



## AUSLANDREISEN MIT

# Medikamenten

Wer auf Medikamente angewiesen ist, sollte sich vor einer Auslandsreise über die Bestimmungen im Destinationsland und in den Transitländern informieren. Zu beachten gibt es nämlich einiges:

- Arzneimittel dürfen von Patient\*innen nur in Mengen mitgeführt werden, die dem persönlichen Gebrauch für die Dauer des Aufenthalts entspricht.
- Es empfiehlt sich, eine Kopie des ärztlichen Rezepts mitzuführen. Bei einem längeren Aufenthalt kann es sinnvoll sein, eine ärztliche Bescheinigung in englischer Sprache dabei zu haben, welche die Angaben zu Dosierung, Arzneimittelbezeichnung und Dauer der Reise beinhaltet.
- Nehmen Sie die Medikamente in jedem Fall in der Originalverpackung samt Packungsbeilage mit. Das erleichtert die Einreisekontrolle und ist wichtig, wenn im Ausland eine ärztliche Behandlung nötig wird.
- Führen Sie eine gut ausgerüstete Reiseapotheke mit, da in vielen Ländern gefälschte oder abgelaufene Medikamente im Umlauf sind.
- Für betäubungsmittelhaltige Medikamente, Schlaf- und Beruhigungsmittel gelten strengere Vorschriften.

Gerne beraten wir Sie zum Thema Reiseapotheke und Auslandsreisen mit Medikamenten direkt bei uns in der Apotheke Aarburg.

**APOTHEKE  
AARBURG**



Städtchen 23, 4663 Aarburg  
Telefon 062 791 37 77



## ACHTUNG ZEITVERSCHIEBUNG

# Anti-Baby-Pille auf Reisen

Fernreisen in eine andere Zeitzone können den normalen Tag-Nacht-Rhythmus durcheinanderbringen. Für den sicheren Empfängnisschutz bei der Pilleneinnahme sollten Sie die Zeitverschiebung rechtzeitig einplanen. Generell wird eine Anpassung der Pilleneinnahme an die jeweilige Ortszeit im Reiseland nur dann notwendig, wenn diese bei Kombinationspräparaten (z.B. Mikropillen) um mehr als 12 Stunden und bei der Minipille um mehr als 3 Stunden von der mitteleuropäischen Zeit (MEZ) abweicht.

Im Zusammenhang mit der Zeitverschiebung ist dies jedoch nur relevant, wenn Sie Richtung Westen fliegen und sich somit Ihr Tag verlängert. Wenn Sie in Richtung Osten fliegen, können Sie die Pille wie immer zur gewohnten Zeit einnehmen. Denken Sie bei einer Reise nach Osten daran, auf der Rückreise die Regeln für eine Reise nach Westen zu beachten.

### Monophasische Kombinationspräparate

Bei Zeitdifferenzen Richtung Westen (Ihr Tag verlängert sich) über 9–10 Stunden hinaus (damit werden auch zusätzliche Zeitverschiebungen z.B. durch Sommer- oder Winterzeit ausgeglichen) nehmen Sie sicherheitshalber nach 12 Stunden eine Zwischenpille ein. Die nächste Pille nehmen Sie dann im Reiseland wie gewohnt zur dortigen Ortszeit ein.

### Minipille

Bei Zeitdifferenzen Richtung Westen (Ihr Tag verlängert sich) von mehr als 3 Stunden nehmen Sie sicherheitshalber nach 12 Stunden eine Zwischenpille ein. Die nächste Minipille nehmen Sie dann im Reiseland wie gewohnt zur dortigen Ortszeit ein.

### Flüge über Datumsgrenze

Bei Flügen über die Datumsgrenze oder häufigen Ortswechseln mit Zeitverschiebungen sollten Sie die Pille immer streng nach Plan, d.h. alle 24 Stunden unabhängig von der jeweiligen Zeitzone einnehmen. In diesem Fall ist es besser, eine eigene Uhr für die Pilleneinnahme zu haben.

### Blutung verschieben

Falls Sie zur Verhütung eine monophasische Kombinationspille verwenden, und Sie den Termin der Entzugsblutung wegen Ihrer Reise verschieben möchten, können Sie entweder am Ende der Packung Ihres Kombinationspräparates einige Dragées auslassen (höchstens 7 Dragées auslassen) oder ohne Pause eine neue Packung Ihres monophasischen Kombinationspräparates beginnen.

### AIDS und Geschlechtskrankheiten

Die Pille bietet keinen Schutz vor AIDS und anderen Geschlechtskrankheiten! Also bei Bedarf Kondome mitnehmen.

Gerne beraten wir Sie zum Thema Pille auf Reisen direkt bei uns in der Apotheke Aarburg.

**APOTHEKE  
AARBURG**



Städtchen 23, 4663 Aarburg  
Telefon 062 791 37 77