Was gehört in die Reiseapotheke?

GESUNDHEIT Tipps für die Basis-Ausstattung – Arzneien vor Hitze und Licht schützen

IM NORDWESTEN/CMF – Wenn der Hochsommer näher rückt, bereitet sich Deutschland auf die Urlaubssaison vor. Am 29. Juni starten mit Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland die ersten Bundesländer in die Sommerferien. Damit die Urlaubszeit tatsächlich zur erholsamen Zeit wird, ist eine gute Vorbereitung unverzichtbar. Um Komplikationen zu vermeiden, gehört neben Kleidung und Reisepass auch die Reiseapotheke ins Gepäck. Pharma Deutschland berät zur idealen Ausstattung der Reiseapotheke und Lagerung von Arzneimitteln.



Um etwaige Komplikationen zu vermeiden, gehört auch eine Reiseapotheke ins Urlaubsgepäck.

BILD: PIXEL-SHOT/ADOBE-STOCK

Unabhängig vom Reiseziel trägt eine gute Vorbereitung maßgeblich zu einem entspannten Urlaub bei. Mit der individuellen Reiseapotheke lassen sich typische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Reiseübelkeit oder Durchfall schnell und unkompliziert behandeln. Besonders bei Sprachbarrieren oder wenn Medikamente vor Ort nicht erhältlich sind, ist die eigene Reiseapotheke von Vorteil.

Pharma Deutschland empfiehlt für die Basis-Ausstattung ihrer Reiseapotheke folgende rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke:

- Arzneimittel gegen Schmerzen und Reiseübelkeit
- Fiebersenkende Arzneimittel sowie ein Fieberthermometer
- Arzneimittel gegen Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfungen
- Sonnenschutz, After-Sun-Produkte
- Insektenschutz sowie eine Salbe oder ein Gel gegen Insektenstiche
- Desinfektionsmittel, Pflaster, sterile Wundkompressen und Verbandsmaterial
- Antiallergika
- individuell regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichender Menge

Im Gepäck ist die richtige Lagerung der Arzneimittel entscheidend, um die Haltbarkeit sowie Wirksamkeit nicht zu beeinträchtigen. „Auf Reisen, wie generell, sollten die Arzneimittel unbedingt geschützt vor Hitze, Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und Staub aufbewahrt werden“, betont Dr. Elmar Kroth, stellvertretender Hauptgeschäftsführer Pharma Deutschland.

Temperaturempfindliche Präparate wie Insulin müssen kühl gelagert werden – etwa in einer Isoliertasche, aber nicht direkt auf Eis. Auf Flugreisen sollten Arzneimittel immer im Handgepäck mitgeführt werden, da im Frachtraum Minustemperaturen herrschen können. Flüssigkeiten sollten aufgrund von Druckveränderungen in kleinen, gut verschlossenen Fläschchen transportiert werden.

Auch an erforderliche Reiseimpfungen sollte frühzeitig gedacht werden – idealerweise mehrere Wochen vor Reiseantritt. „Manche Impfungen benötigen eine gewisse Vorlaufzeit, um ihre volle Schutzwirkung zu entfalten. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig über die für das Reiseziel empfohlenen Impfungen zu informieren“, betont Dr. Kroth.

Weiterhin empfiehlt Pharma Deutschland, gerade bei längeren An- und Abreisezeiten im Vorfeld die Einnahme regelmäßiger Medikamente zu planen, um Fehler durch Zeitverschiebungen zu vermeiden. Zudem sollte rechtzeitig geklärt werden, ob die benötigten Arzneimittel in das jeweilige Reiseland eingeführt werden dürfen oder unter betäubungsmittelrechtliche Bestimmungen fallen.



Viel Spaß wünscht das Team der
Rats-Apotheke
Inh. Gabriele Berg
Am Rathaus 1a · 26632 Ihlowerfehn
☎ 0 49 29 / 3 40
Mo.-Fr. 8-13/14.30-18.00 Uhr
Sa. 9-13 Uhr

Herzlich willkommen!

Klostermarkt knackt Ausstellerrekord

VERANSTALTUNG Klostertage Ihlow am 4. und 5. Juli locken mit 40 Ausstellern

VON IMKE JANSSEN

IHLOW – Staunen, stöbern und genießen heißt es wieder bei den Klostertagen Ihlow. An diesem Juliwochenende jeweils von 11 bis 18 Uhr verwandelt sich das Gelände der historischen Klosterstätte zu einem bunten Tummelplatz für Kunst und Handwerk.

Kreativmarkt mit Vielfalt

Über 40 Aussteller – mehr als jemals zuvor – beschicken am 4. und 5. Juli den beliebten Kunsthandwerkermarkt mit handgefertigten Vogelhäusern, filigranen Schmuckstücken, liebevoll genähten und gestickten Unikaten, kunstvoller Betondeko, handgemalten Aquarellbildern und vielem mehr. Feinschmecker kommen bei hausgemachten Nudeln, Marmeladen und Eierlikör auf ihre Kosten. Auch der beliebte Klosterladen ist an beiden Tagen geöffnet.

Fortsetzung nächste Seite



Mitglieder des Klostervereins (v.l.): Bernhard Buttjer, Anna Buttjer, Dagmar Brüdigam, Jessica Wolter und Irmgard Reuter präsentierten das vielfältige Programm. BILD: GEMEINDE IHLOW





Allen Mitwirkenden und Gästen wünschen wir eine gelungene Veranstaltung in besonderer Umgebung.

PFLEGE daHEIM GmbH
Ambulante Pflegedienste
Kathrin Rulfs
Bangsteder Kirchstraße 12
26632 Ihlow
Tel.: 04929/909900

