

Gesundheitstipp des Monats Juni

Gesunder Urlaub – gut geplant ist halb erholt!



Gesundheitstipp des Monats Juni – Gesunder Urlaub – gut geplant ist halb erholt!

Was in Ihre Reiseapotheke sollte, hängt von Ihrem Reiseziel und der Reisedauer ab. Medikamente, die Sie täglich benötigen, verstauen Sie am besten in Ihrem Handgepäck. Beachten Sie dabei aber die Sicherheitsbestimmungen für Handgepäck!

Sinnvolle Bestandteile der Reiseapotheke können sein:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Durchfallmittel
- desinfizierende Hautsalbe oder -lösung
- anti-allergisch wirkendes Gel gegen Hautreaktionen z. B. auf Insektenstiche
- Augentropfen und Nasensalbe bei Reizung durch Trockenheit oder Staub
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Wund- und Heftpflaster
- Mullbinden
- Fieberthermometer
- Splitter-Pinzette, Schere, Zeckenzange
- Sonnenschutzmittel (mit hohem Schutzfaktor)
- Mittel zur Insektenabwehr (aus Apotheken)

Wer Spritzen, Kanülen oder spezielle Medikamente mitnimmt, sollte sich die Notwendigkeit vom behandelnden

Arzt bescheinigen lassen. Das hilft, Schwierigkeiten mit ausländischen Zollbehörden zu vermeiden.

Reiseimpfungen

Informationen, welche Impfungen für welche Länder erforderlich sind, bieten reisemedizinische Beratungsdienste und Tropeninstitute. Planen Sie rechtzeitig, damit zu Beginn der Reise der Schutz bereits eingetreten ist und die vorgeschriebenen Abstände zwischen den einzelnen Schutzimpfungen eingehalten werden können. Lassen Sie jede Impfung in Ihren Internationalen Impfausweis eintragen und führen Sie ihn immer bei sich. Sollten Sie noch keinen besitzen, kann Ihnen Ihr Arzt oder das Gesundheitsamt weiterhelfen.

