Reiseapotheke

Risiken und Kosten senken

Immer mehr deutsche Urlauber berichten laut ADAC von massiv überteuerten Arzt- und Klinikrechnungen in beliebten Urlaubsländern wie Ägypten oder Türkei.

Deutsche Urlauber zahlen hier oft das 20- bis 30-fache der Behandlungskosten in der Heimat - auch für nicht-verschreibungspflichtige Medikamente. Eine durchdachte Reiseapotheke kann helfen, Arztbesuche zu vermeiden - und mindert damit auch das Risiko, Opfer von Abzocke zu werden.

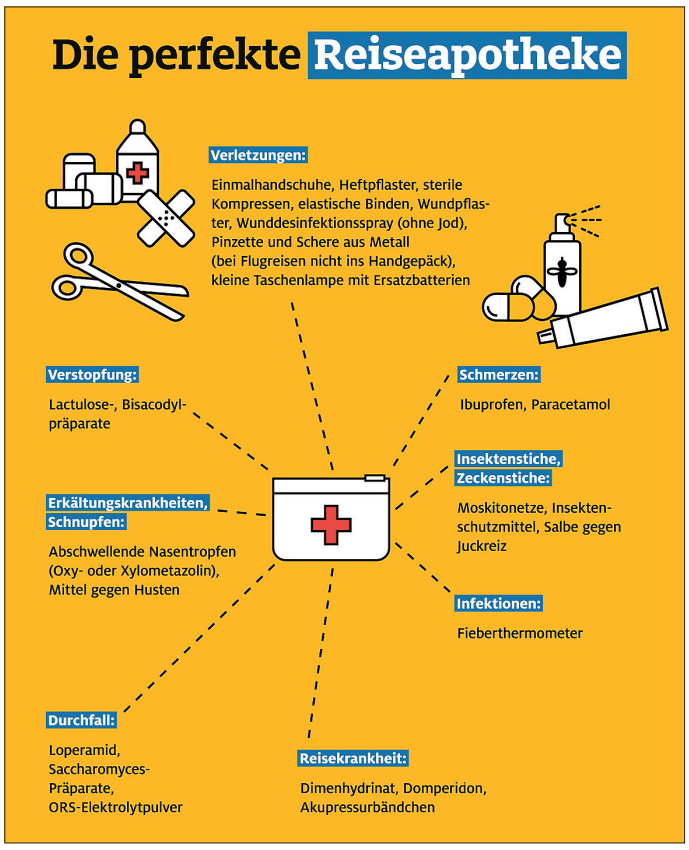
Vorrat verdoppeln

Der ADAC rät für eine Urlaubsreise dazu, regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge mitzunehmen - idealerweise mindestens 50 Prozent mehr als normalerweise benötigt würde.

Besonders chronisch kranke Menschen sollten sich vorab über die Möglichkeiten der medizinischen Versorgung in der Urlaubsregion informieren. Wenn vorhanden, den Diabetikerausweis nicht vergessen - er gehört ebenfalls ins Reisegepäck. Hier ist auch aufgelistet, mit welchen Medikamenten die Behandlung erfolgt.

Medikamente sollten im Handgepäck transportiert werden - vor allem in den Originalflaschen und -verpackungen. Prinzipiell sollten die Medikamente wasserdicht und möglichst temperaturgeschützt transportiert werden. Da einige Medikamente im Kühlschrank gelagert werden müssen, ist es ratsam, am Abend vor Reisebeginn Klebezettel an Haustür und Kühlschrank anzubringen, damit sie in der Hektik nicht vergessen werden. Ebenfalls sinnvoll ist es, den Beipackzettel der Medikamente dabei zu haben.

Sollten Medikamente im Ausland verloren gehen oder nicht erhältlich sein: Man sucht am Urlaubsort einen Arzt auf und lässt sich ein neues Rezept ausstellen. Hier ist es hilfreich, wenn man Kopien der Beipackzettel mit sich führt, da Medikamente im Ausland häufig andere Namen haben und der Arzt so die Wirkstoffe und Dosierungen zuordnen kann.



Medikamente sollten im Handgepäck transportiert werden - in den Originalflaschen und -verpackungen. Grafik: ADAC

Starke Hitze

Hitze kann die Wirkung von Arzneimitteln verändern, was bei der Anwendung berücksichtigt werden muss. Andererseits müssen einige Medikamente selbst vor Hitze geschützt werden, damit sie nicht unbrauchbar werden. „Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke vor Ort dazu beraten, ob Sie etwas beachten müssen“, rät Thomas Benkert von der Bundesapothekerkammer. Arzneimittel wie Blutdrucksenker, Entwässerungsmittel, Schlafmitteln oder Abführmittel können den Flüssigkeitshaushalt und die Abkühlungsmechanismen des Körpers beeinflussen. Benkert: „Bei Hitze ist möglicherweise eine Dosisanpassung erforderlich - dazu können Sie in der Apotheke vor Ort nachfragen. Aber bitte ändern Sie die Dosierung rezeptpflichtiger Medikamente nicht eigenständig, sondern sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.“ Bei Hitze steigt die Durchblutung der Haut. Aus arzneimittelhaltigen Pflastern kann dann mehr Wirkstoff ins Blut abgegeben werden. Zu hohe Temperaturen können Arzneimittel auch beschädigen. Das sollte bei der der Lagerung beachtet werden. Fachmann Benkert: „Die meisten Arzneimittel kann man auch an einem heißen Sommertag ohne Bedenken von der Apotheke nach Hause tragen.“



