Reiseapotheke

Verbandkästen: Existenzen im Verborgenen

Der Verbandkasten schlummert zumeist unbeachtet irgendwo im Auto. Wohl nur die wenigsten Autofahrer werfen regelmäßig einen Blick auf seinen Inhalt, obwohl beispielsweise das sterile Material ein Verfallsdatum besitzt. „Doch grade vor der Urlaubsreise ist eine Kontrolle eine gute Idee“, rät Jürgen Lebherz vom TÜV Süd, „und bei dieser Gelegenheit sollte man sich auch vergewissern, welche Medikamente für menschliche und tierische Reisende eingepackt werden sollten.“



Zehn Euro kostet ein fehlende Verbandtasche bei einer Verkehrskontrolle. Werkfoto: Walser

Welches Erste-Hilfe-Material mitgeführt werden muss, richtet sich nach der DIN 13164 und dem Paragraf 35 h der Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO). 2022 wurde diese Vorschrift aktualisiert. Seitdem sind unter anderem zusätzlich zwei medizinische Masken Bestandteil des Verbandkastens. „Grundsätzlich sollte der Verbandkasten schnell erreichbar aufbewahrt werden, etwa unter den Sitzen oder in gut zugänglichen Seitenfächern des Kofferraumes“, empfiehlt Lebherz, „und wer auf Nummer sicher gehen will, informiert Mitreisende, wo sich die Autoapotheke befindet.“

Kenntnisse auffrischen

„Ein weiterer Praxistipp: Man sollte ab und an seine Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen“, gibt der Profi zu bedenken: „Material und manche Methoden haben sich im Laufe der Jahre geändert.“ So sind sich oftmals Helfer unsicher, wie sie die Rettungsdecke im Notfall nutzen sollen. Gibt es einen Unterschied zwischen den zwei verschiedenfarbigen Seiten? „Tatsächlich haben die silberne und goldene Folienseite einen unterschiedlichen Zweck“, erläutert Lebherz: „Die silberne Seite verringert die Hitzebildung durch zu hohe Sonneneinstrahlung. Liegt hingegen die goldene Seite nach oben über dem Unfallopfer, kann es vor Auskühlung bewahrt werden. Dies ist vor allem im Falle eines Schockzustands von Bedeutung.“

Ein fehlender Verbandkasten führt, ebenso wie unvollständige oder unbrauchbare Binden, Kompressen oder Pflaster, bei der Hauptuntersuchung (HU) zu einem geringen Mangel. Bis zehn Euro kostet ein fehlender Verbandkasten bei einer Verkehrskontrolle. „Viel wichtiger ist aber, dass man im Notfall kein brauchbares Verbandmaterial für die Versorgungen von Verletzungen zur Hand hat“, gibt der Experte zu bedenken. Empfehlenswert ist neben einem Auffrischen des eigenen Wissens ein Check von Inhalt und Zustand des Verbandkastens von Zeit zu Zeit. Das auf der Außenseite vermerkte Verfallsdatum gibt einen Hinweis, wie lange das Verbandzeug in der Regel steril ist. Normalerweise ist das Verbandzeug auf fünf Jahre ab Produktionsdatum ausgelegt. Aber, etwa bei hohen Temperaturen oder Beschädigungen, kann es schneller altern. Für die Aktualisierung des Inhalts bietet der Einzelhandel oftmals mit entsprechenden Aktionen vor Beginn der Urlaubszeit preisgünstige Austausch-Sets an.

Sonnenschutz



Jede Kleidung schützt vor zu intensiver UV-Strahlung. Je dichter die Textilien gewebt sind, desto besser ist ihre Schutzwirkung. Für Sport und andere Outdoor-Aktivitäten sowie zum Baden wird zudem spezielle UV-Schutz-Kleidung angeboten. Wichtiger als der ausgelobte Lichtschutzfaktor ist bei diesen Produkten der angegebene Standard: Mit dem UV-Standard 801 halten T-Shirts, Badeanzüge und andere Textilien selbst im nassen und gedehnten Zustand die Sonnenstrahlen noch ausreichend ab. Kleidung bietet nicht nur einen besseren Schutz als Sonnencreme, sondern es muss auch deutlich weniger Sonnenschutzmittel angewendet werden, nämlich nur noch auf der unbedeckten Haut. Tests der Stiftung Warentest und des Verbrauchermagazins Öko-Test zeigen, welche aktuell angebotenen Sonnencremes gesundheitsschädliche Weichmacher enthalten. Insbesondere bei Sonnencreme mit dem UV-Filter Diethylamino Hydroxybenzoyl Hexyl Benzoate (kurz DHHB) ist besondere Vorsicht geboten. Werkfoto: VZ NRW



Auch für kleine Urlaubsunfälle: Steril verpackte Reiseapotheken gibt es in vielen Apotheken. Werkfoto: ADAC/AdobeStock

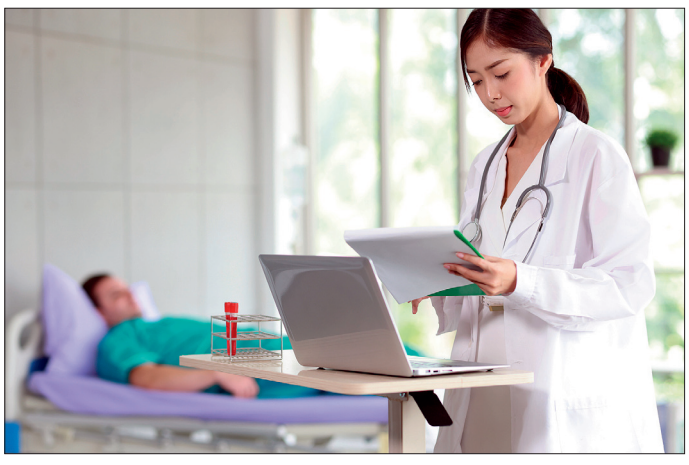
Wer zahlt bei Krankheit?

