

Checkliste: Das muss ins Gepäck

Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Sie vor Ort Ihre gewohnten Medikamente erhalten, sondern kümmern Sie sich im Vorfeld um eine gut ausgestattete Reiseapotheke. Beachten Sie folgende Hinweise:

Ihre Reiseapotheke

- Nehmen Sie Ihre Dauermedikamente für den kompletten Aufenthalt (+ Reserve) mit.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ab, welche Bedarfsmedikamente für Sie sinnvoll sind und welche Menge Sie mitnehmen sollten.
- Lagern Sie Medikamente nicht in der Sonne oder im heißen Auto. Erfragen Sie in der Apotheke, welche Arzneimittel am Urlaubsort im Kühlschrank gelagert werden sollen.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente in der Originalverpackung mit.
- Bewahren Sie je einen Satz aller wichtigen Medikamente im Koffergepäck sowie in Ihrem Handgepäck auf, falls eines von beiden verloren geht.

Sinnvolle Unterlagen

- Führen Sie eine Liste Ihrer Medikamente inklusive Wirkstoffname und Dosierung mit, idealerweise in Englisch oder in der Sprache des Urlaubslandes
- Bei bestimmten Medikamenten (zum Beispiel solchen in Form von Injektionsspritzen) sind ärztliche Bestätigungen über die Verwendungsnotwendigkeit mitzuführen. Auch diese sollten in Englisch und/oder der Landessprache vorliegen.
- Der letzte Arztbrief in Englisch oder der Landessprache ist sehr hilfreich, falls Sie im Reiseland einen Arzt aufsuchen müssen.
- Denken Sie auch an Ihren Impfpass.
- Ihr Schwerbehindertenausweis gehört ebenfalls ins Gepäck.
- Führen Sie außerdem Ihren Notfallausweis und eine Liste der im Notfall zu benachrichtigenden Kontaktpersonen mit sich.
- Auch die Unterlagen zu Ihrer Versicherung können wichtig werden. Vergessen Sie also nicht, Ihre Reiseversicherungspolizze mitzunehmen.
- Bei Fernreisen sollten Sie außerdem die Kontaktdaten der heimischen Botschaft im Urlaubsland griffbereit haben.