



Vor der Abreise gut vorbereitet: Das muss in die Reiseapotheke!

Wir zählen die Tage schon runter, dann kann der langerwartete Urlaub endlich losgehen. Davor heißt es vor allem eins: Koffer packen. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass auch im Urlaub kleine bis große **medizinische Notfälle** auftreten können. Damit es bestmöglich vorbereitet in den Urlaub gehen kann, haben wir nützliche Tipps und Tricks zusammengestellt. Neben Schmerztabletten wie Ibuprofen, Paracetamol und Co. gibt es auch einige wichtige medizinische Mittel, die zum Retter in der Not werden können. Was in die **Reiseapotheke** bzw. das **Erste-Hilfe-Set** gehört, haben wir zusammengefasst:

Vorsicht vor Infektionen!

In der Reiseapotheke sollten verschiedene Arten von **Verbandsmaterialien** enthalten sein, z. B. sterile Wundauflagen, Verbandpäckchen, Pflaster und elastische Binden. Diese sind nützlich, um kleine Schnitte oder Kratzer zu behandeln und können auch bei größeren Verletzungen wie Prellungen oder Verstauchungen verwendet werden. Sie wehren zudem Infektionen ab – ebenso wie **Desinfektionsmittel** oder -tücher und Einweghandschuhe.

Sonnenbrand ist Hautkrebs-Gefahr!

Die Sonnencreme: Ein wichtiger, wenn nicht sogar der wichtigste Bestandteil in der Reiseapotheke! Nicht nur, um die Haut vor schädlicher UV-Strahlung sowie gefährlichen Sonnenbränden zu schützen, sondern vor allem, um das Hautkrebsrisiko zu reduzieren. Was viele nämlich nicht wissen – es reichen schon fünf (!) Sonnenbrände vor dem 20. Lebensjahr aus, um das Risiko für Hautkrebs um **80 Prozent** zu steigern.[1]

Die Verwendung von **Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor** (LSF 30 oder 50) sowie das regelmäßige Erneuern sind daher absolute Pflicht. Zusätzlich sollte präventiv die Krebsfrüherkennung, wie das **Hautscreening**, das ab 35 Jahren alle zwei Jahre von den Krankenkassen gezahlt wird, in Anspruch genommen werden.[2]

Da dies jedoch nur ca. **30 Prozent** der Anspruchsberechtigten nutzen, sind innovative Früherkennungsprogramme wie [Krebs-Scan](#) eine gute Ergänzung, weil so schon in frühen, symptomlosen Phasen potenziell gefährliche Tumore entdeckt werden können.[3]

Malaria- oder Dengue-Fieber-Gebiet? Insektenabwehr!

Insekten und deren Stiche können auf Reisen lästig sein, in Tropen-Regionen können sie zudem bedrohliche Auswirkungen haben. Deshalb ist ein **Insektenschutzmittel** in solchen Regionen essentiell, um sich vor Mücken, Zecken und anderen Insekten zu schützen. Wichtig: Das Insektenschutzmittel muss für die Reisezielregion geeignet sein. Teilweise gibt es außerdem **spezifische Impfungen**, die in Reisegebieten erforderlich sein könnten.

Tipps zum Umgang mit Medikamenten!

Ob gegen Durchfall und Übelkeit, für die Reisekrankheit, Allergie oder aufgrund persönlicher Erkrankungen: Wer regelmäßig **Medikamente** einnehmen muss, sollte ausreichend Vorrat für die gesamte Reisedauer einpacken. Tipp: **Originalverpackung** und ein **ärztliches Rezept** mitnehmen, um auf alle Einreisebestimmungen vorbereitet zu sein. Medikamente können bei etwaigem Unwohlsein, Schmerzen oder Schwellungen das Schlimmste verhindern. Insbesondere bei allergischen Reaktionen oder chronischen Erkrankungen können sie lebenswichtig sein.

Nicht zu vergessene Essentials!

Unerlässlich für jeden, der auf Reisen geht: **Essentials** wie Thermometer, Schere oder Pinzette, um eine bestmögliche Behandlung zu garantieren. Außerdem darf auf keiner Reise die (Reise-) **Krankenversicherungskarte**, der Impfpass oder auch die Kontaktinformationen des Arztes fehlen – insbesondere bei Risikopatienten kann so der behandelnde Arzt im Heimatland kontaktiert werden.

Letztlich ist die Reiseapotheke auf individuelle Bedürfnisse und Besonderheiten abzustimmen und kann daher noch viele weitere Utensilien wie Nasenspray, Hustensaft, Schmerzgel, Augentropfen oder Blasenpflaster umfassen. Ist die individuelle Reiseapotheke-Liste einmal im Gepäck verstaut, kann dem erholsamen Traumurlaub nichts mehr im Wege stehen.

Hier eine Checkliste zum Abhaken:

- Paracetamol oder Ibuprofen
- Verdauungsbeschwerden: Magen-Darm-Beruhigungsmittel, Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen und Reisekrankheit
- Verbandsmaterialien: Desinfektionsmittel, Verbandpflaster in verschiedenen Größen, sterile Mullbinden, Einweghandschuhe
- Wund- und Hautpflege: Wundsalbe oder -gel

- Sonnencreme: mit ausreichendem Lichtschutzfaktor (LSF) für den jeweiligen Hauttyp
- Insektenstichmittel
- Allergiebehandlung: Antihistaminika
- Medikamente für spezifische Bedürfnisse: rezeptpflichtige Medikamente oder spezielle Medikamente bei chronischen Erkrankungen
- Sonstige Hilfsmittel: Einwegthermometer, Pinzette, Schere
- Informationen wie Reiseversicherungsdokumente und Notfallkontakte

[1] <https://www.patientenrat.be/kampagnen/melanomkampagne/hautkrebs-vorbeugen-was-kann-ich-tun/#:~:text=Auch%20>

[2] <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/hautkrebs/hautkrebs-so-koer>

[3] [KBV - Hautkrebs-Früherkennung](#)

Bildquellen

- pexels-vincent-gerbouin-1188470.jpg: HanseMerkur
- 230615_HanseMerkur_Infografiken_Reiseapotheke.jpg: HanseMerkur