toppharm Apotheken

Wie bleibe ich gesund auf Reisen?



Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

4 Vor der Reise
5 Kurz vor der Abreise
6 Reiseapotheke
8 Unterwegs
13 Reisen mit Kindern
13 Reisen mit Haustieren
14 Sonne
16 Im Wasser
17 Insekten und Zecken
18 Magen und Darm
18 Zurück von der Reise
19 TopPharm Dienstleistungen

Mehr Gesundheitsthemen direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!

Impressum
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

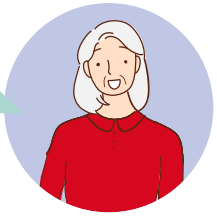
Stand der Informationen:
November 2026

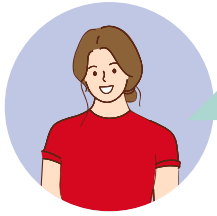
Wir wünschen eine gute Reise!



Mit Freunden bin ich eine Woche in den Bergen. Wir tragen unseren Proviant in die Hütte hoch. Ich plane jedes Gramm, das ich in den Rucksack packe. Meine Wanderapotheke gehört fix dazu.

Ich muss viele Medikamente einnehmen. Lange scheute ich mich daher, gross zu reisen. Dann erklärte mir meine Apothekerin, was ich auf Reisen in Bezug auf die Medikamenteneinnahme und Lagerung beachten muss. Dank ihr war ich seither an vielen Orten auf der Welt.





Bei Städtereisen schätzen auch meine Freundinnen meine Reiseapotheke. Diese fülle ich anhand einer Checkliste aus meiner Apotheke. Dort bekomme ich auch gleich die notwendigen Produkte. Bis heute kamen wir unterwegs mit allen kleineren Notfällen klar.

Vor der Reise

Verschaffen Sie sich einige Wochen vor der Abreise einen Überblick, was Sie für Ihre Reise benötigen. Damit vermeiden Sie ärgerliche Überraschungen.

Impfungen

Die Fachperson in Ihrer Apotheke berät Sie, welche Impfungen für Ihre Reise empfohlen oder notwendig sind. Bestimmte Impfungen sind auch direkt in ausgewählten Apotheken möglich. Eine entsprechende Übersicht finden Sie im Internet unter www.impfapotheke.ch.

Medikamente

Stellen Sie sicher, dass Ihre Rezepte gut lesbar und bei Bedarf übersetzt sind und nehmen Sie stets eine Kopie mit. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker, damit Sie ausreichende Mengen der benötigten Medikamente auf Ihre Reise mitnehmen können.

Bestätigungen

Für Spritzen oder besondere Medikamente (z.B. Betäubungsmittel) im Gepäck benötigen Sie ein ärztliches Zeugnis – je nach Reiseland auch auf Englisch. Für künstliche Gelenke, Herzschrittmacher und viele zu spritzende Medizinprodukte gibt es Ausweise, die Ihnen Ihr Chirurg oder Ihre Hausärztin ausstellt. Diesen Ausweis benötigen Sie, um z.B. durch Flughafenkontrollen zu kommen.

Versicherungen

Prüfen und aktualisieren Sie Ihren Versicherungsschutz: Ist etwa eine unerwartete Rückführung gedeckt?

Kurz vor der Abreise

Reiseapotheke

Sie gehört aufgefüllt und entsprechend dem Reiseziel und der -dauer ergänzt. Eine mögliche Checkliste für die Reisapotheke finden Sie auf Seite 6 in dieser Broschüre.

Handgepäck

Halten Sie wichtige Medikamente in Reichweite. Verzögert sich die Ankunft eines Gepäckstücks, sind Sie trotzdem versorgt. Bitte beachten Sie dazu die Gepäckregeln der Airline.

Verpflegung

Überlegen Sie sich, welche Getränke und Nahrungsmittel Sie an den Flughafen oder auf eine längere Zugreise mitnehmen wollen/dürfen. Vergessen Sie in der Aufbruchhektik nicht, vor der Reise genügend zu trinken.



Wenn es soweit ist.

Nervenflattern vor einer grossen Reise ist normal. Versuchen Sie, möglichst entspannt Ihr Zuhause hinter sich zu lassen. Verzichten Sie am Vorabend weitgehend auf Alkohol und achten Sie auf genügend Schlaf. Ihre wichtigsten Verpflichtungen wurden für Ihre Abwesenheit übergeben, abgeschlossen oder pausiert. Versuchen Sie nun, sich auch gedanklich in die Ferien zu verabschieden.

