



Natürlich unterwegs –
Die pflanzliche Reiseapotheke



Liebe Leserin, lieber Leser,

Urlaub ist die wertvollste Zeit des Jahres. In den Ferien können Dinge angepackt werden, für die im Alltag wenig Raum ist. Ein großer Teil des Urlaubs wird für Reisen aufgewendet – eine Gelegenheit, andere Kulturen und Sprachen kennenzulernen, oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

Reisen wollen sorgfältig vorbereitet sein. Das beginnt mit der Auswahl des Reiseziels und endet mit der gesunden Rückkehr in die eigenen vier Wände. Um die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen zu können, gehört auf jeden Fall auch eine gut sortierte Reiseapotheke mit ins Gepäck. Hier sollten pflanzliche Arzneimittel nicht fehlen, denn sie sind einfach anzuwenden und gut verträglich. Oft werden mehrere Arzneipflanzen miteinander kombiniert, woraus sich therapeutische Vorteile ergeben – denn solche Vielstoffgemische ergänzen sich in ihrer Wirkung sehr gut.

Gute Erholung und kommen Sie gesund zurück!



Ihr Dr. Wolfgang Schiedermaier
Apotheker und Historiker aus Würzburg



Inhalt

1. Gesund und fit im Urlaub	4
1.1. Gut geplant für mehr Erholung	5
1.2. Urlaub unbeschwert genießen – mit Arzneipflanzen	6
2. Die natürliche Reiseapotheke	7
2.1. Magen-Darm-Probleme	8
2.1.1. Durchfall	8
2.1.2. Verstopfung	10
2.1.3. Übelkeit / Reiseübelkeit	11
2.1.4. Magenkrämpfe und Blähungen	12
2.2. Schmerzen und Fieber	13
2.3. Erkältungen	14
2.4. Schlafstörungen	16
2.5. Desinfektion und Wundversorgung	17
2.6. Sonnenschutz	18
2.7. Insektenabwehr	19
3. Weitere Tipps rund um den Urlaub	20
4. Checkliste für einen unbeschwerten Urlaub	22





1. Gesund und fit im Urlaub

Urlaub – endlich! Die Koffer sind gepackt, alle Reiseunterlagen sortiert – jetzt kann es losgehen. Regelmäßige Erholung ist wichtig für den Körper. Er baut Stresshormone ab, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen gehen oft nach wenigen Tagen zurück. Wer mehr Sonnenlicht abbekommt, bildet vermehrt den Glücksbotsstoff Serotonin. Dieser Neurotransmitter sorgt für mehr Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit.



Die wohlverdiente Ruhepause sollte möglichst durch nichts getrübt werden. Aber oft erwischt es einen gerade im Urlaub, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Eine gut sortierte Reiseapotheke ist dann eine wertvolle Hilfe, damit der Urlaub möglichst „unbeschwert“ weiter gehen kann.

Doch was gehört alles in eine Reiseapotheke? Das hängt davon ab, wie lange die Reise dauert und wo sie hinführt. Wertvolle Informationen und viele gute Ratschläge gibt es in Apotheken, die reisemedizinisch geschult sind oder online z. B. im Centrum für Reisemedizin: www.crm.de.



1.1. Gut geplant für mehr Erholung

Bei zweiwöchigen Hotelreisen mit Aufenthalt am Strand oder leichten Aktivitäten wie Schwimmen oder Rad fahren, ist der Bedarf an Arzneimitteln ein anderer, als bei körperlich anstrengenden Trekking-Touren oder Reisen in klimatisch schwierige Gebiete. Es gibt aber eine **Grundausrüstung**, die in jeder Reiseapotheke zu finden sein sollte.

