

GESUNDHEITS-TIPP

# Das gehört in die Reiseapotheke

Sie haben Ihren Reisepass, Ihre Flip-Flops und eine fragwürdige Menge an Optimismus - Glückwunsch, Sie sind bereit für ein Abenteuer! Doch Moment mal: Was passiert, wenn Sie sich beim Sprint zur Reservierung der Strandliege das Knie aufschürfen oder feststellen, dass „scharf“ in diesem Land durchaus gleichzusetzen ist mit einem Aufenthalt in der Notaufnahme? Hier kommt die Reiseapotheke ins Spiel: Ihre Versicherungspolice im Taschenformat gegen Urlaubsbösewichte wie Blasen, Kopfschmerzen und einen Freund, der schwört, dass es ihm „gut geht“, nachdem er 23 Mal geniest hat. In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, wie Sie eine Reiseapotheke packen, mit der Sie auf die gängigsten medizinischen Notfälle vorbereitet sind, damit Sie sich auf den Spaß konzentrieren können - und nicht auf die Suche nach einer Apotheke.

ZWECK UND VORBEREITUNG IHRER REISEAPOTHEKE

Die perfekte Reiseapotheke erfüllt zwei Ziele gleichzeitig: die Gesundheit schützen und auf unvorhergesehene medizinische Bedürfnisse vorbereitet sein. Eine Konsultation mit Ihrem Arzt vor der Reise ist unerlässlich, insbesondere für Personen mit chronischen Erkrankungen, um Impfungen aufzufrischen und Rezepte aufzufüllen. Darüber hinaus kann das Mitführen wichtiger Reisedokumente wie Krankenversicherungs- und Impfnachweise den Umgang mit Gesundheitsdienstleistern in frem-

den Ländern erheblich erleichtern. Dieser grundlegende Schritt mindert nicht nur das Krankheitsrisiko während der Reise, sondern vereinfacht auch die medizinische Versorgung im Bedarfsfall.

Jede Reiseapotheke sollte eine Grundausrüstung zur Behandlung kleinerer Verletzungen enthalten. Die folgenden Dinge sollten auf keinen Fall fehlen.

**Pflaster und Verbände:** Diese sind nützlich, um kleine Schnitte, Blasen und Schürfwunden abzudecken. Wenn Sie sich zum Beispiel beim Wandern eine Schnittwunde oder eine Blase zugezogen haben, kann ein Pflaster die Wunde vor Infektionen schützen und die Heilung beschleunigen. Sterile Mullbinden und Klebeband sind wichtig, um größere Wunden oder Schürfwunden sauber zu halten und Infektionen zu vermeiden.

**Antiseptische Tücher oder Creme:** Manchmal muss man Wunden reinigen, bevor man einen Verband anlegt. Wenn Sie sich eine kleine Schnitt- oder Kratzwunde zuziehen, verringert die Reinigung mit einem antiseptischen Tuch das Infektionsrisiko.

**Pinzette, Schere & Thermometer:** Mit einer Pinzette lassen sich Splitter oder Zecken entfernen, während eine Schere nützlich ist, um Verbände oder Gaze zuzuschnei-

den. Mit einem Thermometer können Sie Fieber messen, das ein Anzeichen für eine ernsthafte Infektion sein kann.

**Schmerz-, Fieber- und Allergielinderung:** Medikamente wie Paracetamol, Ibuprofen, Aspirin und Antihistaminika lindern häufig auftretende Beschwerden und allergische Reaktionen und ermöglichen es den Betroffenen, ihren Aktivitäten ohne größere Unterbrechungen nachzugehen.

**Magen-Darm-Hilfsmittel:** Hierzu gehören Medikamente gegen Übelkeit, Mittel gegen Durchfall sowie Abführmittel. Das Mitführen dieser Mittel in Ihrer Reiseapotheke hilft dabei, auf häufige Verdauungsprobleme vorbereitet zu sein, die durch Ernährungsumstellungen oder Krankheitserreger im Wasser entstehen können.

**Pflege der Atemwege:** Mittel gegen Erkältungen, Husten, einschließlich Hustenstiller, und Nasensprays mit Kochsalzlösung, bekämpfen Atembeschwerden und machen das Reisen in unterschiedlichen Klimazonen angenehmer.