Das gehört in die Reiseapotheke

Schmerzen und Erkältung

- Schmerzmittel und fiebersenkende Medikamente
- Mittel gegen Schnupfen, Husten und Halsschmerzen
- Augentropfen

Wundversorgung

- Desinfektionsmittel
- Heftpflaster, Blasenpflaster und Schnellverband
- Schere und Pinzette
- Wundsalbe
- Kochsalzlösung (zum Ausspülen von Wunden)

Sonnenschutz

- Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor
- Après-Soleil-Lotion
- Creme/Lotion gegen Sonnenbrand

Insektenstiche

- Insektenschutz
- Mittel zur Behandlung von Insektenstichen
- Schere und Pinzette
- Zeckenkarte und -pinzette

Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchweh

- Mittel gegen Reisekrankheit und Übelkeit
- Mittel gegen Durchfall und Erbrechen
- Elektrolytlösungen
- Mittel gegen Verstopfung
- Mittel gegen Magenbrennen und saurem Aufstossen

Kinder

- Mittel gegen die Reisekrankheit
- Fiebersenkende Zäpfchen
- Sonnenschutz für Kinderhaut

Weiteres (je nach persönlichem Bedarf)

- Persönliche Medikamente
- Schlafmittel
- Verhütungsmittel
- Traubenzucker
- Ohrenstöpsel
- Präparat zur Vorbeugung einer Blasenentzündung
- Mittel gegen Allergien



Tipp

Wichtig ist, dass jede Reiseapotheke auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Ergänzen Sie entsprechend Ihre persönlichen Produkte und verwenden Sie diese Checkliste beim Packen der Reiseapotheke – dann geht auch nichts vergessen.



Unterwegs

Reisekrankheit (Bewegungskrankheit)

Die Reisekrankheit wird ausgelöst durch Bewegungsreize – etwa in einem Auto, im Flugzeug oder auf hoher See. In diesen Situationen stimmen die Informationen der Augen, des Gleichgewichtssinns und des Bewegungsapparats nicht überein. Das Gehirn reagiert mit Übelkeit und Erbrechen.

Was tun?

Schauen Sie in die Fahrtrichtung und fixieren Sie ein Objekt am Horizont. Am Steuer machen Sie das übrigens automatisch – darum hilft es, selber zu fahren. Verzichten Sie ausserdem darauf, während der Fahrt zu lesen oder sich mit dem Handy zu beschäftigen.

Die Übelkeit ist weniger schlimm, wenn Sie nach Möglichkeit an der frischen Luft sind (ohne Abgase). Es kann zudem helfen, auf einem Stück Ingwer zu kauen oder Ingwerextrakt zu schlucken. Die Auswahl an möglichen Medikamenten gegen Reisekrankheit ist gross – von homöopathischen und pflanzlichen Produkten bis hin zu sogenannten Antiemetika gegen Übelkeit und Erbrechen.

Achtung Thrombose!

Beim Reisen besteht die Gefahr, dass sich durch zu langes Stillsitzen in einem Blutgefäss ein Gerinnsel bildet, ein sogenannter Thrombus. Dieser Pfropf unterbricht den Blutfluss. Das Blut staut sich. Der steigende Druck kann den Pfropf lösen und in ein Organgefäss spülen. Dort ist ein Gefässverschluss, man spricht in dem Fall von einer Embolie, lebensgefährlich. Eine Thrombose im Bein lässt es sichtbar anschwellen. Die betroffene Körperstelle verfärbt und wärmt sich und schmerzt. Plötzliche Atemnot und Schmerzen beim Atmen sind hingegen Zeichen einer Lungenembolie.

Was tun?

Viele Faktoren erhöhen die Neigung zu Thrombosen: beeinflussbare wie etwa das Rauchen, aber auch vererbte Gerinnungsstörungen. Wenn Sie beim Reisen lange sitzen und wenig trinken, erhöhen Sie das Risiko zusätzlich.

Trinken Sie also mindestens einen Deziliter Wasser pro Stunde und verzichten Sie unbedingt auf Alkohol, weil er dem Körper Wasser entzieht. Bewegen Sie sich regelmässig. Wenn Sie nicht aufstehen können, kreisen Sie mit den Füssen und heben Sie die Beine – jeweils fünf Minuten pro Stunde. In Ihrer Apotheke erhalten Sie zudem passende Stützstrümpfe mit Instruktionen zur korrekten Anwendung. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Kleidung und/oder Ihre Sitzposition Sie nicht einengt. Bei hohem Risiko, wenn Sie z.B. schon einmal eine Thrombose hatten oder schwanger sind, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was in Ihrem Fall zusätzlich unternommen werden kann.