Dazu zählen Produkte

- bei Magen-Darm-Beschwerden
- bei Schmerzen und Fieber
- bei Erkältungen
- zur Desinfektion und Wundversorgung
- zum Sonnenschutz
- zur Insektenabwehr

sowie

- ein Fieberthermometer
- Pflaster, Kompressen und Mullbinden mit Verbandklammern
- eine Splitterpinzette
- eine Zeckenzange
- persönliche Medikamente
- der Impfausweis



Frühzeitig vor Reiseantritt sollte außerdem der **Impfstatus** geprüft werden. Das ist vor allem bei Fernreisen wichtig, denn für die Einreise in manche Länder sind bestimmte Impfungen vorgeschrieben. Informationen zum Impfschutz gibt es im Internet, beim Hausarzt oder Apotheker.





Wer **dauerhaft ein Medikament einnimmt**, sollte außerdem frühzeitig prüfen, ob genügend Tabletten für die Reise vorhanden sind. Im Zweifelsfall stellt der Hausarzt lieber etwas eher noch ein Rezept aus, damit die Medikation nicht unterbrochen werden muss. Je nach Reiseziel gibt es manchmal wenige Möglichkeiten, Arzneimittel zu erwerben. Nicht überall gibt es Apotheken und nicht alle Produkte sind in jedem Land verfügbar.

Die Arzneimittel werden am besten zusammen in einer **Tasche** aufbewahrt, die es z. B. in Apotheken zu kaufen gibt. Sie sind leicht gepolstert, sodass die Arzneimittel vor Druck geschützt sind. Am Urlaubsort erspart es lästiges Suchen, wenn alles zusammen aufbewahrt wird. Die Tasche gehört in den **Koffer**. Eine Ausnahme bilden Arzneimittel, die gekühlt werden müssen. Auf Flugreisen sind diese besser im **Handgepäck** aufgehoben, damit die Temperatur überwacht werden kann. Arzneimittel für den Eigenbedarf dürfen üblicherweise überall mit eingeführt werden. Es gibt aber Medikamente, für die es **Einfuhrbestimmungen** gibt. Besonders zu kühlende Spritzen können bei Flugreisen zum Problem werden. Hierzu geben die Fluggesellschaften Auskunft.

Der **Beipackzettel** sollte immer mit auf die Reise gehen, damit man bei Bedarf etwas nachlesen kann. Und bitte beachten: Bei Sonneneinstrahlung reagieren manche Menschen auf einige Arzneimittel allergisch. Auch hier schützt ein Blick in den Beipackzettel vor unangenehmen Überraschungen.

1.2. Urlaub unbeschwert genießen – mit Arzneipflanzen

Pflanzliche Arzneimittel sind sehr gut verträglich, einfach anzuwenden und können oft problemlos über einen langen Zeitraum genommen werden. Es gibt sie in Apotheken als Fertigarzneimittel zum Beispiel in Form von Tabletten, Kapseln, Säften, Tropfen oder Salben. Oft werden dabei mehrere Arzneipflanzen kombiniert, die sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen. Gerade auf Reisen, wenn kein Arzt oder Apotheker befragt werden kann, sind pflanzliche Arzneimittel daher eine gute Alternative.



2. Die natürliche Reiseapotheke

Wer pflanzliche Arzneimittel mit auf die Reise nimmt, sollte sich in einer Apotheke beraten lassen. Die oft aus Drogerien und Supermärkten bezogenen Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Lebensmitteln und dienen nur der Ergänzung der allgemeinen Ernährung. Diese sind nicht zur Linderung von Symptomen, Befindlichkeitsstörungen oder Krankheiten geeignet. Arzneimittel sind dagegen dazu bestimmt, Krankheiten, Leiden, Körperschäden oder krankhafte Beschwerden zu heilen, zu lindern oder zu verhüten.

Bestimmte Stoffe können, rechtlich gesehen, sowohl Arzneimittel als auch Nahrungsergänzungsmittel sein – hier unterscheiden sich häufig aber die Wirkstoffmenge, Qualität und Dosierung. Auch müssen für Nahrungsergänzungsmittel keine Wirksamkeitsnachweise erfolgen, wie es bei Arzneimitteln in aufwändigen Zulassungsverfahren der Fall ist.





