

# Ich packe meinen Koffer

## Wenn Medikamente auf Reisen gehen

**DD |** Während für viele Menschen bei der Urlaubsplanung die größte Herausforderung darin besteht, die richtige Kleidung für das passende Wetter einzupacken, müssen Menschen, die auf Medikamente angewiesen sind, ein wenig mehr als nur den Wetterbericht beachten. Seien es die Lagerung von Insulin bei Flugreisen, die Zollbestimmungen beim Mitführen von Betäubungsmitteln oder die Zeitunterschiede bei der Einnahme oraler Kontrazeptiva – beim Reisen mit Medikamenten gibt es einiges zu beachten.

Damit der Urlaub die erhoffte Entspannung bringt und nicht zum unnötigen Stresserlebnis wird, sollte ein Mitführen von Medikamenten bereits im Voraus gut organisiert werden. Je nach Arzneimittel und Reiseziel müssen dabei Einreisebestimmungen beachtet und eventuelle Bescheinigungen frühzeitig besorgt werden. Um auch im Ausland eine ausreichende Arzneimittelversorgung sicherzustellen, sollten in der Dauermedikation, wenn möglich, etwa 1,5-mal so viele Medikamente wie normalerweise nötig mitgeführt werden. Leider erschweren die derzeitigen zahlreichen Lieferengpässe eine ausreichende Versorgung sowohl mit OTC- als auch mit verschreibungspflichtigen Präparaten, weshalb eine rechtzeitige Beschaffung wichtiger Arzneimittel essenziell ist.

### Reisen mit Diabetes

Diabetiker haben im Urlaub einiges zu beachten. So können sich Tagesabläufe, Essen, Klima und Aktivitätslevel je nach Reiseziel deutlich von dem gewohnten Alltag unterscheiden, was bei nicht gut eingestellten Blutzuckerspiegeln schnell zu gefährlichen Stoffwechselentgleisungen führen kann. Vor Reiseantritt sollte also sichergestellt werden, dass die Blutzuckerspiegel stabil sind und die reisende Person sowie Angehörige wissen, wie sie im Notfall reagieren sollten. Nicht fehlen darf darüber hinaus der Diabetespass sowie eine internationale mehrsprachige Bescheinigung über Medikation und erforderliche Materialien. Diabetiker, die auf Insulin angewiesen sind, müssen besonders darauf achten, dass ihr Insulin richtig transportiert und gelagert wird. Da es im Frachtraum eines Flugzeugs zu Temperaturen unter 0 °C kommen kann, ist es ratsam, das Insulin zusammen mit dem Messgerät und Zubehör sowie Traubenzucker immer im Handgepäck mitzuführen

und in einer speziellen Kühltasche aufzubewahren. Bei der Verwendung von Kühlpacks sollte darauf geachtet werden, dass diese nicht zu kalt sind, da Insulin bei +2 bis +8 °C gelagert werden sollte. Umgekehrt dürfen Insuline natürlich auch nicht zu warm gelagert werden – das ist vor allem bei Reisen in sehr warme Länder zu berücksichtigen.



Vordrucke für ärztliche Bescheinigungen für Flugreisen und Grenzkontrollen:  
[www.DAPdialog.de/7545](http://www.DAPdialog.de/7545)

### Verhütung unterwegs

Wer auch auf Reisen sicher verhüten will, sollte je nach Verhütungsmethode einige Faktoren in die Planung mit einbeziehen. Insbesondere die Zeitverschiebung kann bei oralen Kontrazeptiva schnell zu Einnahmefehlern führen. Kombinationspräparate mit Östrogen und Gestagen sowie Minipillen mit Desogestrel oder Drospirenon erlauben generell größere Einnahmeabstände als eine Minipille mit Levonorgestrel. Bei einer Verschiebung von insgesamt mehr als 12 Stunden (bzw. mehr als 3 Stunden für Minipillen mit Levonorgestrel) von der heimischen Zeit sollte 12 Stunden nach der letzten Einnahme eine sog. Zwischenpille eingenommen und anschließend der normale Einnahmezeitpunkt beibehalten werden. Bei Kombinationspräparaten endet der Einnahmezyklus somit einen Tag früher, während bei Mini- und Gestagenpillen ohne Pause mit der neuen Packung weitergemacht wird. Besondere Vorsicht gilt darüber hinaus bei Reisen in warme Länder. So sind hormonhaltige Präparate temperaturempfindlicher als andere Arzneimittel, weshalb sowohl Verhütungsringe als auch orale Kontrazeptiva nicht über 30 °C gelagert werden dürfen.

Eine Übersicht über viele hormonelle Kontrazeptiva bietet Ihnen das diesem Dialog beiliegende Serviceposter „Hormonelle Kontrazeption“.



