

13. Juli 2016

## RADIOBEITRAG als Text

### **Ich packe meinen Koffer und nehme mit... Das gehört in die Reiseapotheke**

#### **Anmoderation:**

Im Urlaub ist eine Reiseapotheke oft eine gute und schnelle Hilfe. Kleinere gesundheitliche Probleme hat man dann meist schnell im Griff. Was unbedingt in die kleine Apotheke für unterwegs gehört und worauf man außerdem achten sollte, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.57 Minuten

---

**Text:** Zur Urlaubsplanung gehört auch die Reiseapotheke. Gerade wer schon Erkrankungen hat, in exotische Länder reist oder mit Kindern unterwegs ist, sollte auf bestimmte Dinge achten. Was es grundsätzlich zu beachten gibt, erklärt Dr. Jana Bogum, Apothekerin im AOK-Bundesverband.

#### **Dr. Jana Bogum:**

**In der Regel sollten Arzneimittel unter 25 Grad Celsius gelagert werden. Und im Beipackzettel stehen dann Informationen, ob ein Arzneimittel darüber hinaus noch gekühlt werden muss, dafür gibt es auch spezielle Medikamentenkühltaschen. Zudem sollte die Zusammensetzung der Reiseapotheke auf das Reiseland oder die Reisedauer und weitere individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sein, zum Beispiel bei Reisen in Tropengebiete oder, wenn man unter chronischen Erkrankungen leidet oder auch Urlaub mit Kindern macht.**

**Text:** Grundsätzlich sollten sich Menschen mit Vorerkrankungen mit ihrem Arzt absprechen und beraten lassen, was sie vor dem Urlaub und bei dem ausgewählten Reiseziel beachten sollten.

**Dr. Jana Bogum:**

**Vor der Reise sollten sich die Urlauber auch vom Arzt bescheinigen lassen, dass sie gegebenenfalls bestimmte Medikamente brauchen, auch zum Beispiel Kanülen oder Spritzen, die zum Arzneimittel dazu gehören – und das dann auch mit im Flugzeug im Handgepäck bei sich führen. Außerdem ist es sinnvoll, sich vorab zu erkundigen, ob es bei bestimmten Arzneimitteln Sonderbestimmungen im Reiseland gibt, aber auch ein Rezept vom Arzt ist sinnvoll dann mitzunehmen.**

**Text:** Eine Reiseapotheke gehört auf jeden Fall in jeden Koffer. Was darin zu finden sein sollte, weiß Apothekerin Bogum.

**Dr. Jana Bogum:**

**Also zum einen natürlich Mittel zur Wunddesinfektion. Sonnenschutz ist immer sinnvoll, auch gerade abhängig vom Reiseland und der Reisezeit. Darüber hinaus auch Mücken- und Zeckenschutz. Bei den Zecken ist eine Pinzette und auch für kleinere Splitter zum Entfernen ganz hilfreich. Dann natürlich Verbandsmaterial, ein Fieberthermometer, auch Medikamente gegen Fieber, aber auch gegen Übelkeit, Durchfall und Erbrechen, aber auch Verstopfung. Und bei exotischen Reisezielen kann man sich dann auch noch mal genau vom Arzt oder der Krankenkasse beraten lassen.**