2.1. Magen-Darm-Probleme

Auf Reisen sind Magen-Darm-Probleme keine Seltenheit. Durch langes Sitzen, ein verändertes Ernährungsverhalten oder durch die Zeitverschiebung kann die Verdauung schon einmal durcheinandergeraten. Auch klimatische Veränderungen und Verunreinigungen des Trinkwassers oder der angebotenen Speisen können zu Beschwerden führen. Durchfall oder Verstopfung, Übelkeit sowie Magenkrämpfe und Blähungen können die Folge sein.



2.1.1. Durchfall

Akuter Durchfall ist eine der häufigsten Erkrankungen auf Reisen: Etwa 20 - 50 % aller Reisenden leiden während einer Reise darunter. Auslöser sind sehr häufig Infektionen durch Bakterien oder Viren. Ein bewährtes Mittel bei Durchfall sind **Flohsamen**. Die darin enthaltenen Schleimstoffe binden überschüssige Flüssigkeit im Darm und verdichten so den Stuhl. Der geschrotete Flohsamen sollte mit viel Flüssigkeit eingenommen werden. Getrocknete **Heidelbeeren** haben als Tee ebenfalls einen festen Platz bei Durchfall. Zur Heilwirkung tragen verschiedene Inhaltsstoffe der blau-schwarzen Beeren bei, darunter vor allem Gerbstoffe. Sie wirken zusammenziehend (adstringierend) auf Schleimhäute, entzündungshemmend und antibakteriell.



Auch eine Kombination aus **Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille** kann bei Durchfall zum Einsatz kommen. Die drei Heilpflanzen verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung und greifen an verschiedenen Punkten im Magen-Darm-Trakt an. Die Bestandteile wirken entzündungshemmend, krampflösend, entblähend und ziehen die Schleimhaut zusammen. Die Flüssigkeitsabgabe in den Darm wird vermindert, schädliche Stoffe werden gebunden und ausgeschieden.



Zur Vorbeugung von Reisedurchfall wurde lange Zeit empfohlen: „Koch es, schäl es oder vergiss es“. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass die Vermeidung von bestimmten Nahrungsmitteln praktisch keinen Einfluss auf die Häufigkeit von Durchfallerkrankungen bei Reisenden hat. Denn es ist nahezu unmöglich, alle Infektionsquellen zu meiden. Statt sich also jegliche kulinarische Erlebnisse im Reiseland zu versagen, ist es sinnvoller, sich nach jedem Toilettengang und vor jedem Essen gründlich die Hände zu waschen.





2.1.2. Verstopfung

Hohe Außentemperaturen, ungewohnte Speisen, ein veränderter Tagesablauf – der eine oder andere Urlauber reagiert mit Verstopfung auf die Veränderung. In diesem Fall ist es wichtig, wieder zu einem geregelten Tagesablauf zurückzufinden, denn der Darm hat so seine Gewohnheiten. Morgens ist er am aktivsten und kann gut stimuliert werden. Unterstützend wirken **Laktose, Floh- und Leinsamen**. Laktose-Pulver kann – wenn es in ausreichender Menge eingenommen wird – nicht vollständig verdaut werden. Die unverdaute Laktose bindet Wasser, macht den Stuhl weich und erhöht das Volumen. Gleichzeitig entstehen Darmgase, die gegen die Darmwand drücken und einen Entleerungsreiz auslösen. Auch der Flohsamen bindet mit seinen Schleimstoffen Wasser, macht den Stuhl weich und erhöht das Volumen. Das sorgt ebenfalls für einen Reiz zur Entleerung. Geschroteter Leinsamen wirkt prinzipiell wie Flohsamen. Das in dem Samen enthaltene Leinöl, das durch das Schroteln verfügbar wird, macht den Stuhl zusätzlich geschmeidig und hat eine beruhigende Wirkung auf die Magen- und Darmschleimhaut.



2.1.3. Übelkeit / Reiseübelkeit

Übelkeit auf Reisen kann verschiedene Ursachen haben. Oft tritt sie nicht alleine auf, sondern gleichzeitig mit Bauchschmerzen oder Verstopfung. Reiseübelkeit hat meistens etwas mit unserem Gleichgewichtsorgan zu tun. Der Körper kann die Lage im Raum schwer bestimmen. Schiffs- oder Flugreisen, manchmal auch Busreisen, führen zu den unangenehmen Beschwerden.

Gegen Übelkeit hat sich **Ingwer** bewährt. Ingwer-Tee, fertige Lutschtabletten oder Tropfen können die Empfindsamkeit des Magens abschwächen. Die Wirkung wird durch eine gesteigerte Magenbewegung vermittelt. So wird der Mageninhalt schneller in Richtung Darm transportiert und der Magendruck nimmt ab. Gleichzeitig regen die Mehrdurchblutung im Darm und eine erhöhte Sekretion von Gallensäften die Verdauung an. Die Darmbewegungen gestalten sich harmonischer. Auch **Fencheltee** hilft, wenn der Magen verkrampft oder überbläht ist. Die Entspannung sorgt für weniger Druck und Übelkeit. Eine Kombination mit **Anis** und **Kümmel** kann die Wirkung noch verstärken.





2.1.4. Magenkrämpfe und Blähungen

Magenkrämpfe und Blähungen treten im Urlaub auf, wenn ungewohnte Speisen oder Gewürze nicht vertragen werden. Unregelmäßige oder ungewohnte Essenszeiten können die Beschwerden verstärken. Dem Magen und dem Darm bekommt meist **Wärme** gut. Eine Wärmflasche ist daher ein hilfreicher Reisebegleiter. Auch eine Massage im Bauch-/Darmbereich kann helfen, die Darmbewegung zu unterstützen. Dabei ist die Hand immer im Uhrzeigersinn zu führen. Ein Tee aus **Fenchel und Kümmel** wirkt entkrampfend und entblähend. Auch eine Kombination aus **Myrrhe, Kaffeekohle** und **Kamille** (als Tabletten aus der Apotheke) kann bei Krämpfen, Blähungen und auch Durchfall eingesetzt werden. Eines der ältesten natürlichen Mittel bei krampfartigen Magenbeschwerden ist der **Andorn**, der eine vermehrte Bildung der Verdauungssäfte bewirkt. Andorn-Tropfen helfen deshalb bei Gallenbeschwerden, Blähungen und Völlegefühl, sind aber gleichzeitig auch ein wirksames Mittel zur Schleimlösung bei Husten.



2.2. Schmerzen und Fieber

Fieber ist eine natürliche Gegenwehr des Körpers und kann auch bei Erschöpfung oder Übermüdung durch die Reise auftreten. Manchmal steckt aber auch eine Erkältung mit Kopf- und Gliederschmerzen dahinter. Ruhe und Schlaf sind der beste Rat bei leichtem Fieber.

Bei Schmerzen und Fieber können **Mädesüß** und **Teufelskrallenwurzel** als Tee, Elixier, Tabletten oder Kapseln angewendet werden. Mädesüß wirkt leicht entzündlich, kann Schmerzen lindern und Fieber senken. Die Teufelskrallenwurzel wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Kapseln daraus werden bei Gliederschmerzen, aber auch bei Arthrose und Rheuma eingesetzt.

Um die Körpertemperatur zu kontrollieren, gehört immer ein Fieberthermometer in die Reiseapotheke – aber bitte ohne Quecksilber, das – wenn es zu Bruch geht – gefährlich sein kann. Steigt die Temperatur über einen längeren Zeitraum über 38° C, ist ein Arztbesuch anzuraten. Das ist auch dann gut, wenn es keine erkennbare Ursache für die erhöhte Körpertemperatur gibt.

Wer viel Sport treibt, sollte auch eine **Sportsalbe** z.B. mit **Arnika, Beinwell oder Rosmarin** im Gepäck haben, um der Muskulatur etwas Gutes zu tun. Arnika wirkt abschwellend, während Rosmarin die Durchblutung fördert, das Immunsystem aktiviert und so die Selbstheilung des Körpers anregt.





2.3. Erkältungen

Im Auto, im Zug und im Flieger – überall laufen die Klimaanlage. Nicht jeder verträgt plötzliche Temperaturschwankungen, zudem bewirken die Anlagen eine Verbreitung von Erkältungsviren. Hinzu kommt im Urlaub immer wieder das Risiko, auf neue Erreger zu stoßen, die der Körper nicht kennt. Erkältungen auf Reisen sind also gar nicht so selten.

Gegen Infektionen der Atemwege kann z. B. eine Kombination aus **Kapuzinerkresse** und **Meerrettich** (als Tabletten aus der Apotheke) helfen. Die Pflanzen enthalten Senföle, die neben einer entzündungshemmenden Wirkung auch antibakterielle und antivirale Eigenschaften haben. Aufgrund der dreifachen Wirkung – antientzündlich, antibakteriell und antiviral – lindern die Pflanzenstoffe nicht nur die Beschwerden, sondern bekämpfen auch die Ursache der Erkrankung. Senföle werden über die Lunge und die Harnblase ausgeschieden. Deshalb wirken sie nicht nur bei Infekten der Atemwege, sondern auch bei Blasenentzündungen, die bei Badeurlauben öfter einmal vorkommen.

Bei **Halsschmerzen** ist zusätzlich **Salbei** als Tee oder Lutschbonbon zu empfehlen. Salbei wirkt auf zwei Arten entzündungshemmend und desinfizierend: einerseits unterdrückt es die Vermehrung von bakteriellen Krankheitserregern. Andererseits führen die Gerbstoffe dazu, dass sich die Schleimhaut zusammenzieht und für Viren und Bakterien unzugänglicher wird. Auch desinfizierende Mundsprays können hier angewendet und nach Bedarf in den Mund-Rachen-Raum gesprüht werden.



Bei **Husten** ist der **Andorn** seit Jahrhunderten als wirksames Mittel bekannt – 2018 wurde er zur Arzneipflanze des Jahres gewählt. Das zum Beispiel in Form von Bronchialtropfen erhältliche Andornkraut enthält unter anderem den Bitterstoff Marrubiin, für den es auf den glatten Muskelzellen des Bronchialsystems Rezeptoren gibt. Die Bindung von Bitterstoffen an die Rezeptoren führt zu einer „Entspannung“ der Bronchialmuskulatur. Verengte Bronchien werden erweitert, die Sauerstoffaufnahme verbessert sich, festsitzender Schleim kann gelöst und abgehustet werden. Neben den Bitterstoffen beinhaltet das Andornkraut noch zahlreiche Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle, die neben den krampf- und schleimlösenden auch noch antientzündliche und antibakterielle Effekte aufweisen. Auch **Thymian**-Tee und -Kapseln sind ein guter Rat bei Husten: Die darin enthaltenen ätherischen Öle entspannen die Bronchialmuskulatur und wirken leicht schmerzstillend. Ihnen wird auch eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.



Eukalyptus ist nicht nur gegen Husten und Erkältungen allgemein, sondern auch als Balsam bei **Schnupfen** zu empfehlen. Das in den Blättern enthaltene ätherische Öl Cineol löst festsitzenden Schleim aus den Bronchien und den Nasennebenhöhlen. Zugleich fördert es den Abtransport des Sekrets. Das Öl wirkt zudem leicht krampflösend und hemmt das Wachstum von Bakterien.





2.4. Schlafstörungen

Eine Reise bedeutet auch immer „Schlafen in ungewohnter Umgebung“. Darauf kann der Körper mit Schlaflosigkeit reagieren – ein Überbleibsel aus der Zeit, in der die Menschen in ungeschützten Behausungen schliefen. Damals war Wachsamkeit ein Überlebensvorteil. Oft kommen zur ungewohnten Umgebung noch ein Klimawechsel und eine Zeitumstellung dazu.

Bei **Jetlag** empfehlen Reisemediziner, sich schnellstmöglich **an das lokale Zeitmuster anzupassen**. Ein kurzes Sonnenbad zur Mittagszeit fördert die Anpassung. Sonnenlicht unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin und fördert die Bildung des Wachhormons Serotonin. Meist benötigt die innere Uhr ein bis zwei Tage, um sich an eine Stunde Zeitverschiebung zu gewöhnen und sich komplett umzustellen.

Am besten ist es, **Gewohnheiten** von zu Hause beizubehalten: Die Tasse Tee am Abend, ein Lieblingskissen unter dem Kopf oder ein gutes Buch zum Einschlafen – so findet der Körper leichter zur Ruhe. Manchmal hilft es, **Ohrstöpsel** oder eine **Schlafmaske** zu benutzen, um störende Umweltreize auszublenden. Auf üppige **Spätmahlzeiten**, wie sie oft im Süden Europas angeboten werden, sollte eher verzichtet werden. Das gilt auch für zu viel **Alkohol und Koffein** am Abend. Ein **regelmäßiger Tagesablauf** und **frische Luft** helfen, sich zu akklimatisieren und schneller zu einem ungestörten Schlaf zu finden.

Reichen die Verhaltensanpassungen nicht aus, lohnt sich ein Blick in die pflanzliche Reiseapotheke. **Melisse** kann beim Einschlafen helfen. Die ätherischen Öle der Pflanze wirken beruhigend und angstlösend. Sie ist als Tee oder in Tablettenform erhältlich.



Auch ein methanolischer Extrakt aus **Baldrian** und **Hopfen** in Tablettenform kann hier eingesetzt werden. Für den Schlaf sind im Wesentlichen die zwei Hormone Melatonin und Adenosin verantwortlich. Melatonin regelt den Tag-Nacht-Rhythmus und Adenosin erhöht den „Schlafdruck“ am Abend. Die Inhaltsstoffe des methanolisch gelösten Baldrians – die sog. Schlafligane – wirken ähnlich wie Adenosin, die Inhaltsstoffe des Hopfen wirken wie das körpereigene Melatonin. Die beiden relevanten Schlafprozesse können so natürlich gefördert werden.



2.5. Desinfektion und Wundversorgung

Ein drückender Schuh, eine kleine Abschürfung, ein entzündeter Insektenstich – auch im Urlaub sollten Wunden desinfiziert und versorgt werden.

Vor der **Desinfektion** sollte die Wunde gründlich mit kaltem und klarem Wasser von Fremdkörpern gereinigt werden. Zum Desinfizieren selbst eignen sich Mittel auf Alkohol-Basis. Sie bekämpfen innerhalb kurzer Zeit Viren und Bakterien. Auch **Teebaumöl** hat sich bei Wunden zur Desinfektion bewährt: Die ätherischen Öle des Teebaumöls sind sowohl gegen Bakterien, als auch gegen Viren und Pilze wirksam. Bei größeren Wunden, die stark verunreinigt waren, ist auch eine jodhaltige Salbe zu empfehlen. Dann sollte ein **Pflaster** die Wunde bedecken, damit keine neuen Erreger in die Hautöffnung eindringen können. Reicht ein Pflaster nicht aus, sind sterile **Kompressen und Mullbinden** im Gepäck ratsam.





2.6. Sonnenschutz

Bei starker Sonneneinstrahlung besteht der beste Schutz vor Sonnenbrand darin, die Haut vor der Sonne zu schützen, z. B. durch eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille und leichte Baumwollkleidung. Vor der Reise in die Sonne ist es sinnvoll, den Körper an UV-Strahlung zu gewöhnen, um die körpereigene Melanin-Bildung anzuregen.

Natürliche **Sonnencremes und -öle** haben einen mineralisch wirkenden UV-Filter, z. B. Titaniumoxid oder Zinkoxid. Er reflektiert das Sonnenlicht und verlängert so die Zeit, die in der Sonne verbracht werden kann, ohne die Haut zu schädigen. Außerdem ist es ratsam, Sonnenschutzmittel mit möglichst wenigen Zusatzstoffen zu verwenden, um allergische Reaktionen zu vermeiden. Meist sind diese mit dem Zusatz „hypoallergen“ gekennzeichnet. Beim

Eincremen immer daran denken: Der Schutz hält nur für eine gewisse Zeit. Die Schutzmittel müssen bei Bedarf also mehrfach aufgetragen werden.

Für die Pflege **nach dem Sonnenbaden** gehört eine **Aloe Vera – Lotion** ins Gepäck. Aloe Vera enthält besonders viel Vitamin A, C und E, die antioxidativ wirksam sind und die Zellregeneration der Haut fördern. Lotionen mit Aloe Vera kühlen die Haut und spenden Feuchtigkeit. Sie lindern Juckreiz und Schmerzen.



2.7. Insektenabwehr

Wer kennt sie nicht, die lästigen Plagegeister: Stechmücken und Fliegen! Tagsüber setzen sich Fliegen gerne auf die erwärmte Haut und kitzeln mit ihren Füßen. In lauen Sommernächten, wenn die Fenster geöffnet bleiben, rauben die Mücken einem den Schlaf und bescheren uns unangenehm juckende Stiche, mit denen schlimmstenfalls sogar Krankheiten übertragen werden können.

Ein **Mückennetz** über dem Bett hält die lästigen Insekten fern. In manchen Gegenden, in denen es gesundheitsgefährdende stechende Insekten gibt, ist die Mitnahme eines Moskitonetzes unerlässlich. Zur Abwehr der Insekten sind auch Lotionen, die **Zedernholz, Lavendel oder Eukalyptus citriodora** enthalten, zu empfehlen. Der Duft hält die kleinen Tiere fern.





3. Weitere Tipps rund um den Urlaub

► Hygiene ist eine wirksame Prophylaxe



Zu den häufigsten Reiseerkrankungen zählen Übelkeit und Durchfall, Fieber und Hautprobleme, so das Auswärtige Amt. Vorsorgemaßnahmen können sehr effektiv sein. Rohe Speisen und Getränke aus einer unbekannten Quelle, also Leitungswasser und Eiswürfel im Getränk, sollten strikt vermieden werden. Fliegen sind von Nahrungsmitteln fernzuhalten. Häufiges Händewaschen mit Seife, besonders vor der Nahrungsaufnahme, ist zu empfehlen.

► Den Urlaub schon mit der Reise beginnen lassen

Der Urlaub ist kostbar – eine strapaziöse Anreise raubt daher wertvolle Stunden. Die Anreise sollte möglichst stressfrei geplant werden. Regelmäßige Pausen oder Zwischenübernachtungen bei langen Reisen sind sinnvoll und steigern den Erholungswert. Auf



Flugreisen sollte viel getrunken und nur wenig gegessen werden. Auch im Flugzeug ist etwas Bewegung sinnvoll und möglich: Die Füße kreisen und so die Muskel-Waden-Pumpe aktivieren, aufstehen und ein paar Schritte auf und ab gehen – das bringt Abwechslung und bewahrt vor einer Reisthrombose. Auch Arzneipflanzen wie Beinwell und Rosskastanie regen die Venentätigkeit an und sind daher bei Langstreckenflügen oder langen Autoreisen geeignet, um den Blutfluss in den Beinen anzuregen.



► Immer gut versichert reisen

Reicht die mitgebrachte Reiseapotheke einmal nicht aus und muss im Ausland ein Arzt oder ein Krankenhaus aufgesucht werden, dann ist eine Auslandsrankenversicherung hilfreich. Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet in der Regel nur Behandlungskosten in der EU und in Ländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen abgeschlossen hat – und das nur bis zu einer bestimmten Höhe. Eine Auslandsrankenversicherung deckt alle Kosten ab und sichert auch den Rücktransport nach Deutschland.

Wer sich im Ausland ein Auto mietet, kann nicht mit demselben Versicherungsschutz rechnen, den es in Deutschland gibt. Eine spezielle Autoversicherung sichert Schäden in Millionenhöhe ab, während die Deckungssummen im Ausland meist sehr gering sind. Die Bedingungen im Reiseland sollten vor Reiseantritt geklärt sein. Auch eine Reiserücktrittsversicherung kann sinnvoll sein, wenn die Reise teuer ist oder wenn Kinder und ältere Menschen mitreisen.

