

Pressemitteilung

26.05.2016

Die BKK firmus informiert:

Reiseapotheke – nicht ohne meine Medikamente

Lange herbeigesehnt, jetzt ist er beinahe da: der Sommerurlaub 2016. Ganz egal, ob am Strand, in den Bergen oder als Städte-Tour – jeder Deutsche hat andere Vorstellungen vom idealen Sommerurlaub. Wo sich aber alle einig sind: Krankheiten im Urlaub sind mit das Ärgerlichste, was man sich vorstellen kann. Da aber niemand davor gefeit ist, ist die Vorbereitung der Reiseapotheke bereits mehr als die halbe Miete.

Vorbereitung ist das A und O

In jedem Fall sollten Sie Ihre Reiseapotheke schon vor der Reise zusammenstellen. Zwar sind einige Medikamente im Ausland günstiger als hierzulande, dafür sind die Zusammensetzungen und Inhaltsstoffe der Medikamente häufig anders als wir sie gewohnt sind. Wenn Sie also in die Situation kommen, im Ausland Arzneimittel zu kaufen, achten Sie unbedingt auf die angegebenen Wirkstoffe und deren Dosierungen.

Haltbarkeit und Lagerung beachten

Werfen Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke unbedingt einen Blick auf das Haltbarkeitsdatum. Wichtig: Die angegebenen Haltbarkeitsdaten auf Salben und Säften gelten immer nur für verschlossene Packungen. Denken Sie bei Reisen in warme Länder an einen kühlen Lagerplatz. Insbesondere Zäpfchen neigen dazu, bei hohen Temperaturen zu schmelzen.

Abstimmen auf die Dauer, Art und das Ziel der Reise

Es gibt nicht für jeden Urlaub einen Standard-Umfang, der immer richtig ist. Wer 14 Tage im sog. ‚17. Bundesland‘, der Lieblingsinsel der Deutschen – Mallorca – verweilt, muss sich nicht zwangsläufig vor Malaria schützen, für Reisende in Tropen-Regionen sieht das schon anders aus. In den meisten Fällen haben Sie die Bestandteile Ihrer Reiseapotheke bereits bei sich zuhause. Nehmen Sie die Arzneimittel mit, die Sie bei sich zuhause bevorraten, denn das sind erfahrungsgemäß die Medikamente, die Sie am häufigsten verwenden. Vielerorts sind das Kopf- oder Halbschmerztabletten, die gelegentlich benötigt werden. Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern und Verbänden ist ebenfalls ein bewährter Begleiter.

Überlegen Sie, was Sie im Alltag brauchen

Grundsätzlich gilt: je länger die Reise dauert, desto größer muss der Vorrat an Medikamenten sein. Insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen gilt: packen Sie lieber etwas mehr ein, als Sie zuhause benötigen. Als Faustformel gilt: Nehmen Sie etwa 1/3 mehr Medikamente mit, als Sie im selben Zeitraum in Deutschland verbrauchen. Wenn Sie Ihre Medikamente zu einem bestimmten Zeitpunkt neh-

men müssen, beachten Sie ggf. die Zeitverschiebung – der Empfängnisschutz durch die Pille ist gängiges Beispiel dafür.

Für Ihre Sicherheit haben wir eine Checkliste beigefügt, mit der Sie überprüfen können, welche Medikamente Sie ggf. noch benötigen, damit Sie im Fall der Fälle schnell wieder auf die Beine kommen und Ihren Urlaub wieder in vollen Zügen genießen können.

Wörter (ohne Überschrift): 409
Zeichen (mit Leerzeichen, ohne Überschrift): 2.799

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

