

# Checkliste Reiseapotheke

---

**Abhängig davon, wer wohin verreist, gestaltet sich das Inventar der Reiseapotheke. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die man generell im Blick haben und nicht erst auf den letzten Drücker erledigen sollte.**

## **Ausreichender Impfschutz**

Je nach Reiseziel ist zusätzlicher Impfschutz erforderlich. Hierfür sollte genügend Vorlaufzeit einkalkuliert werden. Aktuelle Informationen dazu gibt es online beim Robert-Koch-Institut sowie auch auf Websites privater Tropeninstitute.

## **Auslandsreise-Krankenschutz**

Wer nicht privat krankversichert ist, sollte insbesondere vor Reisen außerhalb Deutschlands eine Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen, wie sie z.B. auch die Hanse-Merkur anbietet. (BAVC-Mitglieder erhalten hier Reiseschutz zu Vorzugskonditionen.) Für längere Auslandsaufenthalte von 8 Wochen und mehr ist eine besondere Zusatzversicherung erforderlich. Informationen und Entscheidungshilfe bietet u.a. die Website [www.finanztip.de](http://www.finanztip.de).

## **Arzneimittel richtig transportieren**

Medikamente gehören nicht in den Koffer. Koffer gehen verloren, stehen bei Flugreisen oft längere Zeit auf dem Rollfeld und können dort extremer Hitze und Kälte ausgesetzt sein. Besser ins Handgepäck nehmen und möglichst unter 25 Grad Celsius lagern und für den Fall, dass etwas verloren geht, eine Extraportion der verschriebenen Präparate, jedoch maximal drei Monatsrationen. Sonst wird der Zoll misstrauisch.

Gut zu wissen: Der BAVC hilft, wenn ärztlich verordnete Arzneimittel auf Reisen abhandenkommen und wiederbeschafft werden müssen (Mobilschutz EURO/WELT).

## **An Ersatzbrille denken**

Nicht nur für Autofahrer ist die Ersatzbrille auf Reisen unverzichtbar. Auch überzeugten Kontaktlinsenträgern sei zumindest für Langstreckenflüge zur Brille geraten. Die trockene Kabinenluft reizt Augen und Schleimhäute. Beschaffung und Versand einer Ersatzbrille ist Teil des Reisenotfall-Services aller BAVC-Mobilschutz-Pakete.

## **Erforderliche Nachweise dabei haben**

Um Missverständnissen bei den Kontrollen am Flughafen vorzubeugen, sollten Reisende ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte Rezeptkopie für ihre Medikamente und Insulinspritzen dabei haben und dies auch in englischer Sprache. Vor allem auch für Reisen in Nicht-EU-Länder empfiehlt sich eine vom Arzt ausgestellte mehrsprachige Bestätigung, auf der Wirkstoffe, -Dosierung und Reisedauer notiert sind. Wer unter chronisch starken Schmerzen oder Schlafstörungen leidet und auf Medikamente wie z.B. Morphine, Codein, Tramadol oder Diazepam angewiesen ist, sollte sich vorab sehr genau über die Bestimmungen des Reiselandes informieren. In manchen Ländern, wie etwa den Vereinigten Arabischen Emiraten, ist die Einfuhr bestimmter Substanzen verboten. Für Medikamente, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, muss auf jeden Fall auch hierfür eine vom behandelnden Arzt ausgestellte Eigenbedarfsbescheinigung mitgeführt werden. Diese gilt 30 Tage und muss zusätzlich vom Amtsarzt oder einer Gesundheitsbehörde beglaubigt sein.



# Checkliste Reiseapotheke

---

## **Wirkstoffnamen notieren**

Medikamente heißen nicht überall gleich. Die Namen ihrer Wirkstoffe und die lateinische Bezeichnung der Erkrankung sind hingegen international verständlich, was die Kommunikation mit Ärzten und Apothekern im Ausland erleichtert. Die Apotheke zu Hause kann Ihnen dabei behilflich sein, diese zu notieren.

## **Auf Sonnenschutz achten**

Verstärkte Lichtempfindlichkeit ist eine bekannte Nebenwirkung bestimmter Präparate. Auskunft darüber gibt der Beipackzettel. Auf längere Sonnenbäder sollte dann verzichtet und Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden.

## **Zeitverschiebung berücksichtigen**

Fernreisen können den Schlaf-Wach-Rhythmus und auch die Einnahmeintervalle für wichtige Medikamente ganz schön durcheinanderbringen. Lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker zu Hause zum Einnahmeschema für die Reise beraten.

## **Kein Leitungswasser trinken**

Insbesondere in südlichen Ländern kann Leitungswasser mit krankmachenden Keimen belastet sein. Deshalb sollten Medikamente nur mit Mineralwasser aus originalversiegelten Flaschen eingenommen werden. Das gilt auch fürs Zähneputzen.

## **Checkliste für das Zusammenstellen der Reiseapotheke**

- Schmerzmittel zum Einnehmen.  
Fragen Sie Ihren Hausarzt, welches Präparat sich für Sie eignet.
- Gel gegen Juckreiz – bei Ausschlag, Insektenstichen und Sonnenbrand
- Durchfallmittel – zur akuten Behandlung und ein Präparat zum Elektrolytersatz
- Mittel gegen Reisekrankheit – z.B. als Kaugummi
- Fiebermittel sowie ein digitales Fieberthermometer
- Magenmittel gegen Sodbrennen oder andere Magenbeschwerden
- Erkältungsmittel – Präparate gegen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
- Wundversorgung – Verbandmaterial etwa Pflaster, Mullbinden, Wundkompressen
- Desinfektionsmittel in Sprayform
- Außerdem:  
Repellents zum Schutz vor Mücken und Zecken
- Individuelles:  
Denken Sie auch an Arzneimittel gegen Beschwerden, unter denen Sie generell oft leiden. Etwa Verstopfung, Herpes oder Hämorrhiden.

