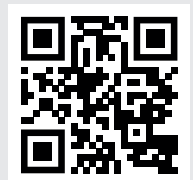




Die Rundum-Reiseapotheke

**Ein Ratgeber und Service
Ihrer Witzleben Apotheken**

Zertifiziert durch:



Wir packen das..

Endlich Urlaub! Wer freut sich nicht schon Wochen und Monate vorher auf unbeschwerte und erholsame Tage an Lieblingsferienorten oder in fremden Ländern, die es zu erkunden gibt?!

Damit Ihre Auszeit so sorglos wie möglich wird, haben wir diesen kleinen Reise-Ratgeber mit verschiedenen Informationen zusammengestellt, der Ihnen auch als Checkliste dienen kann.

Als zertifizierte Apotheke für Reisemedizin und Impfschutz sind wir zur persönlichen Beratung für Sie da. Sprechen Sie uns gerne an!

Schöne Ferien wünscht Ihnen Ihr Team der Witzleben Apotheken!



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet

Inhaltsverzeichnis

Reiseapotheke	4
Medikamentenvorrat	5
Apotheke to go	6
Reisen mit Kindern	7
Reise Impfschutz	7
Gute Sonne, böse Sonne	8
PKW und Fähre	9
Fernreisen	9
Jetlag	9
Hoch hinauf oder tief hinunter?	10
Kreuzfahrten	10
Wippen gegen Thrombose	11
Senioren	11
Hygiene beachten – Durchfall vermeiden	12
Insekten-, Mücken und Zeckenschutz	13
Safer Sex	13
Betäubungsmittel	14
Homosexualität	14
HIV	15
Unbeliebt, aber wichtig: (Reise-)Versicherungen	15
Haustiere	16
An alles gedacht?	17
Und sonst noch...	17

Reisedokumente: Das A und O jeder Reiseplanung

Dokumente, die man auf Reisen »eng« (diebstahlsicher) bei sich haben sollte:

- ☑ Reisepass, Personalausweis
- ☑ Visum
- ☑ Kreditkarte, EC-Karte
- ☑ Ggf. internationaler Führerschein
- ☑ Einreiseimpfvorschriften? Impfpass
- ☑ Buchungs- / Versicherungsunterlagen
- ☑ Kontaktdaten für einen Notfall
- ☑ ggf. Schwerbehindertenausweis



Tipp

Fragen Sie im Vorfeld nach, ob Sie in Ihrer Unterkunft eine Möglichkeit haben, Medikamente kühl zu lagern.



Medikamentenvorrat

Lebenswichtige Medikamente besser in doppelter Menge mitnehmen und davon eine Hälfte ins Handgepäck, die andere in den Koffer.

Ihre Medikamente bevorzugen Temperaturen unter 25 °C – aber mögen keinen Frost, der im (Flugzeug) Laderaum herrschen kann- achten Sie auf entsprechende Transport-Verpackung.

Für den Fall, dass Medikamente während der Reise abhandenkommen und vor Ort neu besorgt werden müssen, ist es sinnvoll, sich Hersteller, Namen der Wirkstoffe und Dosierung zu notieren bzw. Ihren Medikationsplan zu kopieren.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, unter welchem Handelsnamen gleiche Medikamente im Reiseland erhältlich sind, falls im Notfall Ersatzpräparate benötigt werden.



Achtung!

Die Wirkung/ Verlässlichkeit der Medikamente kann sich bei Durchfall oder Antibiotika-Einnahme verändern!

Apotheke to go

Vieles davon befindet sich vermutlich bereits in der Erste-Hilfe-Tasche oder dem Kulturbeutel. Kontrolle ist gut, daher nochmal checken – auch auf Haltbarkeitsdaten. Je nach Urlaubsziel, - Art und Dauer sind zu empfehlen:

Grundausrüstung: Dauermedikation

Medikamente gegen/ bei:

- Durchfall, Erbrechen & (Reise-) Übelkeit
- Fieber/Schmerzen
- Verletzungen / Verstauchungen
- Halsschmerzen/ Husten/ Schnupfen
- Augen- bzw. Ohrenentzündungen
- Allergien
- Verstopfung

Zusätzlich:

