



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

auf diesem Blatt haben wir kurz einige Gesundheitstipps für Ihre bevorstehende Reise zusammengestellt:

**Impfungen:**

Damit noch genug Zeit für eventuell notwendige Impfungen bleibt, vereinbaren Sie am besten mindestens 6 Wochen vor Reiseantritt, allerspätestens aber 2 Wochen vorher, einen Termin bei uns zur individuellen Reiseberatung. Bringen Sie dazu unbedingt Ihren Impfpass mit.

**Krankenversicherungsschutz:**

Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse, ob – und wenn ja, in welchem Umfang – Auslandsleistungen erbracht werden können. Schließen Sie ggf. eine ergänzende private Auslandskrankenversicherung ab.

**Medikamente:**

Wenn Sie auf Medikamente angewiesen sind, erkundigen Sie sich bei Ihrem Reiseveranstalter, ob – und wenn ja, in welchem Umfang – Medikamente im Zielland eingeführt werden dürfen, und ob Medikamente (insbesondere in flüssiger Form) im Flugzeug mitgeführt werden können. Erstellen Sie ggf. eine Kopie des letzten Rezepts bzw. lassen Sie sich von uns ein Attest ausstellen, insbesondere wenn Sie auf die regelmäßige Einnahme von Medikamenten angewiesen sind. Kaufen Sie Medikamente im Ausland nur in anerkannten Apotheken (z.B. am Flughafen).

**Informationen im Internet:**

Folgende Internetseiten bieten Ihnen seriöse Reiseinformationen und alles Wichtige über eventuell notwendige Gesundheitsvorkehrungen:

[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

[www.crm.de](http://www.crm.de)

Vermeiden Sie generell den Besuch von eventuell unseriösen Internetseiten, wenn es um so etwas Wichtiges, wie Ihre Gesundheit geht!

### **Basis-Reiseapotheke (Vorschlag für Jugendliche & Erwachsene):**

<b>Zweck</b>	<b>Medikament</b>	<b>Preis, ca.</b>
Fieber, Schmerzen	Ibuprofen 400 akut N2	5 €
	Paracetamol 500 N2	5 €
Durchfall	Loperamid 2mg akut N1	3 €
	Santalyt® Pulver N1	5 €
Übelkeit	Rubiemen® N1	3 €
Schnupfen	Nasenspray E Hexal®	3 €
Juckreiz, Allergien	Fenistil® Dragees N1	6 €
Insektenstiche, Sonnenbrand	Fenistil® Gel N1	5 €

Achtung: Medikamente für die Reiseapotheke sind nicht zu Lasten der gesetzl. Krankenkassen verschreibungsfähig. Alle genannten Medikamente sind rezeptfrei in jeder Apotheke verfügbar. Selbstverständlich können auch wirkungsähnliche Medikamente anderer Hersteller verwendet werden.

### **Basis-Reiseapotheke (Vorschlag für Kinder):**

<b>Zweck</b>	<b>Medikament</b>	<b>Preis, ca.</b>
Fieber, Schmerzen	Nurofen® Junior Fiebersaft N1	4 €
	Paracetamol Fiebersaft N1	3 €
Durchfall	Omniflora® akut N1	5 €
	Oralpädon® Pulver N1	5 €
Übelkeit	Vomacur® Zäpfchen N1	5 €
Schnupfen	Nasenspray K Hexal®	3 €
Juckreiz, Allergien	Fenistil® Sirup N2	8 €
Insektenstiche, Sonnenbrand	Fenistil® Gel N1	5 €

Achtung: Medikamente für die Reiseapotheke sind nicht zu Lasten der gesetzl. Krankenkassen verschreibungsfähig. Alle genannten Medikamente sind rezeptfrei in jeder Apotheke verfügbar. Selbstverständlich können auch wirkungsähnliche Medikamente anderer Hersteller verwendet werden.

Sonstiges: Sonnenschutzmittel (für Kinder ab LSF30), Desinfektionsmittel, Pflaster- und Verbandsmaterial, Fieberthermometer
---

### **Mückenschutz:**

Den besten Schutz vor durch Insektenstiche übertragbare Krankheiten bietet die Prophylaxe:

- lange, vollständig bedeckende Kleidung
- keine Verwendung von duftstoffhaltigen Kosmetika oder Waschmitteln
- Mückenschutz auf Haut (am effektivsten: Autan®, Antibrumm®, Nobite®)
- Imprägnierung: Moskitonetze und Kleidung mit mückenabwehrendem Mittel imprägnieren (im Outdoorfachhandel)

Mittel auf Basis ätherischer Öle, sowie Arm- oder Fußbänder, sind zur Mückenabwehr nicht empfehlenswert!

**Ihr Praxisteam der Gemeinschaftspraxis im Ärztehaus wünscht Ihnen viel Spaß im Urlaub! Kommen Sie gesund zurück!**

Da die medizinische Entwicklung einem ständigen Fortschritt und Wandel unterworfen ist, kann für die Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben in diesem Infobrief trotz sorgfältiger Ausarbeitung keine Garantie gegeben werden. Trotz gründlicher inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte von angegebenen Internetseiten. Für diese Inhalte sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Dieses Infoblatt ersetzt keinen Arztbesuch.