Reisetabletten und andere Medikamente gegen Reiseübelkeit eignen sich nicht für Kinder unter drei Jahren. Werkfoto: ADAC

Reiseübelkeit im Fahrzeug

Für Menschen, die an der Reisekrankheit leiden, kann die Fahrt ans Urlaubsziel alles andere als entspannt sein. Übelkeit, Schwindel und Kopfweh sind dabei häufige Begleiter.

Die Reisekrankheit (Kinetose) kann bei einer ganzen Reihe von Fortbewegungsarten auftreten. Grund dafür ist der Unterschied zwischen dem, was unser Gleichgewichtssinn dem Gehirn meldet und dem, was wir sehen. Blicken wir beispielsweise im Beifahrersitz auf eine unbewegliche Straßenkarte, während das Auto durch eine scharfe Kurve fährt, kann das Gehirn die widersprüchlichen Informationen nicht verarbeiten. Es kommt zu den typischen Symptomen der Reisekrankheit.

Um den Magen zu schonen, sollten Menschen, die für Reiseübelkeit anfällig sind, vor Fahrtbeginn nur leichte Kost zu sich nehmen. Zu viel oder zu fettiges Essen, aber auch ein leerer Magen können das Übelkeitsgefühl verstärken. Zudem ist die richtige Platzwahl im Auto, entscheidend. Auf der Rückbank ist das Blickfeld eingeschränkter und unbeweglicher, wodurch das Entstehen von Reiseübelkeit begünstigt wird. Der Beifahrersitz ist für Betroffene dagegen besser geeignet, da der Blick nach vorne frei ist.

Treten erste Symptome auf, sollte der Kopf möglichst gerade gehalten und ein Punkt am Horizont fixiert werden. Tiefe und regelmäßige Atemzüge können zudem dazu beitragen die Übelkeit zu verringern.

Ablaufdatum kontrollieren

Um den Verbandkasten im Wagen machen sich nur wenige Autofahrer Gedanken. Doch das Erste-Hilfe-Set ist im Notfall wichtig, bei Unfällen wie auch anderen Verletzungen. Im Rahmen der Hauptuntersuchung (HU) wird es deshalb seit 1971 geprüft: Auf Vorhandensein, auf Vollständigkeit und auf Aktualität des Inhalts.

Die Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ) rät dazu, sich mit dem eigenen Kfz-Verbandkasten vertraut zu machen: Befindet er sich an einer gut zugänglichen Stelle im Fahrzeug? Welches Material ist darin enthalten und wie wird es aufbewahrt? Sind noch keine Haltbarkeitsdaten überschritten? Und vor allem: Wie leistet man mit dem Kasten Erste Hilfe?

Eine gute Nachricht aus der Praxis der GTÜ lautet, dass der Verbandkasten bei der HU nur selten im Auto fehlt. Die Quote dieses Mangels liegt bei deutlich unter 0,5 Prozent aller Hauptuntersuchungen. Häufiger kommt es vor, dass das Haltbarkeitsdatum des sterilen Verbandmaterials abgelaufen ist. Dieses hat meist eine Haltbarkeit von fünf Jahren nach der Produktion. Der Zeitraum deckt sich mit der zweiten HU nach der Zulassung eines Neufahrzeugs. Daher ist es sinnvoll, vor diesem Termin die Haltbarkeit des Verbandkastens zu überprüfen. Ist das Datum überschritten, muss nicht gleich ein komplett neues Set gekauft werden, meist genügt der Austausch des Sterilmaterials.



In Deutschland ist seit 2014 vorgeschrieben, dass ein Kfz-Verbandkasten DIN 13164 erfüllen muss. Werkfoto: GTÜ

Erste Hilfe



Thomas Widerin, 26 Jahre lang Flugretter mit mehr als 3.000 Einsätzen, teilt in diesem praxisnahen Handbuch (144 Seiten, 180 Illustrationen) sein umfangreiches Wissen über Erste Hilfe in Natur und Gebirge. Verständlich erklärt und klar bebildert zeigt es, wie alle, die draußen unterwegs sind, bei Notfällen richtig reagieren - von Schürfwunden und Brüchen bis zu Unterkühlung, Kreislaufstillstand oder allergischen Reaktionen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Checklisten und Praxistipps sollen Sicherheit und Orientierung im Ernstfall bei Wander-, Trekking- und Bike-Touren geben.
ISBN: 978-3-613-51024-1

Herstellernachweise: **Risiken:** ADAC e.V., Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0; **Reiseübelkeit:** ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Str. 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Ablaufdatum:** Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ), Vor dem Lauch 25, 70567 Stuttgart, Tel.: 0711/976760; **Starke:** ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände e.V., Heidestr. 7, 10557 Berlin, Tel: 030/40004-0; **Erste:** Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/21080-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST