**Urlaub**

**Reiseapotheke rechtzeitig zusammenstellen**

**(August 2019) Zu verreisen zählt nicht nur für die Deutschen zu den liebsten Freizeitaktivitäten. Dabei ist gute Vorbereitung die Grundlage für ein ungetrübtes Urlaubsvergnügen. Das gilt auch für die Reiseapotheke. Darauf macht die SIGNAL IDUNA aufmerksam.**

Andere Länder, andere Sitten, heißt ein bekannter Ausspruch. Viele Reisende wissen darüber hinaus auch ein Lied zu singen von gar nicht so erbaulichen Urlaubserfahrungen: von Durchfallerkrankungen über Infekte bis hin zu Insektenstichen. Daher gehört eine gut bestückte Reiseapotheke ins Urlaubsgepäck und sollte bereits vor Reisebeginn nach individuellem Bedarf zusammengestellt werden. Zwar sind bestimmte Medikamente in einigen Ländern deutlich billiger als bei uns, doch sind im Ausland die Qualitätsanforderungen nicht so hoch. So warnt die SIGNAL IDUNA vor zum Teil gesundheitsschädlichen Medikamentenfälschungen, denen der Reisende besonders außerhalb Europas begegnet.

In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich und in ausreichender Menge die Medikamente, die regelmäßig einzunehmen sind, wie etwa Insulin- und Herzpräparate oder auch Mittel gegen Bluthochdruck. Ebenfalls wichtig sind Desinfektionsmittel, Pflaster und ein Fieberthermometer, das auf keinen Fall aus Glas bestehen sollte. Weiterhin sollte auch ein Mittel gegen leichte bis mittlere Schmerzen und Fieber nicht fehlen. Nützlich ist auch ein Präparat gegen Durchfall. Je nachdem, wohin die Reise führt, ist es zudem ratsam, ein Insekten abweisendes Mittel gegen stechende Plagegeister einzupacken, die im ungünstigsten Falle Krankheiten wie Malaria oder Gelbfieber übertragen können.

Besonders wichtig ist es, sich vorher über die optimale Lagerung der einzelnen Medikamente zu erkundigen, gibt die SIGNAL IDUNA zu bedenken: Einige Arzneimittel, wie Insulinpräparate, Gelatinekapseln oder Zäpfchen und Tropfen, verlieren in Hitze oder auch Kälte, wie sie beispielsweise im Frachtraum eines Flugzeugs herrscht, ihre Wirksamkeit oder sind nur noch eingeschränkt nutzbar. Ist man auf die regelmäßige Einnahme seines Medikaments angewiesen, so sollte dies ein Arzt durch ein Attest bescheinigen. Anderenfalls kann es aufgrund der Sicherheitsbestimmungen Probleme mit der Fluggesellschaft oder im Urlaubsland geben. Darf das benötigte Medikament nicht ins Reiseland eingeführt werden, empfiehlt die SIGNAL IDUNA, sich rechtzeitig ärztlichen Rat einzuholen, um die Versorgung vor Ort zu klären.

Ebenfalls ins Gepäck gehört eine Auslandsreisekrankenversicherung. So übernimmt die SIGNAL IDUNA Kosten für Arzthonorare und stationäre Behandlung, zahlt den medizinisch sinnvollen und vertretbaren Rücktransport. Darüber hinaus erhält der Versicherte Hilfe über einen telefonischen 24-Stunden-Service: Dieser unterstützt beispielsweise bei der Suche nach einem deutsch oder englisch sprechenden Arzt in der Nähe, stellt wenn nötig den Kontakt zwischen Hausarzt und behandelndem Arzt her.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Sämtliche Reiseversicherungen sind auch online abschließbar, und zwar über die Seite [www.sicher-in-den-urlaub.de](http://www.sicher-in-den-urlaub.de).

**Reiseapotheke gehört ins Gepäck**

Egal, ob die geplante Reise in bekannte Urlaubsregionen oder zu fernen Gestaden führt: Eine individuell und mit Umsicht zusammengestellte Reiseapotheke sollte in jedem Fall dabei sein. Flugreisende müssen darauf achten, dass für die Mitnahme von Medikamenten, zum Beispiel bei chronischen Krankheiten, häufig ein ärztliches Attest erforderlich ist.

Foto: SIGNAL IDUNA