

# PRESSE

# INFORMATION



LANDESAPOTHEKERKAMMER  
R H E I N L A N D - P F A L Z

## **Reiseapotheke: Gesundheit im Gepäck**

**(Mainz, 29.06.2010) In Rheinland-Pfalz stehen die Ferien vor der Tür und die Koffer werden gepackt. Es sollen die schönsten Wochen des Jahres werden und an Krankheit denkt man nicht. Doch für denjenigen, der am Urlaubsort erkrankt, kann der Urlaub schnell zum Albtraum werden. Eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke hilft, unkomplizierte Beschwerden und Erkrankungen selbst zu behandeln. Und die gewohnten Arzneimittel, besonders die vom Arzt verordneten, müssen sowieso immer mitgenommen werden, auch wenn das Urlaubsziel in Deutschland liegt.**

**Beim Zusammenstellen einer Reiseapotheke sind einige Grundregeln zu beachten:**

- 1. Vor jedem Urlaub die benötigten Arzneimittel auf Haltbarkeit und Zerfall untersuchen, z. B. können Zäpfchen schmelzen und unbrauchbar werden.**
- 2. Stets den Beipackzettel der Medikamente mitnehmen, denn er enthält alle notwendigen Informationen zur Medikamenteneinnahme und Dosierung.**
- 3. Individuell verordnete Arzneimittel gegen chronische Erkrankungen in ausreichender Menge im Handgepäck mitnehmen, da sie im Urlaubsland oft nicht beschafft werden können.**
- 4. Bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke die möglichen Gesundheitsgefahren des Urlaubsziels und der Urlaubsart berücksichtigen. In der Apotheke sind dazu und zu empfehlenswerten Impfungen stets aktuelle Informationen und Beratungen erhältlich.**
- 5. Werden die Medikamente in einer speziellen, in Apotheken erhältlichen Tasche aufbewahrt, hat man im Bedarfsfall immer rasch auf alles Zugriff.**
- 6. Während der Reise auf trockene und kühle, aber nicht kalte Aufbewahrung der Reiseapotheke achten.**

Landesapothekerkammer  
Rheinland-Pfalz  
Am Gantor 15, 55131 Mainz,  
☎ 06131-27012-0  
☎ 06131-27012-31  
[geschaeftsstelle@lak-rlp.de](mailto:geschaeftsstelle@lak-rlp.de)  
[www.lak-rlp.de](http://www.lak-rlp.de);

**Jede Reiseapotheke sollte Arzneimittel und Materialien gegen folgende Erkrankungen enthalten:**

- **Wundversorgung: Wunddesinfektionsspray, Pflaster, Verbandmull, sterile Kompressen, Schere, Pinzette**
- **Sportverletzung: Elastische Binden, Heparinsalbe, Schmerzgel, Kühlpacks**
- **Schmerzen, Fieber: Fieberthermometer, Paracetamol-/Acetylsalicylsäure-haltige Tabletten**
- **Erkältung: schleimlösende Mittel, Halsschmerztabletten**
- **Übelkeit, Erbrechen: Antihistaminika als Tablette oder Kaugummi, pflanzliche Magentropfen, Mittel gegen Reisekrankheit, Mittel gegen Sodbrennen**
- **Durchfall: Kohlekompressen / Loperamidtabletten, Elektrolyt-Lösung**
- **Insektenabwehrende Mittel: Autan, Lotion mit ätherischen Ölen**
- **Sonnenschutz: wasserfeste Sonnenschutzpräparate mit hohem Lichtschutzfaktor, besonders bei Badeurlaub**
- **Allergien, Sonnenbrand, Insektenstiche: Calcium-Brausetabletten, Antihistaminika als Tablette und Gel**

Weitere Informationen: Ursula Kreis, Tel.: 06 13 1/2 70 12 16