

15.06.2018 – 10:00 Uhr

Auf und davon: Unbeschwerte Ferien dank guter Vorbereitung

Bern-Liebefeld (ots) -

Eine sorgfältige Vorbereitung auf eine Reise zahlt sich aus, damit nicht gesundheitliche Beschwerden die Abenteuerlust jäh ausbremsen. Dazu gehören eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke wie auch deren korrekte Lagerung während den Ferien. Gerade bei tropischen Destinationen empfiehlt es sich zudem, den Impfstatus frühzeitig zu überprüfen.

Last-minute ist keine gute Devise beim Packen der Reiseapotheke: Es lohnt sich, vor der Abreise ausreichend Zeit für die massgeschneiderte Zusammenstellung der Apotheke für unterwegs einzuplanen und spezifische Fragen mit der Apothekerin oder dem Apotheker zu klären.

Die drei wichtigsten Tipps

- In die Reiseapotheke gehören grundsätzlich jene Medikamente, die auch in der Hausapotheke vorzufinden sind. Medikamente sollten während der Reise immer in der Originalverpackung belassen werden, um ihre Identifizierung und eine optimale Haltbarkeit zu gewährleisten.
- Die genaue Zusammensetzung der Reiseapotheke ist auf die Art der Reise, die Mitreisenden (spezielle Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern), das Reiseziel und die medizinische Versorgung im Reiseland abzustimmen.
- Es empfiehlt sich, wichtige Medikamente im Handgepäck mitzuführen. Dies vermeidet Probleme, falls das aufgegebene Gepäck verloren geht oder verspätet eintrifft.

Besondere Vorbereitungen sind für Reisende mit chronischer Therapie angezeigt: Sie sollten Dokumente wie Arztzeugnis, eine Kopie des Rezeptes und im Fall von Betäubungsmitteln die erforderlichen Dokumente für die Zollbehörden auf sich tragen. Gerade bei Ländern, die nicht zum Schengenraum gehören, ist es ratsam, sich frühzeitig über die geltenden Regelungen zur Mitführung von Medikamenten zu informieren.

Vorsicht vor Hitzeschäden

Entscheidend ist auch die richtige Lagerung der Reiseapotheke: Sie muss kinder- und bruchsicher sein und an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden. Ob ein Arzneimittel eine besondere Lagerung erfordert, ist auf der Packung vermerkt. Auskunft erteilt aber auch die Apotheke, in der das Produkt abgegeben wird. Hitzeschäden sind bei Arzneien in allen Darreichungsformen möglich: Bei falscher Lagerung können sich die Wirkstoffe zersetzen, was nicht immer von blossen Auge zu erkennen ist. So verändern sich unter Umständen die Dosierungsgenauigkeit und Wirksamkeit bei Asthmasprays, die der direkten Sonne ausgesetzt sind. Auch Cremes und Salben können bei Überhitzung unbrauchbar werden, weil sich die festen und flüssigen Bestandteile voneinander trennen. Anfällig sind zum Teil auch Säfte, Lösungen und Spraydosen: Letztere können bei zu starker Erwärmung aufreissen oder gar explodieren. Am widerstandsfähigsten sind feste Darreichungsformen wie Tabletten oder Dragees.

Impfstatus in der Apotheke überprüfen

Impfungen können auf einer Reise vor gravierenden Krankheiten schützen. Es lohnt sich, frühzeitig eine Impfberatung in der Apotheke in Anspruch zu nehmen, um eine Übersicht über den bestehenden Schutz bzw. allfällige Impflücken zu erhalten. Wer immer auf dem Laufenden über seinen aktuellen Impfstatus sein will, sollte einen elektronischen Impfausweis erstellen; dieser leistet insbesondere auf Reisen oder bei einem Notfall gute Dienste. Auf www.meineimpfungen.ch lässt sich der Impfausweis eröffnen und verwalten, in der Apotheke kann er vervollständigt und validiert werden (kostenpflichtig). In verschiedenen Kantonen ist es zudem möglich, einfach, schnell und sicher ausgewählte Impfungen in Apotheken vorzunehmen. Welche Apotheke zu welchen Impfungen berechtigt ist, zeigt die Website www.impfapotheke.ch auf.

Reiseapotheke für jeden Fall

Zur Grundausrüstung einer Reiseapotheke gehören Schmerz- und Fiebermittel, Medikamente gegen Durchfall, Erkältung, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen, Allergien und Verdauungsbeschwerden, ein abschwellender Nasenspray (erleichtert bei Flugreisen den Druckausgleich) wie auch Augentropfen gegen trockene Augen. Weiter sollten Verbandmaterial in ausreichender Menge, Desinfektionsmittel, Pinzette und Schere, Sonnenschutzprodukte und Mückensprays im Reisegepäck mitgeführt werden.

Bei Fern- und Tropenreisen sind spezielle Impfungen und unter Umständen eine Malariaphylaxe erforderlich. Zudem empfehlen sich Moskitonetze (imprägniert), Kleiderimprägnierungssprays gegen Mücken und je nach Destination Wasserfilter oder Entkeimungstabletten. Weitere Expertentipps zur richtigen Lagerung der einzelnen Arzneimittel wie auch zur Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden während der Reise erhalten Sie unkompliziert und ohne Voranmeldung in jeder Apotheke.

Medienbilder zur freien Verfügung unter: <http://www.pharmasuisse.org/de/1512/Medienbilder.htm> (Suchbegriff: Reiseapotheke)

Hinweis an Medienschaffende: Sie möchten das Thema Reisen/sichere Lagerung von Medikamenten/Impfungen mit einem Apotheker vor Ort vertiefen? Wir helfen Ihnen gerne dabei, eine geeignete Kontaktperson zu finden.

Kontakt:

pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
Stephanie Balliana,
Stv. Leiterin Kommunikation
Stationsstrasse 12
3097 Bern-Liebelfeld
Tel: +41 (0)31 978 58 27
E-Mail: kommunikation@pharmaSuisse.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004115/100816885> abgerufen werden.