



Urlaubszeit – Reisezeit

Mit dem Sommer beginnt wieder die Reise- und Urlaubszeit.

Viele planen längere oder kürzere Auto- oder Flugreisen, um an das Urlaubsziel zu gelangen. Nicht vergessen sollte man eine auf die Urlaubsregion abgestimmte Reiseapotheke. Lassen Sie sich diesbezüglich in der Apotheke beraten – eine Checkliste finden Sie auch auf dem INFOTERMINAL.

Aber auch die üblicherweise vom Arzt verordneten Medikamente müssen in entsprechender Reichdauer mitgeführt werden. Sie dürfen nicht davon ausgehen, dass Sie Ihre Medikamente im Ausland problemlos erhalten. Für den Notfall wird das Mitführen englisch ausgestellter Rezepte mit internationalen Handelsnamen (INN) der betreffenden Arzneimittel empfohlen.

In beiden Fällen, also der Reiseapotheke, aber auch der vom Arzt verordneten Dauermedikamente, müssen Sie, wenn die Reise ins Ausland geht, bestimmte Sicherheits- und Zollbestimmungen beachten. Die Arzneimittel müssen dem persönlichen Bedarf für die Reisezeit angepasst sein.

Bekannt ist sicherlich, dass bei Flugreisen laut EURichtlinie vom 6. November 2006 nur eine begrenzte Menge flüssiger und gelartiger Produkte in einem transparenten Plastikbeutel mit maximal 1 l Fassungsvermögen im Handgepäck mitgeführt werden darf. Der Beutel muss auch bei den Sicherheitskontrollen vorgezeigt werden.

Größere Mengen können natürlich im aufgegebenen Koffer sein.

Unabhängig davon gibt es für jedes Land entsprechende Zollbestimmungen. Richtig ist es, die Medikamente in der Originalpackung mit Beipackzettel zu belassen und so mitzuführen. Wer es ganz genau machen will, sollte sich vom Arzt eine entsprechende Bescheinigung (deutsch und englisch) über die Notwendigkeit der Einnahme ausstellen lassen. Manche afrikanische Länder verlangen diese Atteste bei der Einreise.

Besonders wichtig ist das bei Betäubungsmitteln und Spritzen. Hier ist eine genaue ärztliche Bescheinigung Voraussetzung für das Mitführen. In Mitgliedstaaten des Schengener Abkommens dürfen Betäubungsmittel mit der entsprechenden ärztlichen Bestätigung für eine Therapiedauer von 30 Tagen mitgeführt werden. Für Länder außerhalb des Schengener Abkommens gibt es nur unklare Bestimmungen.

Fragen Sie im Reisebüro, bei Ihrem Arzt oder Apotheker, vielleicht auch in Tropeninstituten nach den speziellen Bestimmungen für das entsprechende Reiseland. Gegebenenfalls ist es sinnvoll, sich mit der entsprechenden diplomatischen Vertretung in Verbindung zu setzen. Je nach Flug- oder Reisedauer sollte ein für 1 bis 2 Tage reichender Sicherheitsvorrat im Handgepäck vorhanden sein. Kalkulieren Sie dabei auch eventuelle Reiseverzögerungen oder Flugverspätungen ein.

Besonders wichtig ist das für Diabetiker. Bitte sprechen Sie vorher mit der jeweiligen Fluggesellschaft, wie Sie Ihr Insulin sicher transportieren können. Die Laderäume haben nicht immer geeignete Temperaturen. Diabetiker wissen, dass die Insuline nicht zu warm, aber vor allem auch nicht unter dem Gefrierpunkt gelagert und transportiert werden dürfen.

Das trifft auch für andere kühl zu lagernde Arzneimittel zu. Deshalb rechtzeitig vorher mit der Fluggesellschaft Kontakt aufnehmen. Für die Fahrt im Auto oder Reisebus gibt es in den Apotheken Kühlboxen.

Noch ein Hinweis zum Einnahmerhythmus. Bekanntlich wirken Arzneimittel optimal, wenn die vom Arzt vorgegebenen Zeitintervalle eingehalten werden. Daran sollte man vor allem bei Fernreisen mit Zeitverschiebung denken – die Intervalle müssen entsprechend der Zeitverschiebung angepasst werden.

Wir wünschen einen erholsamen Urlaub.