Im Auto

Müdigkeit verursacht mindestens gleich viele Unfälle wie Alkohol. Machen Sie also regelmässig Pause. Empfohlen wird mindestens alle zwei Stunden eine Pause von zehn oder mehr Minuten einzulegen.



Was tun?

Wenn Sie am Steuer müde werden, brauchen Sie sofort eine Pause. Schon fünfzehn Minuten Schlaf reichen aus, um sicher weiterfahren zu können.

Es lohnt sich auch, Getränke und Snacks mitzunehmen.

Schnelle Abhilfe bei nachlassender Konzentration bietet Traubenzucker. Halten Sie eine Packung im Handschuhfach bereit.

Im Flugzeug

Beim Fliegen halbiert sich die Luftfeuchtigkeit, der Luftdruck nimmt ab und man verbringt die Flugzeit zum grössten Teil sitzend.

Was tun?

Trockene Luft

Trinken Sie mindestens einen Deziliter pro Stunde. Mit einem Wasserspray sorgen Sie für eine schnelle Erfrischung. Spröde Lippen pflegen Sie mit Lippenpomade und die Nasenschleimhaut befeuchten Sie mit einem Meerwasser-Spray. Wenn die Augen wegen Kontaktlinsen jucken, können Augentropfen helfen, oder Sie tragen für die Flugzeit Ihre Brille.

Luftdruck

Ein rascher Luftdruckwechsel kann die Verbindung zwischen Nasen-Rachenraum und Mittelohr zudrücken. Dieser Ohrendruck ist unangenehm und schmerzt. Einen Kaugummi kauen, gähnen oder schlucken fördert den Druckausgleich. Wenn das zu wenig hilft, halten Sie sich die Nase zu, schliessen den Mund und pressen die Atemluft dagegen. Dieser Druck presst Luft ins Mittelohr.

Bei einer Erkältung benutzen Sie vor dem Start einen abschwellenden Nasenspray gemäss der Anleitung Ihrer Apothekerin bzw. Ihres Apothekers.

Flugangst

Flugangst ist eine weit verbreitete, spezifische Angststörung. Sie reicht von leichtem Unbehagen bis zu einer Panikattacke.

Was tun?

Ablenkung hilft: Ein packendes Buch, Songs von Ihrer Playlist, ein kniffliges Sudoku oder plaudern mit Ihren Mitreisenden. Vermeiden Sie unnötigen Stress vor dem Abflug. Zudem gibt es pflanzliche Beruhigungsmittel, etwa Produkte mit Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume. Wenn das alles zu wenig hilft, können Sie den Umgang mit der Angst in einem Seminar erlernen.

Jetlag

Wenn wir beim Fliegen innert Stunden Zeitzonen durchqueren, weichen die innere (biologische) Zeit und die lokale Zeit voneinander ab. Man ist nachts hellwach und tagsüber müde und erschöpft. Reisen nach Osten sind unangenehmer als nach Westen. Für unseren biologischen Taktgeber ist es einfacher, den Tagesrhythmus zu verlängern als ihn zu verkürzen.

Was tun?

Verschieben Sie schon vor der Reise den Tagesrhythmus. Je nach Zielort bleiben Sie länger auf oder gehen früher schlafen. Am Zielort übernehmen Sie den dortigen Tagesablauf. Weil sich unser Taktgeber am Tageslicht orientiert, hilft es, sich oft draussen aufzuhalten.

Reisen mit Kindern

Langes Sitzen ist für viele Kinder langweilig. Für Unterhaltung sorgen Lieder, Abzählreime oder Spiele wie «Ich sehe was, was du nicht siehst …». Je nach Kind und Reiseart sind auch Kartenspiele, Hörbücher oder Gamen beliebt. Regelmässige Pausen mit genügend Bewegung sind zudem eine willkommene Abwechslung.

Denken Sie beim Zusammenstellen der Reiseapotheke auch an die Kinder – falls ihnen bspw. beim Reisen auch mal schlecht wird, gibt es auch für sie passende Mittel.

Reisen mit Haustieren

Alle Länder haben Einreisebedingungen für Haustiere. Diese reichen von einem Chip über Impfungen bis zu wochenlanger Quarantäne. Weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter www.tierrecht.ch.

