

Pressemitteilung

12.06.2015

Die BKK firmus informiert:

Das sollte in der Reisapotheke auf keinen Fall fehlen!

Sommerzeit ist Urlaubszeit und schon bald heißt es wieder „Ferien“! Doch vor Krankheiten ist man auch im Ausland nicht geschützt. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke gehört daher in jeden Koffer. Die BKK firmus verrät, was darin auf keinen Fall fehlen sollte.

Knapp 40 % aller Fernreisenden starten laut einer Studie der WHO völlig unvorbereitet in den Urlaub. Doch gerade in fremden Ländern, in ungewohnter Umgebung mit fremden Speisen und Getränken reagiert der Körper oft mit Unwohlsein oder Krankheit. Hinzu kommen andere Wetterbedingungen. Bereiten Sie sich mit den Tipps der BKK firmus zur richtigen Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke gut auf „die schönste Zeit des Jahres“ vor!

Die Grundausrüstung

Zur Grundausrüstung gehört neben Sonnenschutz, Einmalhandschuhen, Schere, Pinzette, Wund-Desinfektionsmittel, Pflaster, Kompressen und elastischen Binden auf jeden Fall auch ein Fieberthermometer. Nicht vergessen sollten Sie außerdem Arzneien gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall, Verstopfung und Erkältung. Bei Reiseübelkeit empfiehlt die BKK firmus spezielle Reisekaugummis.

Und auf Fernreisen?

Bei Fernreisen sollten Sie Ihre Reiseapotheke etwas umfangreicher ausstatten. Sinnvolle Ergänzungen sind dann zum Beispiel Mittel gegen Magen-Darm-Verstimmungen, Insektenschutzmittel und je nach Reiseziel Tabletten zum Entkeimen von Wasser. Alle Medikamente sollten Sie wasserdicht und möglichst temperaturschützt verpacken. Und auch die Beipackzettel sollten Sie nicht zu Hause lassen, da Ärzte und Apotheker vor Ort daraus wichtige Informationen entnehmen können.

Schutzimpfungen

Besuchen Sie vor Reisen in Gebiete mit schlechter medizinischer Versorgung auf jeden Fall noch einmal Ihren Hausarzt und überprüfen Sie Ihren Impfschutz. Unter Umständen empfiehlt sich auch der Besuch bei einem reise- oder tropenmedizinisch erfahrenen Arzt. Kostenlose Informationen zu vorgeschriebenen und empfohlenen Impfungen erhalten Sie außerdem in den Servicestellen der BKK firmus.

Sie nehmen regelmäßig Medikamente ein?

Dann sollten Sie als Reserve mehr als die Hälfte Ihrer benötigten Menge mitnehmen. Doch bedenken Sie: Nicht jedes Präparat kommt problemlos über die Grenze und manchmal ist eine ärztliche Bescheinigung nötig. Bereits eine Insulin-Spritze kann bei ausländischen Behörden den Verdacht von Drogenbesitz erwecken. Wichtige Medikamente sollten Sie auf mehrere Taschen und Koffer verteilen. So stehen Sie im Falle eines Diebstahls oder der verspäteten Ankunft Ihres Gepäcks nicht völlig schutzlos dar.

Zeichen (inkl. Leerzeichen): 2.503
Wörter (ohne Überschrift): 335
Logo: BKK firmus
Foto: siehe E-Mail-Anhang
Bildunterschrift: Dran gedacht? Das sollte in Ihrer Reisapotheke auf keinen Fall fehlen!

Ansprechpartner für die Redaktion:

BKK firmus
Marketing
Dirk Kirchhoff
Knollstraße 16
49074 Osnabrück

Telefon 0541 33141-196
Fax 0541 33141-277
E-Mail: dirk.kirchhoff@bkk-firmus.de
www.bkk-firmus.de