**Sicherheit und länderspezifische Vorschriften:** Die Einhaltung von Sicherheits- und Konformitätsmaßnahmen gewährleistet, dass die Reiseapotheke ihren Zweck erfüllt, ohne zusätzliche gesundheitliche Probleme zu verursachen. Dazu gehört, dass die Dosierungsanweisungen befolgt werden, abgelaufene Medikamente überprüft und entsorgt werden und die Reiseapotheke vor Kindern geschützt wird. Reisende müssen auch die Vorschriften für den Transport von Medikamenten in Flugzeugen und durch den

internationalen Zoll beachten und auf Erkrankungen achten, die eine professionelle medizinische Behandlung erfordern.

INDIVIDUELLE ANPASSUNG AN DIE BESONDERHEITEN DER REISE

Risiken durch Umwelteinflüsse wie große Höhen, tropisches Klima oder Gebiete, die anfällig für durch Insekten übertragene Krankheiten sind, erfordern spezielle Vorkehrungen. So könnten beispielsweise bei Reisen in große Höhen Medikamente zur Vorbeugung der Höhenkrankheit erforderlich sein, während bei Reisen in tropische Regionen Insektenschutzmittel und Malariamittel im Vordergrund stehen könnten. Ziel ist es, die mit dem Reiseziel verbundenen Gesundheitsrisiken zu erkennen und sich entsprechend vorzubereiten, um die Auswirkungen dieser Faktoren auf die eigene Gesundheit und das Reiseerlebnis zu minimieren.

ZUSÄTZLICHE GESUNDHEITSTIPPS AUF REISEN

Neben dem Packen einer umfassenden Reiseapotheke gibt es weitere Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Ihre Gesundheit auf Reisen zu schützen:

**1.Lassen Sie sich impfen:** Je nach Reiseziel benötigen Sie möglicherweise Reiseimpfungen wie Gelbfieber, Typhus oder Hepatitis A.

**2.Achten Sie auf gute Hygiene:** Waschen Sie sich regelmäßig



die Hände, insbesondere vor den Mahlzeiten, um das Risiko von durch Lebensmittel übertragbaren Krankheiten zu minimieren.

**3.Bleiben Sie hydriert:** Trinken Sie viel Wasser, vor allem, wenn Sie sich in einem heißen Klima aufhalten oder in große Höhen reisen.

Für eine sichere und angenehme Reise ist es wichtig, dass Sie Ihre Gesundheit auf Reisen im Griff haben. Wenn Sie eine gut ausgestattete Reiseapotheke einpacken und wissen, wie sie zu benutzen ist, können Sie kleinere gesundheitliche Probleme schnell und effektiv behandeln. Die Vorbereitung einer Reiseapotheke ist ein vielschichtiger Prozess, der über das einfache Einpacken einer Liste empfohlener Artikel hinausgeht. Dazu gehört eine gründliche Bewertung der individuellen Gesundheitsbedürfnisse, der reisespezifischen Risiken und der Einhaltung der internationalen Reisebestimmungen. Für Reisende ist diese Vorbereitung ein entscheidender Schritt, um ein sicheres und angenehmes Reiseerlebnis zu gewährleisten. Indem sie ihre Reiseapotheke individuell zusammenstellen und einen umfassenden Betreuungsansatz verfolgen, können sie die Komplexität der Reisegesundheit mit Leichtigkeit bewältigen und sind bereit, die Welt zu erkunden und gleichzeitig gesundheitsbedingte Unterbrechungen ihrer Abenteuer zu minimieren.