Auch ein Tier kann reisekrank werden. Ihm hilft das Gleiche wie uns: Frische Luft, Pausen, der Blick in die Fahrtrichtung oder Schlaf. Über Medikamente weiss Ihre Tierärztin bzw. Ihr Tierarzt Bescheid. Probieren Sie vor der Reise aus, wie Ihr Tier auf das gewählte Medikament reagiert und wie Sie es unterwegs verabreichen können.

Klären Sie zudem ab, wo Ihr Tier willkommen ist. Es gibt hundefreundliche Hotels, Camping-Plätze und Strände.

Sonne

Sonnenschein macht uns glücklich: Er begünstigt das anregende Hormon Serotonin und die Vitamin-D-Produktion. Zu viel Sonne schadet jedoch: Sie verbrennt die Haut. Langfristig beschleunigt dies das Altern der Haut und erhöht das Risiko für bösartige Hautveränderungen. Verantwortlich dafür sind die UV-Strahlen.

So schützen Sie sich vor UV-Strahlen



Meiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, besonders zwischen 11 und 16 Uhr. Dann ist die Sonneneinstrahlung am intensivsten. Auch im Schatten, unter dem Sonnenschirm und bei bewölktem Himmel müssen wir uns vor UV-Strahlen in Acht nehmen.



Deckende Kleidung ist draussen immer empfohlen. Dazu gehören insbesondere schulter- und nackenbedeckende Shirts, aber auch ein Hut und eine Sonnenbrille mit UV-Schutz.



Zusätzlich schützen Sie Ihre Haut mit einer Sonnencreme. Die Fachperson in Ihrer Apotheke weiss, welche zu Ihrem Hauttyp passt. Tragen Sie diese eine halbe Stunde vor Aufbruch auf und cremen Sie regelmässig nach. Denken Sie dabei auch an Ihre Ohren und Handrücken. Für die Lippen gibt es Pomaden mit Sonnenschutz.



Wasser, heller Sand und Schnee reflektieren UV-Strahlen. Sobald Sie sich dort aufhalten, bekommen Sie mehr UV-Strahlen ab. In der Höhe nimmt die Intensität pro 1000 Höhenmeter um 10% zu, unabhängig von der Temperatur. Deshalb unbedingt eincremen, auch wenn man auf dem Berggipfel gerade friert!

Sonnenbrand

Ein Sonnenbrand ist eine Entzündungsreaktion der geschädigten Haut durch zu viel UV-Bestrahlung. Die Haut wird rot, geschwollen, heiss und brennt schmerzhaft.

Was tun?

Gehen Sie aus der Sonne und kühlen Sie die Haut. Zuerst mit feuchten Tüchern, dann mit einer kühlenden, pflegenden Lotion.

Tipp: Zeigen Sie Ihren Sonnenbrand der Fachperson in Ihrer Apotheke. Gemeinsam wird dann die beste Lösung für Sie gesucht.

Sonnenstich und Hitzschlag

Übermässige Wärmestrahlen führen zu einer Entzündungsreaktion der Hirnhäute: Man spricht in dem Fall von einem Sonnenstich. Der durch die Entzündung erhöhte Hirndruck löst Übelkeit/Erbrechen, Kopfschmerzen oder Schwindel aus. Beim Hitzschlag ist der Kühlmechanismus des gesamten Körpers überfordert. Die Körpertemperatur steigt. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Muskelschwäche und Durst.

Was tun?

Eine betroffene Person muss unverzüglich im Schatten gekühlt werden! Sie soll sich setzen oder nach einem Zusammenbruch die Beine hochlagern. Jede zusätzliche Anstrengung ist zu vermeiden und sie soll viel lauwarmes Wasser trinken. Falls nicht sofort eine Besserung eintritt, einen Arzt oder eine Ärztin hinzurufen!

Babys, Kleinkinder, Kinder

Sie haben eine besonders empfindliche Haut. Dazu kommt ein erhöhtes Risiko für Sonnenstiche, Hitzschläge und Überhitzungen. Schützen Sie Kinder darum gut vor der Sonne, dem Erhitzen und Austrocknen.

Im Wasser

Ein langer Aufenthalt im Wasser kann die Haut strapazieren. Beim Abtrocknen rubbeln wir die aufgeweichte oberste Talgschicht weg. Sand hat dabei einen zusätzlichen Peeling-Effekt. Zudem sind über dem Wasser die UV-Strahlen besonders intensiv. Cremen Sie sich deshalb immer gut ein. Tragen Sie auch im Wasser eine Sonnenbrille und ein Kopftuch oder eine Kappe, sowie bei Bedarf ein Badeshirt mit UV-Schutz. Schützen Sie zudem am Wasser auch Ihre Hände und Füsse mit Sonnencreme. Am Abend pflegen Sie die Haut mit einer Lotion (z.B. Après-Soleil).

