



10.7.2025 von Christian Meister

Reiseapotheke

Gut vorbereitet in die Ferien

Beim Packen für die Ferien stehe ich immer vor demselben Dilemma: Was muss unbedingt mit, ohne dass es zu viel – sprich zu schwer – wird? Ich halte mich beim Packen immer an meine Packliste, die Sie bei uns in der Drogerie jederzeit kostenlos erhalten können. **Wichtig:** Diese Liste ist für alle Standardreisen geeignet, jedoch nicht für Reisen in exotischere Länder. Dafür ist eine individuelle Vorbereitung notwendig.

Mein Tipp:

Beginnen Sie damit frühzeitig. Es gibt beispielsweise Länder mit Impfpflichten oder -empfehlungen. Eine Hepatitis-A-Impfung, die vor allem für südliche Länder empfohlen wird, benötigt zudem etwa zwei Wochen, bis die Wirkung eintritt. Es macht daher Sinn, sich rechtzeitig vor der Abreise impfen zu lassen. Informieren Sie sich auch über andere gesundheitliche Risiken im Zielland. Eine gute Informationsquelle hierfür ist healthytravel.ch.

Ein weiterer Punkt, der geklärt sein sollte, ist der Versicherungsschutz. Habe ich für Unfälle und/oder Krankheiten im Reiseland ausreichenden Schutz? Es ist auch von Vorteil, eine Liste mit den Notfallnummern des Ziellands dabei zu haben.

Grundsätzlich gilt:

Medikamente mögen keine hohe Hitze. Die Lagerung sollte bei Temperaturen zwischen 15 und 25 °C erfolgen. Ein nützlicher Tipp zum Schutz der Medikamente ist die Verwendung einer Kühl-/Isolationstasche, die vor zu hohen Temperaturen schützt. Besonders hitzeempfindlich sind Salben, die sich häufig verflüssigen, sowie Durchfallmedikamente mit lebenden Wirkstoffen.

Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente mitnehmen, insbesondere bei lebensnotwendigen, sollten Sie eine Kopie des Arztrezepts dabei haben, damit Sie im Notfall auch im Ausland Ersatzmedikamente erhalten können. Ideal ist auch ein Mediplan, das eine mögliche Zollkontrolle vereinfacht. Es ist außerdem ratsam, die Packungsbeilagen der Medikamente mitzuführen.

Hygienestandards:

Wie wir sie hier kennen, trifft man auf Reisen selten an. Handdesinfektionsmittel ist deshalb ein sinnvoller Reisebegleiter. Bei Lebensmitteln hilft der Spruch „Cook it, peel it, or forget it“, also „Koch es, schäle es oder vergiss es“. Besonders bei Früchten von Märkten ist Vorsicht geboten. Ein weiteres Problem ist Wasser: Es empfiehlt sich, niemals offenes Wasser zu trinken. Kaufen Sie Wasser immer in verschlossenen Flaschen. Häufig wird verunreinigtes Wasser auch zur Eisproduktion verwendet. Daher sollte auch auf Eiswürfel im Getränk verzichtet werden.

Beim Fliegen gilt im Handgepäck die 100-ml-Regel für Flüssigkeiten. Duschgel, Sonnencreme usw. dürfen pro Verpackung maximal 100 ml Inhalt haben. Diese Fläschchen müssen in einen durchsichtigen Beutel mit maximal 1 Liter Volumen passen. Praktische 100-ml-Plastikfläschchen erhalten Sie bei uns in der Drogerie.

Damit beim Packen für die Ferien nichts vergessen wird, setze ich immer auf eine Packliste. Auch wir in der Drogerie haben eine Packliste, die wir Ihnen gerne kostenlos zur Verfügung stellen.

