

Sicher verreisen – mit der richtigen Reiseapotheke im Gepäck

Ob Wanderurlaub, Städte-trip oder Familienreise – bei längeren Reisen sollte die Reiseapotheke sorgfältig geplant sein. Sie hilft, kleinere Beschwerden unterwegs selbst zu behandeln und spart oft Zeit und Stress.

Wer mehrere Stunden in der Natur unterwegs ist, sollte gut vorbereitet sein. Für den Wanderurlaub muss man mit unterschiedlichen Höhenlagen, Wetterumschwung, Insekten und drückenden Wanderschuhen rechnen.

Deshalb sind Blasenpflaster, Schmerzmittel, Zeckenzange und Sonnenschutz besonders wichtig. Es ist auch ratsam sich vorher mit einem Insektenspray einzusprühen oder Insektenabwehraufkleber bzw. -bänder zu benutzen. Eine Notfall-Rettungsdecke und Elektrolytlösungen sollten nicht fehlen. Wer ins Gebirge fährt, soll zusätzlich an Lippenpflege mit UV-Schutz denken.

Städtetouren verlangen ebenfalls eine kompakte Ausstattung: Pflaster, Mittel gegen Magenverstimmung, Schmerzmittel, Nasenspray und ein leichtes Antihistaminikum machen Sie für viele Eventualitäten gewappnet.

Bei Reisen mit Kindern gehören kindgerechte Medikamente.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Kinder reagieren besonders sensibel auf Veränderungen – ob Klima, Essen oder Tagesrhythmus. Die Reiseapotheke sollte deshalb besonders gut geplant sein: Fieberthermometer, kindgerechte Schmerz- und Fiebermittel, Wundsalben, Nasenspray, Elektrolytlösung ebenso ein Desinfektionsmittel und Kinderpflaster gehören in die Tasche. So lässt sich der Urlaub auch mit kleinen Wehwehchen gelassen meistern.

Lassen Sie sich gerne bei uns in der Kurfürsten Apotheke ausführlich beraten. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre persönliche Reiseapotheke passend zum Reiseziel und zur Familiensituation zusammenzustellen.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**