- Wunddesinfektion
- Verbandsmaterial/ Heft-, Wund- und Blasenpflaster
- Nasen- Spray/ Tropfen
- Sonnenschutzmittel mind. LSF 30+ UV-A und UV-B
- Insektenschutz und Mittel gegen Insektenstichreaktionen
- Elektrolytmischung
- Hygienebedarf (Wäsche-Schutzeinlagen, Tampons)
- Kleine Schere (Achtung: darf im Flugzeug nicht mit ins Handgepäck!)
- Pinzette (Splitter + Zecken)
- Ggf. Kondome
- Mittel gegen Venenprobleme
- Mittel zur Wasserdesinfektion
(für Länder mit niedrigem Hygienestandard)

Gegebenenfalls benötigen Sie für die Mitnahme von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln an Grenzkontrollen ein ärztliches Attest.

Ein Gesundheitsbericht Ihres Arztes ist sinnvoll, wenn Sie chronisch krank sind.

Er unterstützt Sie auch beim geeigneten Einnahmeschema Ihrer Dauermedikation auf Hin- und Rückreise, wenn Sie mehrere Zeitzonen überfliegen.



Reisen mit Kindern

Durchfall oder Fieber sowie kleinere Verletzungen sind bei Kindern häufiger. Da nicht immer ein Arzt sofort erreichbar ist, sollte Ihre Reiseapotheke deshalb für eine Erstbehandlung ausgestattet sein.

Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt, ob aufgrund von Vorerkrankungen zusätzlich antiallergische und antibiotische Medikamente mitgenommen werden sollten.

Reisen Sie in südliche Länder, sind Säfte oder Tropfen den leicht schmelzenden Zäpfchen vorzuziehen, wenn eine kühle Lagerung nicht sichergestellt ist. Bewahren Sie die Reiseapotheke während der Reise und am Reisezielort kinder-sicher auf.

Reise Impfschutz

Je nach Reiseziel und Vorerkrankung ist die medizinische Vorsorge durch Impfungen ein wichtiger Teil der Reisevorbereitung, die spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn eingeplant werden sollte.

**Zu den empfehlenswerten Impfungen gehören je nach Reiseziel:
FSME; Gelbfieber; Hepatitis A; Hepatitis B; Meningokokken; Tollwut; Typhus**

Gute Sonne, böse Sonne

Wir können nicht ohne sie leben und müssen uns doch vor ihr schützen.

- ☑ Benutzen Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, (mind. LSF 30) das mehrmals täglich aufgetragen werden sollte.
- ☑ Zur vollen Wirksamkeit den Sonnenschutz ca. 30 Minuten vor der Sonnenexposition auftragen. Wenn benötigt: einziehen lassen und erst anschließend den Mückenschutz auftragen.
- ☑ Verfallene Produkte gehören in den Müll – nicht auf die Haut.
- ☑ Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die intensive Sonneneinstrahlung – beginnt sie sich zu röten, ist sie bereits verbrannt
- ☑ Meiden Sie die Mittagshitze.
- ☑ Medikamente, Parfüms, Deodorants und Kosmetika können in der Sonne Hautreaktionen verursachen
- ☑ Tragen Sie eine Kopfbedeckung, um einen Sonnenstich zu vermeiden

Erste Hilfe Maßnahme beim Hitzekollaps, der sich äußern kann durch blasse, kalt-schweißige Haut, allgemeine Schwäche, Schwindel, Übelkeit, ...: **sofort in schatti-ge und kühlere Umgebung, Füße leicht hoch lagern und viel trinken.**



Empfehlung

Trinken Sie jeden Tag mindestens 2 Liter Wasser um den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen – besonders ältere Menschen haben ein reduziertes Durstgefühl.

PKW und Fähre

Wer seinen Urlaubsort mit dem eigenen Pkw oder Wohnmobil ansteuert, sollte darauf achten, ausgeruht und mit durchgechecktem Fahrzeug an den Start zu gehen. Unter dem Vordersitz findet Ihre Reiseapotheke den kühlfsten Platz. Um Reiseübelkeit auf langen Autofahrten und bei Fährverbindungen besonders bei Kindern vorzubeugen, empfehlen sich regelmäßige Zwischenstopps und viel frische Luft – und Blick gradeaus nach vorne während der Fahrt.

Auf dem Schiff ist ein Platz in der Mitte am besten, weil dort die Schwankungen am geringsten sind.

