

BERATUNG AKTUELL 3/26

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



KLIMAWANDEL REIST MIT: GUT VORBEREITET IN DEN URLAUB STARTEN

Immer häufiger erleben Urlauber extreme Temperaturen – nicht nur in den Reiseländern rund ums Mittelmeer, sondern immer öfter auch in Deutschland und anderen Regionen Europas. Die klassische Reiseapotheke mit Pflastern, Schmerzmitteln und Durchfallmitteln reicht heute oft nicht aus. Experten empfehlen, die Reisevorsorge stärker an Hitzewellen, UV-Belastung und klimabedingte Gesundheitsrisiken anzupassen – besonders, wenn Kinder mitreisen.

Warum Hitze im Urlaub zur Belastung wird

Kinder verlieren bei großer Hitze schneller Flüssigkeit und damit wichtige Elektrolyte. Ihr Körper kann Wärme schlechter regulieren. Zudem treten Sonnenstich, Hitzekrämpfe oder Kreislaufprobleme früher auf. Schon kurze Aufenthalte in der Sonne oder längere Autofahrten können reichen, um Beschwerden auszulösen.

Das gehört in die Klima-Reiseapotheke:

Elektrolyte & Flüssigkeitsersatz: Bei Durchfall, Erbrechen oder starkem Schwitzen gleichen Elektrolytlösungen den Verlust von wichtigen Mineralstoffen und Flüssigkeit aus. Für Kinder sind altersgerechte Präparate wichtig.

Sonnenschutz: Ein hoher Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, After-Sun-Produkte und ein kühlendes Gel gegen Sonnenbrand gehören unbedingt ins Gepäck. Für Babys und Kleinkinder sind mineralische Filter oft besser verträglich als chemische.

Insektenschutz: Stechmücken und andere Insekten breiten sich durch steigende Temperaturen weiter aus. Für Kinder geeignete Repellents, also insektenabwehrende Mittel, und ein Gel gegen Stiche sollten nicht fehlen.

Fieber & Schmerzen: Ein digitales Fieberthermometer sowie kindgerechte Schmerz- und Fiebermittel (zum Beispiel Ibuprofen oder Paracetamol in altersgerechter Dosierung) gehören zur Grundausstattung. Wichtig: Acetylsalicylsäure (ASS) sollten bei Kindern und Jugendlichen nur nach ärztlicher Rücksprache angewendet werden.

Dauermedikamente: Ausreichend Medikamente einpacken, die dauerhaft aufgrund chronischer Erkrankungen eingenommen werden müssen – am besten etwas mehr als für die Reisedauer nötig. Bei chronischen Erkrankungen empfiehlt sich ein Medikationsplan in Papierform.

Achtung: Medikamente sind hitzeempfindlich

Viele Arzneimittel vertragen keine hohen Temperaturen. Das gilt besonders für:

- Cremes und Salben
- Zäpfchen
- Säfte und Suspensionen
- Insulin
- bestimmte Antibiotika

Sie sollten möglichst kühl und lichtgeschützt transportiert werden – etwa in einer isolierten Tasche. Direkt an Kühlakkus sollten aber insbesondere flüssige Arzneimittel nicht gelagert werden, um ein Einfrieren zu vermeiden.

In geparkten Autos werden im Sommer schnell sehr hohe Temperaturen erreicht. Deshalb sollten Medikamente dort nicht lange verbleiben.

Beratung in der Apotheke

Die Apotheke unterstützt Familien dabei, die Reiseapotheke individuell zusammenzustellen. Auch Hinweise zur sicheren Anwendung und Lagerung von Arzneimitteln bei Hitze gehören dazu.

ADHS-Medikamente auf Reisen – besondere Einfuhrregeln im Ausland beachten

Viele ADHS-Arzneimittel – etwa Methylphenidat oder Lisdexamfetamin – fallen unter das Betäubungsmittelrecht. Bei Reisen ins Ausland gelten daher oft besondere Einfuhrregeln. Wichtig für Familien:

- Vorab prüfen, ob das Reiseland eine ärztliche Bescheinigung oder eine spezielle Genehmigung verlangt.
 - Für Reisen innerhalb des Schengen-Raums ist meist das mehrsprachige Schengen-Formular erforderlich, das der Arzt ausstellt.
 - Ohne die erforderlichen Nachweise drohen in manchen Ländern ernste Probleme bei der Einreise und empfindliche Strafen.
- Die Apotheke berät zur sicheren Mitnahme und Aufbewahrung von Arzneimitteln auf Reisen. Informationen zu den jeweils geltenden Einreise- und Einfuhrbestimmungen sollten Reisende rechtzeitig bei den zuständigen Behörden einholen.