

## Praxis & Medizin

### Ist Ihre Reiseapotheke komplett? | Allgemeines & Interessantes

Jeder weiß, wie schnell die schönsten Tage des Jahres durch das kleinste Zipperlein getrübt werden können. Daher ist es umso wichtiger, eine nützliche **Reiseapotheke im Gepäck** zu haben, um gegen die lästigen Beschwerden oder kleinen Verstimmungen gewappnet zu sein.

**Bevor es losgeht in die Ferien, sollten die sinnvollen „Mittelchen“ im Reisegepäck nicht fehlen:**

- Ganz wichtig ist das **Erste-Hilfe-Set**, bestehend aus:
  - Mull- und elastischen Binden
  - Mittel zur Desinfektion
  - Pflastern und Kompressen
  - Verbandtuch und
  - Schere
- Vorbereitet sein sollte man ebenfalls auf **Fieber und Schmerzen**. Ein gutes Hausmittel gegen Kopfschmerzen ist übrigens auch Kaffee, der die Gefäße erweitert.
- Ein **Mittel gegen Verbrennungen, Hautausschläge und Insektenstiche** sollte ebenfalls nicht fehlen.
- Da viele Reisende vor allem in den ersten Urlaubstagen unter **Durchfall, Verstopfung, Übelkeit** oder sogar **Erbrechen** leiden, sind auch diesbezüglich entsprechende Medikamente in der Reiseapotheke mitzuführen. Hierzu gibt es auch wirksame Helfer aus der Natur, wie beispielsweise frischen Ingwer: In geraspelter Form oder als Tee aufgekocht kann er bei Übelkeit gute Dienste leisten.
- Bei einer **Verstopfung** handelt es sich häufig um die so genannte Reiseobstipation, die psychisch bedingt ist und meistens nur zwei bis drei Tage anhält. Für Betroffene ist es besonders wichtig, auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** zu achten und – soweit es die hygienischen Verhältnisse des Urlaubslandes zulassen – möglichst viel frisches Obst und Gemüse zu essen, um somit genügend Ballaststoffe zu erhalten. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann für diesen Fall von zu Hause Backpflaumen mitnehmen.
- Zur Grundausstattung einer Reiseapotheke gehören ebenfalls **Mittel gegen Husten und Schnupfen**.
- **Sonnenschutzmittel** dürfen im Urlaub ebenfalls nicht fehlen. Wer dennoch sein Sonnenbad zu ausgiebig genossen hat, kann den Sonnenbrand durch das Hausmittel Quark oder Gurkenscheiben lindern.

Wer **chronisch erkrankt ist** und auch im Urlaub nicht auf bestimmte **Medikamente** verzichten kann, sollte diese unbedingt im Handgepäck – soweit erlaubt – transportieren, um unglückliche Verluste möglichst zu vermeiden.

Eine weitere Grundvoraussetzung für einen erholsamen Urlaub ist es, sich vorher über **empfohlene Impfungen** zu informieren. **Gerne beraten wir Sie hier in der Praxis.**