Pflanzliche Mittel zum Einnehmen oder Elastikarmbänder mit einer Akupressur-Wirkung können zusätzlich unterstützen.

Fernreisen

»Keine Fernreise ohne reisemedizinische Beratung!« ist die grundsätzliche Empfehlung. Impfschutz checken! Gesundheitsrisiken in unterschiedlichen Gebieten können sich innerhalb kurzer Zeit verändern.

Jetlag

Pro Stunde Zeitdifferenz benötigt der Körper etwa einen halben Tag, um den neuen Tag-Nacht-Rhythmus anzunehmen; - wobei Flüge nach Westen besser verkraftet werden als nach Osten.

Versuchen Sie schon einige Tage vor der Abreise damit, Ihre Einschlaf- und Aufstehzeiten leicht zu verschieben. Gehen Sie am Ankunftsort nicht gleich schlafen, sondern passen Sie sich den dortigen Zeiten an. Entspannende Spaziergänge am Reiseziel unterstützen den Umstellungsprozess.



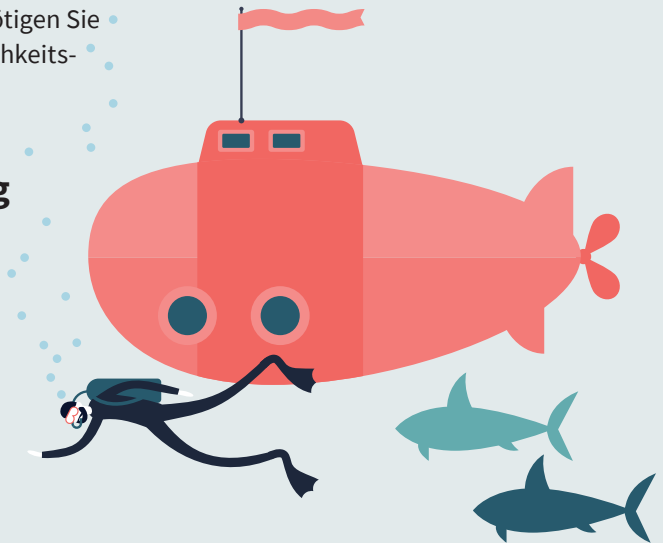
Hoch hinauf oder tief hinunter

Trekkingtouren und Aufenthalte in Höhen über 2500 Meter (Höhenkrankheit, Höhenlungenödem) – sowie Tauchurlaube sollten gut vorbereitet sein – besonders von untrainierten und älteren Menschen.

Für einen Tauchurlaub benötigen Sie eine ärztliche »Tauchtauglichkeits-Bescheinigung«

Unsere Empfehlung

Buchen Sie Tauchkurse nur bei qualifizierten Tauchlehrern!



Kreuzfahrten

Denken Sie an Ihren Reisepass! Auch wenn regulär nur der Personalausweis nötig ist, kann dieser bei »Not«- Anlaufen eines Hafens außerhalb der geplanten Route gebraucht werden.

Ebenfalls wichtig: Mückenschutz und Sonnencreme, sowie ggf. eine Impfung gegen Gelbfieber oder Meningokokken.



Tipp

Befeuchtendes Nasenspray und Lutschbonbons während des Fluges benutzen, um die Schleimhäute zu unterstützen.

Wippen gegen Thrombose

Je länger Sie sitzend auf dem Weg an Ihr Urlaubsziel unterwegs sind, umso größer die Gefahr der Bildung von Blutgerinnseln – den sogenannten Thromben – in den Beinvenen. Besonders ältere und übergewichtige Menschen, Raucher, frisch Operierte und Frauen, die die Pille nehmen, sollten gut vorsorgen.

Unser Tipp: Tragen Sie bequeme Kleidung. Kompressionsstrümpfe, so genannte Reisesstrümpfe bzw.

»Travel Socks«, unterstützen den Blutfluss. Freiverkäufliche Präparate zur Einnahme bzw. zum Auftragen auf die Haut können ebenfalls das Gewebe unterstützen. Trinken Sie möglichst viel Mineralwasser, Früchtetees oder Säfte. Verzichten Sie auf Alkohol, der durch die Gefäßerweiterung den Blutstrom zusätzlich verlangsamt. Und durch häufigeres Fußwippen mit anspannen und lockern der Wadenmuskeln (»Hacken-Spitze« – geht auch im Sitzen) sowie auf- und abgehen einmal stündlich, können Sie zusätzlich einer Thrombose vorbeugen.

