

Ich packe meinen Koffer und packe ein ...

... die richtige Reiseapotheke, um auf (fast) alle Eventualitäten vorbereitet zu sein

München, 28.07.2015. Wer verreist, sollte auf mehr achten als nur auf gültige Reisepapiere, nämlich auf seine Gesundheit. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK verrät, was in der Reiseapotheke nicht fehlen sollte.

Es gibt Menschen, die denken einfach an alles – auch an Krankheit und Unwohlsein im Urlaub. Und dann gibt es wiederum die, die eher sorglos sind: In deren Koffer liegen, wenn überhaupt, ein paar Pflaster und längst abgelaufene Kopfschmerztabletten. Man sollte aber auch im Urlaub Medikamente dabei haben, die die wichtigsten Beschwerden abdecken – wie Schmerzen, Wunden oder Durchfall.

Besser Vorsicht als Nachsicht

„Die meisten Urlauber packen keine vollständige Reiseapotheke ein, wenn sie länger verreisen, manche packen sogar gar nichts ein. Keine gute Idee“, findet Michael Zaubzer, SBK-Auslandsexperte. „Jeder kann unterwegs krank werden, sei es wegen des ungewohnten Essens, der Umstellung auf ein neues Klima oder vielleicht der schlechten Hygiene. Und dann lassen sich womöglich nur schwer die passenden Medikamente auftreiben. Weil man etwa die Sprache nicht spricht oder weil es keine Apotheke in der Nähe gibt. Zudem kursieren in manchen Ländern Fälschungen, vor allem in vielen Teilen Afrikas und Asiens“.

Deshalb lieber vor der Reise daran denken, was man später brauchen könnte. Die SBK hat nützliche Tipps zusammengestellt, die beim Zusammenstellen der Reiseapotheke helfen:

Von A wie Augentropfen bis Z wie Zäpfchen

Die Grundausstattung sollten Gegenstände und Arzneimittel sein, die man immer brauchen kann, egal wohin die Reise geht. Dazu gehören Fieberthermometer, Pinzette (zur Entfernung von Splintern oder Zecken), Pflaster in verschiedenen Größen (oder zum selbst zuschneiden), Mullkompressen, elastische Binden und eine kleine Schere. Auch Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Schnupfenspray sowie Desinfektionsmittel, Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz sollten ihren Platz finden. Nicht schaden können zusätzliche Mittel gegen Sonnenbrand, Durchfall, Reiseübelkeit, Verstopfung und Sodbrennen. Wichtig für Allergiker und Chroniker: Sie sollten zur Sicherheit ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge von Zuhause mitnehmen.

Spezieller wird es dann bei Mitteln zur Malaria- oder Thrombosevorsorge: Diese benötigt man nur in bestimmten Urlaubsgebieten oder bei Langstreckenflügen. Solche Präparate sollten nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Beratung durch die SBK-Auslandsexperten

Sollte man sich mit der Zusammenstellung seiner Reiseapotheke nicht sicher sein, können sich Urlauber an die SBK-Auslandsberatung wenden. Die Experten beraten zur Reiseapotheke, zu Reiseschutzimpfungen und vieles mehr rund um die Themen Krankenversicherung und Auslandsreisen unter der Rufnummer 0800 0 725 725 7090 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) oder per E-Mail unter Auslandsberatung@sbk.org.

Über die SBK:

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
Gregor Bless
Stab Unternehmenskommunikation
Heimeranstraße 31
80339 München
Telefon: +49 (0) 89 62700-123
E-Mail: gregor.bless@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.facebook.com/sbk



twitter.com/Siemens_BKK