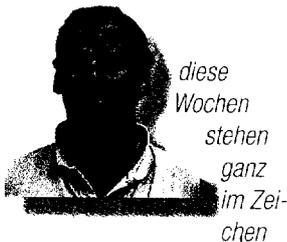


# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

ISSN 1861-6046 3 €

Liebe Leserinnen  
und Leser,



diese  
Wochen  
stehen  
ganz  
im Zei-  
chen

von Sommer und Sonne. Viele werden ein Sonnenbad nehmen und sich mit einer Sonnencreme sicher glauben. Dieser Ausgabe von GPSP können Sie entnehmen, warum Sie sich trotz eines hohen Lichtschutzfaktors nicht arglos den Sonnenstrahlen aussetzen sollten.

„IgeL“ steht für Individuelle Gesundheitsleistungen, die der Patient aus eigener Tasche zu zahlen hat. Das Angebot in den Arztpraxen reicht von sinnvollen Ergänzungen zu Kassenleistungen bis hin zur Abzocke. Hier gilt es, die Spreu vom Weizen zu trennen. Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Kompetenz in IgeL-Fragen zu erhöhen und beginnen in dieser Ausgabe mit allgemeinen Aspekten zu Selbstzahlerleistungen. In den nächsten Heften werden wir uns speziellen IgeL-Leistungen und ihrem Nutzen widmen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre.  
Mit besten Wünschen

Ihr  
Dr. Matthias Döring

## Chronisch krank und gut versorgt: Mit Arzneimitteln auf Reisen

Wer regelmäßig Arzneimittel braucht und eine Fernreise plant, sollte wissen, was zu beachten ist. Zum Beispiel kann es schwierig sein, das gewohnte Arzneimittel an den Urlaubsort mitzunehmen. Eine Zeitverschiebung erschwert es, die Medikamente wie gewohnt korrekt einzunehmen. Wir geben Ihnen praktische Tipps.

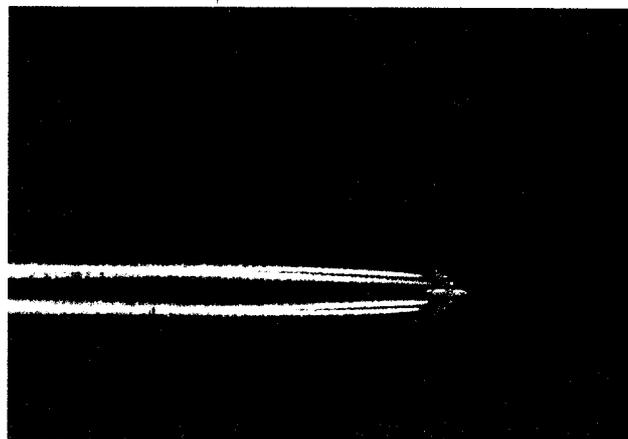


Foto: Michael Marschall/fotolia

Grundsätzlich sollten Sie Ihre Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen, damit diese für die gesamte Urlaubszeit und zur Sicherheit noch einige Tage länger ausreichen. Lassen Sie die Präparate in den Originalverpackungen. Dort sind sie am besten vor Klimaeinflüssen geschützt und können nicht verwechselt werden. Auch bei Grenzkontrollen gibt es dann nicht so leicht Probleme. Eine ärztliche Bescheinigung in englischer Sprache ist nützlich, wenn Sie beispielsweise Spritzen oder Schmerzmittel aus der Gruppe der Betäubungsmittel mitnehmen müssen. Prüfen Sie, ob für diese im Urlaubsland Einfuhrbeschränkungen gelten beziehungsweise ob der Arzt eine spezielle Bescheinigung für Sie ausstellen muss (weitere Infos siehe Kasten nächste Seite).

Verteilen Sie den Urlaubsbedarf auf Handgepäck und Koffer. Nehmen Sie eine genügende Menge in Ihr Handgepäck, damit Sie nicht nur für die An- oder Abreise versorgt sind, sondern auch noch ein paar Tage danach – falls Ihre Koffer einmal verspätet ankommen. Bei unentbehrlichen Medikamenten – wie z.B. Insulin – sollten Sie den gesamten Bedarf im Handgepäck mitführen. Dazu gehören auch Spritzen oder Pens und Teststreifen.

### Andere Länder - andere Namen

Bisweilen kann es schwierig sein, im Urlaubsgebiet Medikamente nachzukaufen. Das Mittel gibt es dort vielleicht gar nicht, oder die gesetzlichen Bestimmungen sind anders. Auch sind Handelsnamen international nicht ein-

deutig. Sie können von Land zu Land variieren, selbst wenn sie derselbe Hersteller produziert hat. Es kann aber auch vorkommen, dass in verschiedenen Ländern unter gleichem Namen unterschiedliche Wirkstoffe verkauft werden. So enthält Cloderm® in Deutschland das Antipilzmittel Clotrimazol, in den USA das gleichnamige Präparat jedoch ein Kortikoid.<sup>1</sup> Bewahren Sie die Beipackzettel (oder Kopien) getrennt von den Medikamenten auf, damit Sie bei Verlust der Arzneimittel genau über deren Zusammensetzung Bescheid wissen.

### Probleme durch Zeitumstellung?

Fernreisen in Nord- oder Südrichtung (beispielsweise nach Südafrika) bringen eine medikamentöse Therapie nicht

### Inhalt

Reisen mit Medikamenten .....	1
Werbung - Aufgepasst! .....	3
Migränemittel rezeptfrei .....	4
Leserbriefe .....	4
Der aktuelle Preisvergleich: Hydrocortison-Cremes .....	5
Hyposensibilisierung .....	6
Sonnenschutzmittel .....	8
IgeL .....	10
Herzinfarkte verhüten .....	12
Augentropfen .....	12
Impressum .....	9

ZS. A  
6179