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

## Giftalarm im heimischen Garten

Die Gartensaison läuft auf Hochtouren. Doch Achtung: Von außen ist es ihnen nicht anzusehen, aber einige heimische Gartenpflanzen sind giftig und können somit lebensgefährlich sein – vor allem für Kinder und Haustiere. So verzeichnete das Giftnormationszentrum-Nord im vergangenen Jahr allein rund 4.800 Anfragen auf Vergiftungen oder Vergiftungsverdachtsfälle mit Pflanzen. Die gefährlichsten Giftpflanzen im Garten sind: Eisenhut, Engelstropfpete, Herbstzeitlose, Eibe, Gold- und Blauregen, Oleander, Thuja und Tollkirsche. Natürlich gibt es darüber hinaus noch eine Vielzahl weiterer für Menschen giftiger Pflanzen, die in vielen Gärten und Wohnbereichen zu finden sind. Im Falle einer vermuteten Vergiftung durch eine Pflanze gilt: Ruhe bewahren, Pflanzenteile aus dem Mund entfernen, Wasser trinken (Kinder ein bis zwei Gläser Wasser, Erwachsene zwei bis drei Gläser, nicht mehr), Pflanzenteile zur Bestimmung aufheben, kein Erbrechen auslösen und die Informationszentrale gegen Vergiftungen anrufen. Die Expertinnen und Experten des Giftnormationszentrums - Nord helfen rund um die Uhr kostenfrei unter der Rufnummer 0551 – 19240 weiter. Der ärztliche Leiter des GIZ-Nord, Dr. Martin Ebbecke, sagt hierzu: „Von insgesamt 50.000 Anfragen, die bei uns im Jahr 2023 zu allen Vergiftungsarten eingingen, entfielen alleine auf den Bereich ‚giftige Pflanzen‘ rund 4.800 Anfragen. Die meisten Erkundigungen holten Hobbygärtner dabei zu den giftigen Pflanzen Eibe, Wolfsmilch und Goldregen ein“. Weitere Infos auf [www.giz-nord.de](http://www.giz-nord.de), [www.daab.de](http://www.daab.de) oder [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de).

**Bei lebensbedrohlichen Symptomen ist sofort der Notruf 112 zu wählen.**

STELLENMARKT



## KollegIn gesucht!

### Marketing - Allrounder in Teilzeit (m/w/d)

Die vollständigen Ausschreibungen findest Du unter [www.holsteinischeschweiz.de/jobs](http://www.holsteinischeschweiz.de/jobs)



**Gartenhilfe in Stodo gesucht.**  
☎ 0451/4994951

---

**Putzfrau gesucht, privat** 04502/77281

---

**Fliesenleger** mit langjähriger Berufserfahrung sucht Arbeit ☎ (0 151) 19 494 889

---

**Umsichtige, selbständig arbeitende** Reinemachefrau gesucht, 1x wöchentlich, f. 3 -4 Std. in Badendorf, PKW erforderlich. ☎ 0451 49 24 06

**„Wo bleibe ich gesund?“**

[www.sportprogesund.de](http://www.sportprogesund.de)



DEUTSCHER SPORTBUND

## WIR SIND NACHHALTIG

Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.



Quelle: BDZV

## WOCHENSPIEGEL

**Wir sind für Sie da!**  
Ihr Partner für Schlüssel & Zylinder in Lübeck

- mechanische & elektronische Zylinder
- Schließanlagen: Beratung & Planung  
Dank eigenem Profil schnell & günstig
- Schlüssel nachmachen: Nachbestellungen von Schlüsseln & Zylindern
- Nutzen Sie unseren Vor-Ort-Service
- Jahrzehntelange Erfahrung



HANSA BAUBESCHLAG LÜBECK

Besuchen Sie uns nach unserer Neueröffnung in der Reepschlägerstraße 6 in Lübeck.  
0451 / 87 20 50 • [hansa-baubeschlag.de/sicherheit](http://hansa-baubeschlag.de/sicherheit)

**VERSCHIEDENES**

---

**VERSCHIEDENES**

---

**Christus - für Dich gestorben**

**Haushaltsaufl. 31.05. & 01.06.25,** von 11 - 16 Uhr, Dorfstr. 8, HL, 1. OG, Flohmarktartikel, Möbel, Geschirr, Bücher, u.v.m., ☎ 0176 - 38 66 48 19