Senioren

Neben der empfohlenen Gripeschutzimpfung und Impfung gegen Lungenentzündung für Personen ab 60 Jahren sind eventuell reiserelevante Impfungen wichtig. Spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn sollten Sie einen Termin für eine reisemedizinische Beratung vereinbaren.

Tragen Sie eine Zahn-Prothese? Sie können sich für einen Notfall während der Reise ein spezielles Dental-Klebe-Set in der Apotheke besorgen, um Zahnersatz provisorisch zu kleben!

Bei kurzfristigen großen Klimaveränderungen (vom nasskalten Deutschland in den trockenen heißen Süden) sollte man sich wenigstens zwei Tage für die Klimaanpassung Zeit lassen und erst dann größere Wanderungen oder Besichtigungstouren unternehmen.

Ein Gepäckservice von Haus zu Haus wird von der Deutschen Bahn, einigen Fluglinien sowie vielen Reiseunternehmen angeboten. Ein organisierter Gepäcktransport erleichtert eine entspannte An- und Abreise.

Hygiene beachten – Durchfall vermeiden

Die häufigste Reiseerkrankung ist der Durchfall, meistens ausgelöst durch Koli- oder die gefährlicheren Ruhr-Bakterien, Parasiten oder Viren. Sie gelangen mit der Nahrung oder Getränken in den Körper.

- ☑ Vermeiden Sie rohe oder halbgare Speisen, es sei denn, es ist Obst und Gemüse, das Sie selbst geschält haben.
- ☑ Besondere Vorsicht bei Speiseeis und Wasser/ Eiswürfeln!

Hat es Sie trotzdem erwischt, trinken Sie viel, am besten eine sogenannte orale Rehydratationslösung (ORS-Lösung). Sie dient der Flüssigkeitsregulierung im Darm und gibt zusätzlich die verlorenen Mineralstoffe zurück.

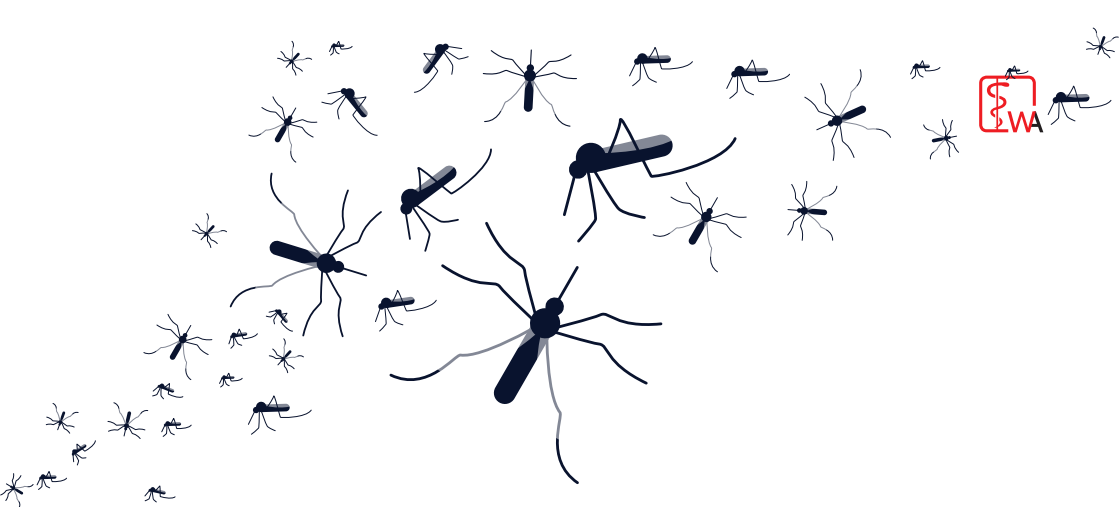
Präparate zur Ruhigstellung des Darms sollten nur im Notfall und nur kurzfristig genommen werden (etwa bei Ausflügen und Rundreisen in der Gruppe). Der normale wässrige Reisedurchfall, der dafür sorgt, dass der Körper die Erreger schnellstens ausscheidet, beruhigt sich dann meistens innerhalb von 2–4 Tagen von selbst.

Sofortige Konsultation eines Arztes ist notwendig, wenn es sich um blutige oder eitrige Durchfälle und bei Durchfall mit Fieber handelt!

Tipp

Getränk bei Durchfall

Auf 1 Liter Trinkwasser:
8 gestrichene Teelöffel Zucker,
1 gestrichener Teelöffel Kochsalz,
3/4 Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat),
wenn vorhanden.



Insekten-, Mücken und Zeckenschutz

Tragen Sie helle, körperbedeckende Kleidung. Dunkle Flächen locken Mücken an. Da Moskitos durch dünne Materialien hindurchstechen können, kann es sinnvoll sein, die Haut zusätzlich mit einem Insektizid zu schützen. Bei einem Urlaub in den Tropen ist Schutz vor Malaria, die durch Stechmücken übertragen wird, besonders wichtig. Anzeichen sind Fieber, verbunden mit Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfall oder Erbrechen. Anhaltendes Fieber kann unbehandelt zu schweren Komplikationen, evtl. zum Tod führen. Jede rechtzeitig erkannte Malaria ist heilbar – deshalb sollte bei Fieber während oder nach einem Tropenaufenthalt immer ein Arzt aufgesucht werden.

Ein Zeckenstich kann Sie mit verschiedenen Krankheitserregern infizieren. In bestimmten Landesteilen kann dies auch der Erreger der FSME sein, die zu einer Hirnhautentzündung führen kann. Eine vorbeugende Impfung ist möglich.

Safer Sex

Sexuell übertragbare Krankheiten wie Chlamydien, Feigwarzen, Herpes genitales, Gonorrhoe (Tripper), Syphilis, Ulcus molle, HIV, Hepatitis B und HPV sind weltweit verbreitet und die Erkrankungszahlen steigen stetig an.

Während es für Hepatitis B und HPV Impfungen gibt, hilft gegen die anderen Erkrankungen nur geschützter Sex mit Kondomen!

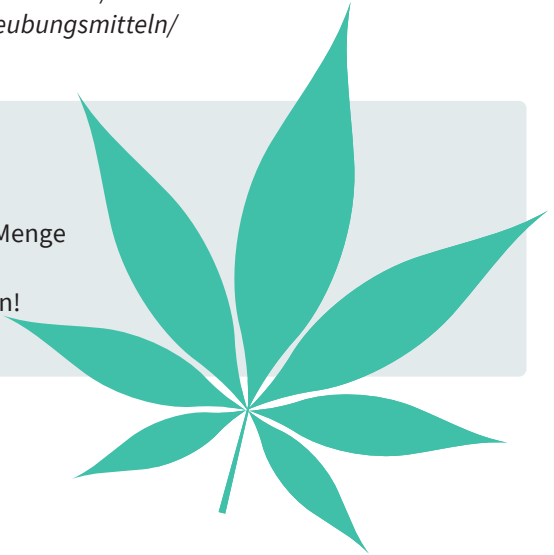
Betäubungsmittel

Einige Arzneimittel unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz, dazu zählen verschreibungspflichtige Schmerz- und Schlafmittel sowie Cannabis Präparate. Bei grenzüberschreitenden Reisen informieren Sie sich am besten beim Auswärtigem Amt über die Einreisebestimmungen.

https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln/_node.html

Achtung

Der Besitz bereits einer kleinen Menge Cannabis ist in einigen Ländern mit hohen Haftstrafen verbunden!



Homosexualität

Nicht in allen Ländern wird ein offener Umgang mit Homosexualität akzeptiert. Besonders in den arabischen und afrikanischen Ländern werden homosexuelle Handlungen abgelehnt oder sogar bestraft.

Die International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA) veröffentlicht jährlich eine Karte, die alle Länder anhand von Kriterien wie der Rechte Homosexueller oder der Kriminalisierung homosexueller Handlungen bewertet. ILGA: <https://ilga.org/maps-sexual-orientation-laws>

HIV

In einigen Ländern bestehen Einreisebeschränkungen für HIV-Positive!

Weitere Infos: <https://www.aidshilfe.de/rechtliche-aspekte>



Unbeliebt, aber wichtig: (Reise-)Versicherungen

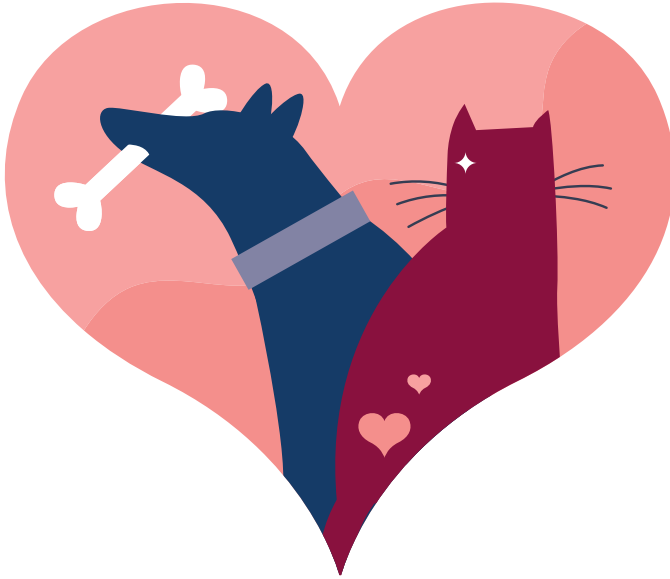
Empfehlenswert ist auf jeden Fall eine **Auslandskrankenversicherung**, da die gesetzlichen Krankenkassen selbst innerhalb der EU nicht alle Kosten übernehmen.

Eine **Reiserücktrittsversicherung** lohnt sich bei sehr teuren Reisen- hier ist genau zu prüfen, welche Rücktrittsgründe versichert sind.

Für **Kreuzfahrt** Reisen gibt es spezielle Krankenversicherungen für Behandlungen an Bord.

Bei ausgedehnten Reisen empfiehlt sich auch die Überprüfung Ihrer **Haftpflicht-, Unfall-, Hausrat- sowie KFZ- Versicherung**.

Die Verbraucherzentralen geben auch hierzu gute Informationen.



Haustiere

Während Flugreisen für Hunde Stress bedeuten, sind lange Autofahrten sind für sie kein Problem, vorausgesetzt, Sie machen immer wieder Zwischenstopps.

Beachten Sie: bei Bahnreisen müssen Sie für Tiere, die größer als eine Katze sind, ein eigenes Ticket kaufen!

Erkundigen Sie sich auf jeden Fall bei Buchung, ob Tiere in Ihrer Ferienunterkunft willkommen sind. Wer in Staaten außerhalb der EU reist, sollte sich über die jeweils aktuellen Einreisebestimmungen für Haustiere informieren.

Weitere Hinweise rund um das Thema Urlaub und Haustiere gibt der deutsche Tierschutzbund. <https://www.tierschutzbund.de>

Auch wenn Sie sich am Urlaubsort, speziell in Osteuropäischen Ländern – in einen »Streuner« verlieben – bringen Sie keine Tiere mit nach Hause! Leishmaniose oder Ehrlichiose sind durch Parasiten verursachte Krankheiten, die man nicht sofort erkennt, deren Behandlung aber sehr aufwändig und teuer wird.

An alles gedacht?

Jedes Mal das Gleiche: Man packt am Ziel seinen Koffer aus und stellt fest, dass das Ladegerät für die elektrische Zahnbürste noch daheim in der Steckdose steckt, die Sonnenbrille in der Schublade liegt und die Würfel und Kartenspiele ebenfalls vergessen wurden.

Machen Sie sich sicherheitshalber im Vorfeld eine: »Ich packe meinen Koffer mit ...« Liste!

Und sonst noch...

- Zeitung abbestellt?
- Wasser abgedreht?
- Post weitergeleitet?
- Urlaubsort-Währung besorgt?
- den Nachbarn Bescheid gesagt und den Schlüssel gegeben?
- ...

Bitte beachten Sie, dass im Internet angebotene Informationen eine Beratung durch einen Arzt oder reisemedizinisch qualifizierten Apotheker nicht ersetzen können.

Wir wünschen eine gute Reise!

 **Witzleben Apotheke**





Witzleben Apotheke 24
Kaiserdamm 24 · 14057 Berlin

Witzleben Apotheke 26
Kaiserdamm 26 · 14057 Berlin