Thailand, Vietnam und Indonesien sind beliebte Reiseziele - ebenso wie viele südamerikanische und afrikanische Länder.

Doch wer dort ernsthaft erkrankt oder einen Unfall hat, muss oft tief in die eigene Tasche greifen: Behandlungen, Medikamente oder ein Rücktransport nach Hause können teuer sein. Bei Klinikaufenthalten etwa kommen schnell mehrere tausend Euro zusammen. „Für viele Länder außerhalb der EU gibt es kein Sozialversicherungsabkommen, daher springen die gesetzlichen Kassen in der Regel nicht ein“, sagt Simone Fey-Ruf, Expertin einer Krankenversicherung. Die Betroffenen müssen die Leistungen oft per Vorkasse bezahlen und können zu Hause nicht mit einer Erstattung rechnen.

Auch privat Versicherte sind nicht immer rundum abgesichert. „Sie sollten vor Reiseantritt prüfen, ob ihre Krankenversicherung alle Kosten im Ausland abdeckt. Oft ist zum Beispiel die Krankenrückführung nach Hause nicht enthalten“, weiß die Fachfrau.

Einen umfassenden, weltweit gültigen Schutz können Reisende mit einer Auslandsreise-Krankenversicherung erwerben. Für gesetzlich Versicherte kann dies auch bei Reisen innerhalb der EU oder in Länder mit Sozialversicherungsabkommen sinnvoll sein - etwa die Türkei.



Eine Auslandsreise-Krankenversicherung lässt sich bis kurz vor Reiseantritt abschließen. Werkfoto: R+V

Auf der sicheren Seite sein

Die Sommerferien stehen vor der Tür und für viele heißt es „ab in den Urlaub“. Für eine sorgenfreie Auszeit lohnt sich vor der Abreise ein Blick in die Reiseapotheke.

Wie so häufig gilt auch bei der Reiseapotheke: Eine gute Vorbereitung ist das A und O. Nicht alle Arzneimittel sind im Ausland erhältlich oder unterscheiden sich in der Zusammensetzung und Dosierung. Besonders chronisch kranke Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten frühzeitig mit der Medikamentenplanung und -beschaffung beginnen, um Lieferengpässe zu umgehen. Der ADAC rät zur Mitnahme eines ausreichenden Vorrats: mindestens 50 Prozent mehr, als normalerweise benötigt würde. Darüber hinaus kann die Mitnahme eines internationalen Rezepts oder EU-Rezepts sinnvoll sein. Vor der Abreise ist es zudem ratsam, sich über die medizinische Versorgung am Urlaubsort zu informieren, sodass im Ernstfall schnell gehandelt werden kann.

Eine gut organisierte Reiseapotheke enthält Medikamente gegen verschiedene Arten von Beschwerden und Krankheiten, Verletzungen, Schmerzen sowie Infektionen.

Mückenabwehr

Die Ferienwohnung im mediterranen Stil an der Costa Blanca, das Boutique-Hotel mit Blick auf den Lago Maggiore oder der urige Gasthof im Bayerischen Wald: Stechmücken kommen in der durch Vorfreude schön gefärbten Vorstellung vom Reiseziel meist nicht vor. Dabei können heiße Temperaturen, aber auch die Nähe zu stehenden Gewässern oder sumpfigen Gebieten vor Ort optimale Lebensbedingungen für die Blutsauger schaffen. Zudem hält man sich im Urlaub besonders viel draußen auf. Abhilfe kann ein zuverlässiges Anti-Mücken-Spray schaffen, da es einen unsichtbaren Duftmantel auf der Haut bildet. In der Folge können die Stechmücken die menschlichen Lockstoffe nicht mehr wahrnehmen. Eine effektive Mückenabwehr im Urlaub ist nicht nur aufgrund des Juckreizes zu empfehlen, der oft durch einen Stich entsteht. Durch Mücken übertragbare Tropenkrankheiten breiten sich zunehmend jenseits ihrer Ursprungsregionen aus.

Herstellernachweise: **Verbandkästen:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Auf:** ADAC Hessen-Thüringen e.V., Lyoner Str. 22, 60521 Frankfurt am Main, Tel.: 069/66078500; **Wer:** R+V Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/533-0; **Sonnenschutz:** Verbraucherzentrale NRW, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf, Tel.: 0211/91380-1101; **Mückenabwehr:** Hermes Arzneimittel GmbH, Georg-Kalb-Str. 5–8, 82049 Pullach im Isartal, Tel.: 089/79102–0; Redaktionelle Bearbeitung: AST