



Die Urlaubszeit soll die schönste Zeit des Jahres sein. Doch was, wenn man im Urlaub krank wird oder sich verletzt? Die Malteser geben Tipps, was Sie unbedingt einpacken sollten!

Die Malteser empfehlen mit Blick auf die Ferienzeit, bei Reisen Medikamente gegen typische Urlaubserkrankungen mitzunehmen.

Zu den typischen Urlaubserkrankungen zählen Übelkeit, Sonnenbrand, Durchfall, Verstopfung, Erkältung, allergische Reaktionen, Prellungen und Zerrungen, Infektionen, Schmerzen und Fieber.

Art und Umfang der Reiseapotheke ist abhängig von der Reisedauer und dem Urlaubsziel, aber auch von persönlichen Bedürfnissen und Erkrankungen.

Wer mit Kindern verreist, muss daran denken, dass manche Medikamente – zum Beispiel Schmerzmittel und Mittel gegen Erbrechen oder Durchfall – speziell für Kinder geeignet sein müssen. Außerdem soll man die Reiseapotheke am besten im Handgepäck mitnehmen. Dabei muss man jedoch auf die Vorschriften für Medikamente im Handgepäck achten!

- +) Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- +) Verbandszeug wie Pflaster, sterile Kompressen, Mullbinden, Schere, Einmalhandschuhe, Fieberthermometer
- +) Mittel gegen Mund- und Rachenentzündungen
- +) alle Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- +) von Ihnen vertragene Schmerzmittel
- +) Mittel gegen Reiseübelkeit
- +) Mittel gegen Verdauungsbeschwerden
- +) Präparat zum Ersatz von Mineralstoffen bei schwerem Durchfall
- +) Mücken- und Zeckenschutz
- +) ggf. Mittel gegen Allergien und Augentropfen
- +) Gel gegen den Juckreiz bei Insektenstichen
- +) kühlende Salbe bei Sonnenbrand, lindernde Salbe bei Verstauchungen/Entzündungen
- +) ggf. Hals-Lutschtabletten
- +) Mittel zur Hautdesinfektion



Reisen mit Kindern

- +) Fiebersenkende Mittel als Zäpfchen oder Saft
- +) Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- +) Mikroklistiere gegen Verstopfung
- +) Kindergerechter Insekten- und Sonnenschutz

Checkliste für Diabetiker

Insulinvorräte und/oder Tabletten (Teilen Sie das Insulin auf **mehrere Gepäckstücke** im **Handgepäck** auf; im Laderaum eines Flugzeuges hat es Minus-Temperaturen, außerdem besteht die Gefahr, dass der Koffer nicht ankommt: daher Insulin nie in dem Koffer aufbewahren, den Sie beim Einchecken abgeben!)

- +) Spritzen oder Pen mit Zubehör
- +) Material zur Selbstkontrolle
- +) schnell und langsam resorbierbare Kohlenhydrate (**Traubenzucker** / Saft + Brot)
- +) Adressen von Diabetikerzentren
- +) Kohlenhydrataustauschtabelle