

## Checkliste Reiseapotheke Teil 1

- Allergien  
antiallergische Mittel als Salbe/Gel und Tabletten, eventuell antiallergische Augentropfen.
- Durchfall:  
Glucose-Elektrolyt-Ersatz, Tabletten gegen Durchfall.
- Grippe/Erkältungen:  
Fieber- und Schmerzmittel, Schnupfenspray, Hustenmittel, Halsschmerztabletten.
- Insekten-/Zeckenschutz  
Mückenschutzlotionen
- Insektenstiche:  
Insektenstift, Juckreiz stillende Creme oder Gel
- Kreislaufstörungen  
Kreislaufanregende Tropfen oder Tabletten, Elektrolyte
- Lärmschutz  
Ohrenstöpsel
- Lippenherpes  
Sunblocker-Stift und Zink-Tabletten zur Vorbeugung, antivirale Creme
- Magen-Darm-Probleme:  
Mittel gegen Sodbrennen, Magen- u. Darmtropfen, krampflösende Dragees, Mittel gegen Blähungen
- Verschiedenes  
Fieberthermometer, Einmalspritzen

## Checkliste Reiseapotheke Teil 2

- Pilzerkrankungen:  
Salbe und Puder gegen Fußpilz, Zäpfchen und Salbe gegen Genitalpilzerkrankungen.
- Reisekrankheit:  
Reisekaugummis, Reisetabletten o. homöopathisches Mittel
- Schlafstörungen:  
pflanzliches Beruhigungsmittel oder mildes Schlafmittel nach ärztlicher Verordnung.
- Schmerzen  
Ibuprofen-Tabletten
- Sonnenallergie / Sonnenbrand:  
kühlendes Gel, Apres-Lotionen, Calcium-Brausetabletten
- Sonnenschutz  
Sonnenschutzmittel
- Sportverletzungen:  
elastische Binden, Salben gegen Prellungen und Verstauchungen, Kälte-Sofort-Kompresse
- Wundversorgung:  
Mullbinden, Pflaster, Wunddesinfektionsmittel, Brand- und Wundgel, Schere, Pinzette.
- Verstopfung:  
mildes Abführmittel
- Malaria:  
(Standby-) Prophylaxe

# Ratgeber



Gesund im Urlaub

## Sieben Gründe für Reiseimpfungen

Die Empfehlungen leiten sich von der Überlegung ab, ob und wie stark Impfreaktionen auftreten können und welche Folgen das ungeimpfte Reisen haben könnte.

Diese Nutzen-Risiko- Abwägung sollten Sie um Ihr persönliches Risiko ergänzen:

Planen Sie einen Abenteuerurlaub oder einen Strandaufenthalt, wie stark kommen Sie mit der Bevölkerung und der Tierwelt des Landes in Kontakt?

- Die Tetanus-Impfung ist die Pflichtimpfung Nummer eins.
- Die Diphtherie erlebt eine Renaissance, weil die Impfung vernachlässigt wurde.
- Wenn Sie im Urlaub auf Meeresfrüchte, Muscheln, Speiseeis, Salat und Milchprodukte nicht verzichten wollen, sollten Sie sich gegen Hepatitis A und Typhus impfen lassen.
- Hepatitis B ist 100-mal ansteckender als Aids und breitet sich ohne Impfung aus wie ein Flächenbrand.
- Kinderlähmung (Poliomyelitis) ist in tropischen Ländern nach wie vor heimisch.
- Einmal ausgebrochen, ist Tollwut eine absolut tödliche Erkrankung. Streunende Hunde, vor allem in Asien, sorgen dafür, dass jährlich mehr als 40.000 Menschen daran sterben -auch ungeimpfte Touristen.
- Die Gelbfieberimpfung schützt mit 99,9-prozentiger Sicherheit. Wer dagegen ungeimpft von einer Stechmücke mit Gelbfieber infiziert wird, stirbt mit einer Wahrscheinlichkeit von über 50 Prozent.

## Reisekrankheiten, gegen die es keine Impfung gibt

Gegen manche Tropenkrankheiten gibt es keine Impfungen. Jeder gefährdete Urlauber sollte sich durch umsichtiges Verhalten schützen.

### Malaria

Fast die Hälfte der Weltbevölkerung lebt in Malaria-Risikogebieten. Auch Reisende können betroffen sein und sollten wissen, wie sie vorbeugen können.

### Tropenkrankheiten

In den Tropen treten außer Würmern auch die Erreger Ruhr und Lepra auf.

### AIDS

Das HIV-Virus ist heute weltweit verbreitet und verursacht die tödliche Krankheit AIDS. Eine Ansteckung mit dem Virus bleibt - vor allem in den ersten Jahren - fast immer unbemerkt.

Schützen Sie sich vor den möglichen Gefahren sexuell übertragbarer Infektionskrankheiten und denken Sie auch bei medizinischen Hilfeleistungen (Erste Hilfe) zuerst an Ihren eigenen Schutz.

## Reiseimpfungen - welche zahlt die Krankenkasse?

Neuerdings übernehmen zahlreiche gesetzliche Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen, sofern sie im Zusammenhang mit einer privaten Auslandsreise stehen.

Ein Teil der Krankenversicherungen hat ihr Leistungspaket sogar auf die Malariaphylaxe ausgeweitet.

Ob auch Ihre Krankenkasse die Kosten für notwendige Reiseimpfungen übernimmt, erfahren Sie auf unserer Homepage oder unter [www.cms.de/krankenkassen](http://www.cms.de/krankenkassen)

## Die Sonne genießen - aber richtig!

Mitteleuropäer können sich ca. 15 - 20 Minuten in der Sonne aufhalten, ohne Schäden davonzutragen. Verwendet man eine Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor 20, erhöht sich die Frist auf maximal 400 Minuten.

Danach heißt es jedoch: Ab in den Schatten, denn weiteres Eincremen hilft nicht mehr!

Sonnencreme kann nur dann die Haut schützen, wenn sie eine halbe Stunde vor dem Sonnenaufenthalt richtig und reichlich angewendet wird. Wer sich im Wasser aufhält, sollte sich danach wieder eincremen.

Bitte bedenken Sie, Sonnenbrände in der Kindheit und starke Sonneneinstrahlung steigern das Risiko für Hautkrebs.

Um die Mittagszeit sollte man die Sonne meiden und den Schatten bevorzugen.

## Reiseapotheke: Was sollte im Urlaub dabei sein?

Für einen Abenteuerurlaub oder eine Trekking-Tour braucht man eine andere Reiseapotheke als für den Badeurlaub im Süden .

Wer ständig bestimmte Medikamente benötigt, sollte eine ausreichende Menge im Handgepäck statt im Koffer transportieren.

Bitte beachten Sie: Arzneimittel sollten stets kühl und trocken aufbewahrt werden!

Damit Sie Ihren wohlverdienten Urlaub ohne gesundheitliche Risiken und Nebenwirkungen genießen können, bieten wir:

- Fernreise-Impfberatung
- Eigenschutzzeitbestimmung Ihrer Haut
- Eine individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Reiseapotheke