► Reisen mit Kindern und Senioren

Wenn Kinder und Senioren mitreisen, sollten die Touren und Ausflüge eine überschaubare Länge haben. Schnell sind die Kleinen überfordert oder ältere Menschen erschöpft. Auch regelmäßige Pausen und ausreichend Getränke sind wichtig. Sinnvoll sind Ziele, die allen Abwechslung bieten und ein früher Ausflugstart, denn bei Kindern und Senioren gilt oft: Morgenstund hat Gold im Mund.





4. Checkliste für einen unbeschwerten Urlaub

► Vor Reiseantritt

- Impfstatus checken
- Liste mit Dauermedikamenten anlegen, Rezepte besorgen, einlösen
- Tasche für die Arzneimittel besorgen, an Verpackung für zu kühlende Arzneimittel denken
- Bei Bedarf: Einfuhrbestimmungen klären
- Beipackzettel mitnehmen
- Reiseversicherungen prüfen

► Im Handgepäck

- Reiseunterlagen
- Ausweis/Reisepass
- Geld und EC-/Kreditkarte
- Schlüssel
- Handy und Ladekabel
- Sonnenbrille
- Dauermedikamente, zu kühlende Arzneimittel und solche, bei denen es die Einfuhrbestimmungen vorschreiben
- Desinfektions- und Taschentücher
- Getränke



► Inhalt der Reiseapotheke

- Mittel bei ...
- Magen-Darm-Problemen
- Schmerzen und Fieber
- Erkältung
- Schlafstörungen
- Sportverletzungen
- Wunden
- Sonnenbrand
- sowie
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Pflaster, Kompressen, Mullbinden

► Sonstige Helfer

- Wärmflasche/Wärmekissen
- ggf. Ohrstöpsel, Schlafmaske
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille (s. o.)
- ggf. Schwimmbrille
- Sonnenschutzmittel
- Moskitonetz, Insektenschutzmittel



Impressum

Herausgeber

Repha GmbH Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de

Text und Redaktion

CGC Cramer-Gesundheits-Consulting
GmbH Eschborn
www.cgc-pr.com

Bildnachweise

Titel: Carmen 56-stock.adobe.com. Seite 2-23: Pharmacy icon oriori-Fotolia.com. Seite 4: rdnzl-stock.adobe.com; Patrizia Tilly-stock.adobe.com; Peera-stock.adobe.com. Seite 5: silencefoto-stock.adobe.com; Carmen 56-stock.adobe.com. Seite 8: Heike Rau-stock.adobe.com. Seite 10: petzshadow-stock.adobe.com. Seite 11: Viacheslav Iakobchuk-stock.adobe.com. Seite 12: Wayhome Studio-stock.adobe.com. Seite 15: estradaanton-stock.adobe.com. Seite 17: Melastmohican-Fotolia.com. Seite 18: fotoduets-stock.adobe.com. Seite 19: Piman Khrutmuang-stock.adobe.com. Seite 21: About-Life-stock.adobe.com. Seite 22: sebra-stock.adobe.com. Seite 23: Sondern-stock.adobe.com.

Stand: Juli 2021

Hinweis

Die vorliegende Broschüre kann die individuelle ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen! Wenn Sie Krankheitssymptome wahrnehmen, suchen Sie einen Arzt auf. Ihr Arzt wird die für Ihr Krankheitsbild zur Verfügung stehenden Therapiealternativen mit Ihnen erörtern.

Die Broschüre ist das Ergebnis sorgfältiger Recherche. Gleichwohl übernehmen Herausgeber und Autoren keine Gewähr für den Inhalt und die Vollständigkeit der enthaltenen Informationen. Haftungsansprüche, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind so weit als rechtlich möglich ausgeschlossen.



Repha GmbH
Biologische Arzneimittel
Alt-Godshorn 87
30855 Langenhagen
www.repha.de
info@repha.de