---

**Sammler sucht 5 und 10 DM Münzen,** auch Scheine u. Kleingeld ☎ (0171) 4 721 861

---

**Student bietet Hilfe** im Alltag bei PC, Smartphone, TV. ☎ 0155/10742763

---

**Verk. He.-Fahrrad Moosberg,** schwarz, 28", 21 G., neuwertig, Preis VHB. ☎ 0173/6322580

---

**Verk. Samsung Galaxy S9,** Preis VB. ☎ 0173/632 2580

**AUSGABE WEG?**  
... IN RUHE ONLINE LESEN



Sie finden alle Ausgaben des Wochenspiegels als e-Paper unter: [www.wochenspiegel-online.de](http://www.wochenspiegel-online.de)

wochen  
spiegel

**UNTERRICHT**

---

**Der Verein Hobby-Tanzsport e.V.** Lübeck bietet mittwochs ab dem 25. Juni 2025 einen wöchentlichen Tanzkreis Linedance an. Alle Infos unter <https://www.hobby-tanzsport.de/>.

**MARKTPLATZ**

---

**MARKTPLATZ**

---

**MÖBEL / HAUSRAT**

---

**Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen.** Tel.: 0176/55 29 18 30

---

**TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK**

---

**Gesucht werden** Musikinstrumente v. A-wie Akkordeon bis Z-wie Zither & Fotoausrüstung Analog/Digital ☎ 01 70 / 7 03 72 46

---

**KUNST- UND SAMMLERMARKT**

---

**Suche alte Glasnegative** ☎ 0170-386 18 11

**DANKE FÜR ALLES**  
sos-kinderdoerfer.de



SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

---

**BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT**

---

Verkaufe Kaminholz☎0173/9511655

---

**HOBBY UND FREIZEIT**

---

**Alte Suzuki Gitarre** aus Japan, VB 150€ ☎ 0451/44169, ab 14 Uhr

---

**DIENTSTLEISTUNGEN**

---

**Dackdecker hat noch Termine frei!** Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeu-Entfernung, Fällarbeiten. Jetzt neu: Dachdämmung vom Fachmann - schnell, preisgünstig. *Kostenlose Anfahrt und Beratung.* ☎ 0151/23929388 oder 04321/3347135

**KRAFTFAHRZEUGMARKT**

---

**KFZ ANGEBOTE**

---

**ERSATZTEILE / ZUBEHÖR**

---

**Sommerreifen für Skoda Yeti, Alu,** 295€ ☎ 04505/5709210

---

**KFZ GESUCHE**

---

**PKW KAUFGESUCHE**

---

Privat sucht VW Polo ☎ 01 70/386 18 11

---

**MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER**

---

**SAMMLER SUCHT: Moped, Mofa oder Motorrad**  
Fahrzeugaalter mindestens 30 Jahre, auch im schlechten Zustand und ohne Fahrzeugpapiere, auch Restefunde. ☎ 01 51 / 29 41 20 52

---

**WOHNMOBILE / -WAGEN**

---

**Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen**  
☎ 03944-36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

---

**BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN**

---

**SIE SUCHT IHN**

---

Ich Erika, 64 J., möchte nach der schlimmen Trauerzeit einen Neuanfang wagen. Bin hübsch, lieb, häuslich und ganz natürlich, wohne ganz allein in meiner Wohnung. Das Alleinsein ist nicht einfach für mich, mir fehlt die tägliche Ansprache, gemeinsame Unternehmungen u. die Zärtlichkeiten eines Mannes pv Tel. 0151 – 62913874

**Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.**



**TAFEL LÜBECK e.V.**  
Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ 0451-59 95 94  
[info@tafel-luebeck.de](mailto:info@tafel-luebeck.de) · [www.tafel-luebeck.de](http://www.tafel-luebeck.de)  
Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00  
BIC DEUTEDB237

**Hansestadt LÜBECK**



Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

**Reinigungskräfte (bevorzugt 23,50 Std./Woche)**

für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.

- Nachtdienst, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnahe Einsatz möglich
- mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
- Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
- unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
- Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
- Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
- Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

**Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2025**

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter [www.luebeck.de/jobs](http://www.luebeck.de/jobs) oder unserem Karriereportal ([stadt.luebeckjobs.de](http://stadt.luebeckjobs.de)).

Mehr Informationen erhalten Sie über [reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de](mailto:reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de) oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221159, Frau Timm.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.