Ohrentropfen

Wenn Sie schnorcheln, tauchen oder lange im Wasser sind, kann das Wasser im äusseren Gehörgang ein Jucken verursachen. Wenn die Haut darauf nur wenig anschwillt, spüren Sie einen Druck im Ohr. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach entsprechenden desinfizierenden Ohrentropfen.



Insekten und Zecken

Lassen Sie sich die verschiedenen Mittel, die Insekten fern halten oder nach Stichen helfen, von der Fachperson in der Apotheke zeigen und erklären. Vor Zecken schützen viel Stoff (Socken, lange Hosen und langärmlige Shirts) und Abschreckmittel, welche auf Haut und Kleidung aufgetragen werden können.

Insektenstachel und Zecken ziehen Sie mit einer Pinzette heraus, rechtwinklig gerade und ohne Drehbewegung. Danach desinfizieren Sie die Einstichstelle.

Informieren Sie sich unbedingt auch über lokale Gefahren durch Insekten/Reptilien: Der Reiseveranstalter, Ihr(e) Reiseführerln und/oder lokale Touristeninformationszentren können Ihnen weiter helfen.



Tipps

Gegen die von Zecken übertragene Hirnhautentzündung (FSME) gibt es in vielen TopPharm Apotheken eine Impfung.

Insektenschutzmittel sollten immer über den Sonnenschutz aufgetragen werden.

Magen und Darm

Umgebungsänderungen können Durchfall oder Verstopfung auslösen. Meistens erholen sich Magen und Darm in wenigen Tagen. Probiotische Präparate, die «nützliche» Bakterien oder Hefepilze enthalten, können Ihren Darm dabei unterstützen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke über diese praktische Ergänzung Ihrer Reiseapotheke beraten.

In vielen wärmeren Reiseländern gilt zudem die Regel «Boil it, cook it, peel it – or forget it!» – auf Deutsch «Kochen, anbraten, schälen oder vergessen».

In diesen Ländern gilt auch: Putzen Sie Ihre Zähne nie mit Leitungswasser. In Ländern mit tiefen Hygienestandards filtern Sie Wasser oder desinfizieren es. Die Produkte dafür erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Zurück von der Reise

Bitte entsorgen! Benutzen Sie Medikamente und Cremes nicht mehr, wenn:

- das Verfallsdatum überschritten ist;
- Flocken, Schlieren, Trübungen in Flüssigkeiten sichtbar sind;
- Ihnen Veränderungen von Farbe, Geruch oder Beschaffenheit auffallen;
- Tabletten Flecken oder Risse haben;
- das Mittel einmal gefroren oder sehr stark erhitzt war.

TopPharm Dienstleistungen

Impf- und Reiseberatung

Um vor und während einer Reise gesund zu bleiben, empfiehlt sich eine umfassende Beratung in der Apotheke – Bitte kommen Sie ein paar Wochen vor Ihrer Abreise auf uns zu. Wir überprüfen Ihren Impfausweis und erstellen Ihnen gegebenenfalls einen Impfplan, der genau auf das Abreisedatum und die Reiseroute abgestimmt ist. Zudem stellen wir Ihnen gerne Ihre persönliche und individuell auf Ihre Reise abgestimmte Reiseapotheke zusammen.

Impfungen

Impfungen beugen Krankheiten mit möglicherweise ernsthaften Folgen vor. Indem Sie sich impfen lassen, schützen Sie sich selber und gleichzeitig auch Personen, die aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden können (z.B. Schwangere oder Menschen mit Immunschwäche). Fragen Sie in Ihrer spezifischen TopPharm Apotheke nach, welche Impfungen angeboten werden*. Ihre Apothekerin bzw. Ihr Apotheker berät Sie gerne, welche Impfungen für Sie sinnvoll und wichtig sind.

Wundversorgung

Akute Verletzungen wie beispielsweise Schnitt- oder Schürfwunden und leichte Verbrennungen können Sie direkt bei uns in der Apotheke versorgen lassen. Die Wunde wird mit dem geeigneten Material professionell, hygienisch und fachgerecht versorgt.

* Impfungen in Apotheken sind kantonal reglementiert. Es kann sein, dass Schwangere, Kinder, Personen mit bestimmten Vorerkrankungen oder über 65-Jährige sich **nicht** in der Apotheke impfen lassen können. Bitte besprechen Sie in dem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wo eine Impfung möglich ist.

toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.