

# Urlaubscheckliste

## Reiseapotheke



# BARMER

---

## Inhaltsverzeichnis

[Dauermedikamente >](#)

[Reisen mit dem Flugzeug >](#)

[Reisen mit dem Auto >](#)

[Zollbestimmungen >](#)

[Medikamenten-lagerung >](#)

[Exotische Länder >](#)

[Checkliste Reiseapotheke >](#)

---

**Dauer-**

**medikamente**

Dauermedikamente sollten schon unterwegs griffbereit sein

---

Vorrat +50%

---

---

# Reisen mit dem Flugzeug

Die Fluggesellschaft kann Auskunft darüber geben, welche Bedingungen für den Transport im Handgepäck erfüllt sein müssen.

---

Auf jeden Fall sollten die Medikamente nur in der Originalverpackung, zusammen mit dem Beipackzettel eingepackt werden.

---

Flugreisende sollten sicherstellen, dass das Mitführen eines Spritzbestecks in der Kabine erlaubt ist.

---

Wichtige (Dauer-)Medikamente gehören ins beaufsichtigte Handgepäck.

---

Sicherheitshalber kann ein zweiter Satz Medikamente im Koffer oder - falls möglich - vorab am Reiseziel, deponiert werden.

---

Insuline gehören beim Fliegen ins Handgepäck, weil sie im Gepäckraum eines Flugzeugs Frostschäden bekommen können.

---

# Reisen mit dem Auto

In einem Auto, das in der Sonne parkt, wird es bis zu 70 Grad Celsius heiß.

---

Die meisten Tabletten halten dem kurzzeitig stand, Zäpfchen können schmelzen, Lösungen und empfindliche Medikamente wie Insuline und Biologika (Eiweiße) nehmen Schaden.

---

Asthmasprays geraten oberhalb von 50 Grad Celsius unter Druck.

---

Dauerhaft kühlpflichtige Medikamente wie Biologika brauchen stets 2 bis 8 Grad Celsius.

---

Abhilfe schaffen eine Kühltasche oder spezielle Kühlboxen aus der Apotheke.

---

Angebrochene Insuline halten sich auch bei Zimmertemperatur gut innerhalb der normalen Aufbrauchsfrist.

Sie sind vor Temperaturen von unter 2 Grad Celsius, über 40 Grad Celsius und UV-Licht zu schützen.

---

# Zoll-

# bestimmungen

Bei Reisen bis zu 30 Tagen innerhalb der Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens dürfen sämtliche verordnete Betäubungsmittel mitgeführt werden.

---

Die Reisenden benötigen aber für jedes Medikament eine Bescheinigung, die vom Arzt ausgefüllt und vom Gesundheitsamt bestätigt wurde. Das Formular erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte ([BfArM](#)).

---

Bei Reisen, die länger als 30 Tage dauern oder in Länder außerhalb des Schengen-Raums gehen, empfiehlt die BARMER, eine englischsprachige Bescheinigung mitzunehmen, die Angaben zur Dosis sowie zur Dauer des Aufenthaltes gibt.

---

Für Spritzen oder Betäubungsmittel sind ärztliche Bescheinigung oder der Europäischen Notfallausweis mitzuführen.

---

# Medikamenten- lagerung

Generell sollten die Medikamente kühl und trocken gelagert werden, damit sie ihre Wirksamkeit nicht verlieren. Für den Transport eignet sich ein stabiler Behälter am besten.

---

Vor allem bei Reisen in warme Gefilde ist es hilfreich, vorher die Beipackzettel zu lesen, denn manche Medikamente sollten besser im Kühlschrank aufbewahrt werden.

---

Zäpfchen können bei Temperaturen von mehr als 25 Grad Celsius schmelzen. Wenn möglich, sollte man daher auf andere Applikationsformen zurückgreifen.

---

Auch für Tropfen gibt es häufig Alternativen in Tablettenform, die leichter zu handhaben sind und nicht austrocknen.

---

# Exotische Länder

Besonders in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern ist die medizinische Versorgung nicht mit der in Deutschland vergleichbar.

---

Rechtzeitig vor Antritt der Reise sollte man mit seinem Hausarzt die nötigen Impfungen und örtliche Besonderheiten im Urlaubsland besprechen“, empfiehlt die Apothekerin.

---

So sei „Aspirin“ beispielsweise in den Tropen tabu. Der darin enthaltene Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) könne den Verlauf bestimmter Tropenkrankheiten wie Dengue-Fieber oder Malaria dramatisch verkomplizieren. In diesem Fall seien Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol vorzuziehen.

---

Darüber hinaus bietet das Auswärtige Amt aktuelle Informationen zu allen Ländern und gibt unter anderem Hinweise zur medizinischen Versorgung vor Ort.

---

Für Spritzen oder Betäubungsmittel sind ärztliche Bescheinigung oder der Europäischen Notfallausweis mitzuführen.

---

# Checkliste

## Reiseapotheke

Arzneimittel gegen folgende Beschwerden:

Reiseübelkeit

---

Magenkrämpfe

---

Durchfall

---

Sonnenschutzmittel

---

Insektenschutzmittel

---

Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand

---

Verstopfung

---

Allergie (Vorrat +50%)

---

Fieber

---

Erkältung

---

Schmerzen

(ASS, Ibuprofen, Paracetamol)

---

Material zur Ersten Hilfe:

Mullbinden und sterile Kompressen

---

Pflaster, Blasenpflaster, Wasserfestes Pflaster

---

Pinzette/Zeckenzange

---

Schere

---

Desinfektionsmittel

---

Nasentropfen

---

Medikamente für Kinder:

Abschwellende Nasentropfen (vor allem bei Flugreisen)

---

Mittel gegen Fieber

---

Mittel gegen Husten

---

Mittel gegen Ohrenschmerzen

---

Trockenpulver mit Elektrolyten

---

Wund und Heilsalbe

---

Mittel gegen Reiseübelkeit

---

Weitere nützliche Medikamente:

Mittel zur Wunddesinfektion

---

Fieberthermometer

---

Pinzette oder Zeckenzange

---

Augentropfen für Reizungen durch Trockenheit oder Staub

(Bei Entzündungen keine Eigentherapie, sondern zum Augenarzt gehen)

---

Mittel gegen Reisekrankheit

---

Schleimlösendes Medikament bei Reizung der Atemwege/ eventuell Nasentropfen

---