



## Fit und Aktiv – Gesundheitstipps für Mieter

### Reiseapotheke: Gut gerüstet, auch im Urlaub

Egal, wohin die Reise geht, eine Reiseapotheke sollten Urlauber immer im Gepäck haben. Je nach Reiseziel und eigenen Bedürfnissen kann diese recht umfangreich ausfallen, aber die Grundausrüstung ist immer dieselbe. Neben dauerhaft einzunehmenden Medikamenten gehören auch Arzneimittel gegen die häufigsten Reisebeschwerden und Hilfsmittel für den Notfall ins Gepäck.

Vor jeder Reise sollte man sich die Mühe machen, und eine individuelle Reiseapotheke zusammenstellen. Diese sollte abgestimmt sein auf die Gegebenheiten im Urlaubsland und die individuellen Bedürfnisse des Reisenden selbst. „Die vor Ort herrschenden hygienischen Bedingungen und die medizinische Versorgung sind von Land zu Land sehr unterschiedlich. Um im Notfall gerüstet zu sein, lohnt es sich, bei der Zusammenstellung geeigneter Utensilien und Medikamente für die Reiseapotheke den Rat von einem Arzt oder Apotheker einzuholen“, empfiehlt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER. Als Minimalausrüstung für eine Reiseapotheke nennt die Expertin neben den Präparaten bei einer Dauermedikation auch Fieberthermometer, Pinzette oder Zeckenzange sowie Sonnen- und Insektenschutzmittel. Außerdem sollte man mithilfe der Reiseapotheke in der Lage sein, die häufigsten leichten Beschwerden während einer Reise selbst zu behandeln. Dazu gehören beispielsweise Sonnenbrand, Insektenstiche, Übelkeit, Verstopfung oder Erbrechen, Fieber und Schmerzen oder auch Erkältungssymptome. Und auch Hilfsmittel zur Ersten Hilfe sollte man griffbereit haben: Verbandsmaterialien wie Mullbinden und sterile Kompressen, Pflaster, Schere und Desinfektionsmittel können im Ernstfall Leben retten.

### Chronische Erkrankungen

Für chronisch Kranke ist es sinnvoll, von den Medikamenten zur Dauermedikation mindestens 50 Prozent mehr einzupacken, damit im Falle des Verlusts direkt Ersatz zur Hand ist. „In manchen Ländern ist es schwer, an entsprechende Ersatzmedikamente zu kommen, weil sie beispielsweise andere Namen tragen. Auch die Freigabe von Medikamenten ist teilweise unterschiedlich geregelt, und die enthaltenen Dosierungen entsprechen nicht unbedingt

denen in Deutschland“, erklärt Günther. Wer als Reisemittel das Flugzeug nutzt, verteilt die Medikamente möglichst auf das Handgepäck und den Koffer. Die Fluggesellschaft kann Auskunft darüber geben, welche Bedingungen für den Transport im Handgepäck erfüllt sein müssen. Auf jeden Fall sollten die Medikamente nur in der Originalverpackung, zusammen mit dem Beipackzettel eingepackt werden. Hilfreich kann auch ein Attest vom Arzt sein, dass es sich um ein notwendiges Medikament für den Reisenden handelt, am besten auch in englischer Sprache. Das kann mögliche Diskussionen an den Sicherheitskontrollen erheblich erleichtern.

### Tipps für die Reise

Generell sollten die Medikamente kühl und trocken gelagert werden, damit sie ihre Wirksamkeit nicht verlieren. Für den Transport eignet sich ein stabiler Behälter am besten. Vor allem bei Reisen in warme Gefilde ist es hilfreich, vorher die Beipackzettel zu lesen, denn manche Medikamente sollten besser im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zäpfchen können bei Temperaturen von mehr als 25 Grad Celsius schmelzen, wenn möglich, sollte man daher auf andere Applikationsformen zurückgreifen. Auch für Tropfen gibt es häufig Alternativen in Tablettenform, die leichter zu handhaben sind und nicht austrocknen.

### Hätten Sie's gewusst? Heilen Wunden wirklich besser an der Luft?

Dr. Utta Patzold, Dermatologin bei der BARMER:

„Nein, tun sie nicht! Schon länger ist man sicher, dass Wunden in feuchtem Milieu besser heilen. Zwar haben wir von klein auf gelernt, dass Schürfwunden offen gelassen werden sollen, damit sie schneller trocknen, eine Kruste bilden und somit heilen. Aber das hat vor allem etwas mit der Vermeidung von Wundinfektionen zu tun. Damit Wunden sich schließen, müssen sich die Zellen an der betroffenen Stelle regenerieren und neu bilden. Der Körper bildet zur Heilung ein Wundsekret, welches die Verletzung feucht hält und versorgt. Trocknet die Wunde aus, kann das Wundsekret nicht mehr fließen. Andererseits mögen auch Infektionskeime das feuchte Wundmilieu. Eine feuchte Wundbehandlung muss also von einer wirkungsvollen Wundhygiene begleitet werden, damit die abheilende Wunde sich nicht infiziert. Dann macht der Körper den Rest alleine.“

## Kontaktinformationen

Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V.  
Antonstr. 37, 01097 Dresden  
Frau Alexandra Brylok

E-Mail: [brylok@vswg.de](mailto:brylok@vswg.de)  
Handy: 0171 86 70 121

Eine Kooperation des VSWG e. V. mit der BARMER GEK Sachsen. Anregungen zur Gesundheitsförderung erhalten Sie im Newsletter „Gesundheit im Blick“ der Barmer/GEK.



**BARMER GEK**



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

BETREUT VOM



BEFÄHIGUNG + TEILHABE + BEGLEITUNG + UNTERSTÜTZUNG