrika, Asien und Lateinamerika sind Malariamedikamente unerlässlich.

Reiseübelkeit betrifft viele Urlauber, vor allem bei Flugreisen können Augentropfen und Nasenspray hilfreich sein. In Ländern wie Frankreich oder Italien sind Sonnenschutzmittel und Salben

gegen Sonnenbrand wichtig. Gegen Insektenstiche helfen Insektenschutzmittel und juckreizstillende Salben. Eine Zeckenzange oder -karte darf ebenfalls nicht fehlen. Verbandsmaterial wie Schere, sterile Kompressen, Mullbinden, Pflaster, Einmalhandschuhe sowie Wund- und Heilsalben runden die Reiseapotheke ab.

Optimale Lagerung bei warmen Temperaturen

Neben der Auswahl der Medikamente ist auch ihre ordnungsgemäße Aufbewahrung entscheidend. Medikamente sollten bei Temperaturen unter 25 Grad Celsius gelagert werden, besonders Medikamente wie Insulin, die gekühlt werden müssen. Zudem sollte das Verfallsdatum der Medikamente und Verbandstoffe regelmäßig kontrolliert werden.

Wichtige Impfungen für ferne Reiseziele

Vor Reisen in ferne Länder ist es wichtig, sich um notwendige Impfungen zu kümmern. Dazu gehören Impfungen gegen Krankheiten wie Cholera, FSME, Malaria, Tollwut, Gelbfieber oder Hepatitis A/B. Die AOK Nord West empfiehlt, sich rechtzeitig vor der Reise über erforderliche Schutzimpfungen zu informieren.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de