Übersichtsposter „Hormonelle Kontrazeption“:  
[www.DAPdialog.de/7546](http://www.DAPdialog.de/7546)

## Sicher reisen mit Betäubungsmitteln

Gemäß der Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung (BtMVV) ist es einem Arzt erlaubt, Betäubungsmittel in angemessener Menge zu verschreiben, die der Patient als Reisebedarf mitführen darf. Geht die Reise in einen Staat des Schengener Abkommens, ist vor Reisebeginn vom Arzt eine Bescheinigung auszufüllen, die anschließend von der zuständigen obersten Landesgesundheitsbehörde beglaubigt werden muss. Für Reisen in andere Länder können die Vorgaben bezüglich des Mitführens von Betäubungsmitteln je nach Reiseziel unterschiedlich sein. Um hier auf Nummer sicher zu gehen, empfiehlt das Internationale Suchtstoffkontrollamt (INCB) einen Leitfaden für Reisende. Demnach muss der Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausfüllen, die Informationen zu Einzel- und Tagesdosierungen, Wirkstoffbezeichnung und Dauer der Reise enthält. Diese Bescheinigung muss während der Reise mitgeführt und von der zuständigen Landesgesundheitsbehörde beglaubigt werden. Sie ist für maximal 30 Tage gültig.<sup>1</sup>



DAP-Rubrik „Reisen mit BtM“:  
[www.DAPdialog.de/7547](http://www.DAPdialog.de/7547)

Dimenhydrinat oder Diphenhydramin eingenommen werden. Als pflanzliche Alternative kann auch auf Präparate mit Ingwerwurzelstock ausgewichen werden, denen ebenfalls eine antiemetische Wirkung zugeschrieben wird. Gerade bei Reisen in Risikogebiete für Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Borreliose oder Malaria darf eine ausreichende Versorgung mit effektiven Repellents gegen Zecken sowie Mücken, Bremsen und andere Insekten nicht fehlen. Besonders wirksam sind Diethyltoluamid (DEET) und Icaridin, wobei die Altersbeschränkungen beachtet werden müssen, da diese nicht für Kinder unter 2 bzw. 3 Jahren geeignet sind. Pflanzliche Alternativen wie Citronella-, Minz- oder Eukalyptusöl wirken individuell sehr unterschiedlich und haben eine kurze Wirkdauer und ein begrenztes Wirkspektrum. Als physikalische Barriere sollte die Haut (besonders bei Ausflügen in die Natur) zusätzlich mit langer, heller Kleidung aus festem Stoff bedeckt, kein Parfum oder duftende Körperpflegeprodukte verwendet und die Haut nach Ausflügen gründlich auf Zeckenstiche überprüft werden.<sup>2</sup>



Die Checkliste Reiseapotheke gibt es hier zum Ausdrucken:  
[www.DAPdialog.de/7548](http://www.DAPdialog.de/7548)

## Reiseapotheke nicht vergessen

Um gegen alle Eventualitäten gewappnet zu sein, darf bei keiner Reise eine auf das Urlaubsziel abgestimmte Reiseapotheke fehlen. Ist beispielsweise eine Wanderung in den Bergen geplant, sollten Wundgele, Repellents und Pflaster unbedingt mitgenommen werden, während bei einem Strandurlaub für manche Frauen Mittel gegen Vaginalpilzinfektionen auf keinen Fall fehlen dürfen. Darüber hinaus sollten Mittel gegen Durchfall eingepackt werden, da ungewohnte Lebensmittel, niedrige Hygienestandards und Stress während der Reise unangenehme Durchfallerkrankungen auslösen können, die besonders bei älteren Menschen und Kindern schnell zur Dehydrierung führen. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene sind Mittel mit Loperamid empfehlenswert, die jedoch nicht länger als 2 Tage eingenommen werden sollten. Wenn der Durchfall zusammen mit Fieber oder Blut im Stuhl auftritt, ist auf die Einnahme zu verzichten, da es sich um eine Infektion handeln könnte. In jedem Fall ist es wichtig, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 3–4 Litern – idealerweise mit Elektrolyten – sicherzustellen. Bei Problemen mit Reiseübelkeit können 30 Minuten vor Reiseantritt Tabletten, Kaugummis oder Saft mit

## Fazit

Beim Reisen mit Medikamenten gibt es einiges zu beachten, wenn der Urlaub nicht zur Tortur werden soll. Neben einer ausreichenden Versorgung mit den benötigten Medikamenten (Stichwort: Lieferengpässe) muss auch beim Einnahmezeitpunkt, der Lagerung und dem Transport von Insulin, Kontrazeptiva und Co. vieles beachtet werden. Um sich anschließend nicht von einem verdorbenen Magen oder juckenden Mückenstichen den Urlaub verderben zu lassen, sollte zusätzlich eine gut ausgestattete Reiseapotheke nicht fehlen.

1 Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte – Reisen mit Betäubungsmitteln, abrufbar unter: [https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln\\_node.html](https://www.bfarm.de/DE/Bundesopiumstelle/Betaeubungsmittel/Reisen-mit-Betaeubungsmitteln_node.html), zuletzt abgerufen am 12.05.2023

2 Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation – Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung, 7. Auflage (2021)