

Vergissmeinnicht

Wissenswertes zu HIV und Aids im Garten der Lüste

Thema: Reisen

Wenn einer eine Reise tut...

... dann kann er was erleben! – Schlimmsten Falls eine böse gesundheitliche Überraschung. Denn in vielen (gerade südlichen) Reiseländern sind wir nicht nur für Krankheiten anfälliger, sondern sind auch die hygienischen und medizinischen Standards oftmals geringer als in Deutschland.

Eine umfassende Information über das Reiseland, z. B. beim Auswärtigen Amt ist unerlässlich und auch mit dem Arzt sollte im Vorfeld über das Reiseziel gesprochen werden. Doch auch selber kann man mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke schon Vorsorge treffen.

Das Garten-der-Lüste-Team hat für euch eine umfassende Reiseapotheke zusammengestellt. Nicht alles davon ist für jedermann notwendig und manche Reisende brauchen zusätzliche Medikamente – diese Aufzählung kann aber als Grundlage einer Checkliste dienen (s.u.).

Reiseapotheke:

Generelle Hilfe bei Reisen

Nicht alle Symptome die auftreten müssen in Zusammenhang mit einer Erkrankung stehen. Auch die Reise an sich oder die klimatischen Bedingungen des Zielortes, können schon ausreichen um Beschwerden zu verursachen. Deshalb gehört ins Handgepäck

- ein Mittel gegen Reisekrankheit
- ggf. ein leichtes Beruhigungsmittel (z. B. bei starker Flugangst)
- Sonnenschutzmittel (je nach Reiseziel)
- Wasserentkeimungsmittel (je nach Reiseziel)
- Desinfektionsmittel

Vergissmeinnicht

Wissenswertes zu HIV und Aids im Garten der Lüste

Thema: Reisen

Bei Erkrankungen auf Reisen

Eine Magenverstimmung, beispielsweise hervorgerufen durch ungewohntes Essen oder mangelnde Hygiene im Urlaubsort kann einen Aufenthalt schnell unangenehm werden lassen. Aber auch andere gesundheitliche Faktoren können eine Rolle spielen. Vorsorglich sollte über folgende Präparate nachgedacht werden:

- Schmerzmittel
- Antiseptikum gegen Entzündungen (z. B. als Salbe oder Lösung)
- Medikamente gegen Durchfall
- Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen
- Elektrolyte (gegen Salzverlust)
- Medikamente gegen Allergien
- Salbe o. ä. gegen Insektenstich-Reaktionen
- Augen- und Ohrentropfen, Nasenspray
- Fieberthermometer und fiebersenkende Medikamente
- ggf. auch krampflösende Mittel

Verletzungsgefahr

Aber nicht nur Erkrankungen spielen im Urlaub eine Rolle, auch Verletzungen können schnell passieren. In einen ordentlichen Reiseverbandskasten gehören:

- Mullbinden
- Wund- und Heftpflaster
- Elastische Binden
- Kleine Schere
- Handschuhe
- Pinzette (bspw. zum Entfernen von Splittern)

Lustvoll Reisen

Und da es auch im Urlaub heiß hergehen kann ist ein Utensil immer unverzichtbar: Kondome!

Das Team vom Garten der Lüste wünscht eine gute Reise!