

Gerade bei Flugreisen stellt sich vielen die Frage: Welche Medikamente sollten im Handgepäck transportiert werden und welche können bedenkenlos im aufgegebenen Gepäck bleiben? Dabei gilt es, wichtige Notfallmedikamente stets griffbereit zu haben und gleichzeitig die Sicherheit und Gepäckbestimmungen der Airlines zu beachten. But it's not a one-size-fits-all solution. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Medikamente sicher und stressfrei auf Reisen mitnehmen, welche Vorbereitungen sinnvoll sind und wie digitale Tools Ihnen dabei helfen können.

## Warum ist die richtige Medikamentenaufteilung wichtig?

Das Risiko von Verlust oder Verspätung des aufgegebenen Gepäcks ist nicht zu unterschätzen. Wer seine wichtigen Medikamente ausschließlich dort deponiert, kann im Notfall in echte Schwierigkeiten geraten. Das gilt besonders für Personen, die auf regelmäßige Einnahme angewiesen sind. **Notfallmedikamente beim Reisen sollten deshalb immer im Handgepäck transportiert werden.**

Darüber hinaus sorgen bestimmte Vorschriften für die Einhaltung von Mengen- und Verpackungsanforderungen bei der Mitnahme von Arzneimitteln im Flugzeug. Die richtige Vorbereitung verhindert unangenehme Wartezeiten oder gar das Einbehalten von Medikamenten an der Sicherheitskontrolle.

## Vorbereitung: Ärztliche Rücksprache und Reise-Checkliste

Der erste Schritt für eine sorgenfreie Reise mit Medikamenten ist die Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Apotheker:

- Klären Sie, wie viel Medikament Sie für die Reisedauer benötigen, inklusive eines kleinen Zeitpuffers für ungeplante Verzögerungen.
- Fragen Sie nach einer ärztlichen Bescheinigung oder einem Rezept in englischer Sprache, das das Mitführen und die Einnahme bestätigt.
- Besprechen Sie, ob Sie spezielle Notfallmedikamente zusätzlich mitführen sollten, z. B. bei Allergien oder Herzproblemen.

Nutzen Sie außerdem digitale Plattformen für Terminvereinbarungen, um rechtzeitig vor der Abreise eine Beratung zu erhalten. Das Smartphone hilft mit Erinnerungsfunktionen, die Medikamenteneinnahme auch unterwegs nicht zu vergessen. Eine gut erstellte **Reise-Checkliste** sorgt für Übersicht und Sicherheit.

## Medikamente im Handgepäck: Das gehört unbedingt hinein

Folgende Kriterien helfen, welche Medikamente ins Handgepäck gehören:

- **Notfallmedikamente reizen:** Zum Beispiel Asthma-Inhalatoren, Epipen, Insulinpumpen, Herzmedikamente.
- **Tägliche Dauermedikation:** Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten in der Originalverpackung dabei sein.
- **Empfindliche Medikamente:** Flüssige Medikamente über 100 ml, die bei Kontrollstellen genau geprüft werden, sollten mit einem ärztlichen Attest versehen sein.
- **Wichtige Hilfsmittel:** Blutzuckermessgeräte, Spritzen, spezielle medizinische Geräte.

Wichtig ist, [umdiwelt.de](https://umdiwelt.de) alle Medikamente im Handgepäck in der Originalverpackung aufzubewahren. Diese enthält meist den Medikamentennamen, die Dosierung und das Haltbarkeitsdatum – wichtige Infos für den



## Checkliste für das Handgepäck

Medikament / Hilfsmittel Originalverpackung Ärztliche Bescheinigung vorhanden Menge (inkl. Zeitpuffer)

Besonderheiten Insulin & Zubehör ✓ ✓ für Reisedauer + 3 Tage Kühlmöglichkeit beachten Asthma-Inhalator ✓

✓ 1–2 Stück Transport im Handgepäck Blutdruckmedikamente ✓ ✓ für Reisedauer + 2 Tage Keine

Flüssigkeitenbeschränkung im Handgepäck Epipen / Allergiemittel ✓ ✓ 1 Stück plus Ersatz Notfallmedikament

## Welche Medikamente gehören nicht ins Handgepäck?

Medikamente, die nicht unmittelbar benötigt werden, können im aufgegebenen Gepäck verstaut werden, um Platz und Gewicht im Handgepäck zu sparen. Dazu zählen beispielsweise:

- Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, die nicht täglich eingenommen werden.
- Medikamente für längere Zeiträume, die erst nach der Rückkehr benötigt werden.
- Große Vorräte von Schmerzmitteln oder ähnlichem, die kein Notfall darstellen.

One client recently told me wished they had known this beforehand.. Think about it: beachten sie jedoch, dass das aufgegebene gepäck risiko birgt: verspätung, verlust oder beschädigung sind trotz vorsicht möglich. Unverzichtbare Medikamente sollten deshalb grundsätzlich im Handgepäck verbleiben.

## Tipps für den Flug: Umgang mit Medikamenten und Sicherheitskontrollen

1. **Vorbereitung:** Legen Sie Medikamente in eine leicht zugängliche Tasche oder Kosmetiktasche für den Kontrollprozess bereit.
2. **Originalverpackung:** Haben Sie die Packungen griffbereit und ggf. die Bescheinigung in englischer Sprache dabei.

3. **Flüssigkeitenregelung:** Informieren Sie sich vorab, wie Ihre Medikamente behandelt werden – flüssige Medikamente für den persönlichen Bedarf sind meist ausgenommen, benötigen aber Belege.
4. **Sicherheitsmitteilung:** Informieren Sie das Sicherheitspersonal beim Screening über Medikamente, die möglicherweise rausgenommen oder separat untersucht werden.

## Digitale Erinnerungen und Apps nutzen

Wer auf Reisen Medikamente einnehmen muss, profitiert von Smartphone-Erinnerungsfunktionen. Kalender-Apps oder spezielle Gesundheits-Apps können die rechtzeitige Einnahme sicherstellen. Zusätzlich helfen digitale Plattformen, um im Ausland medizinische Hilfe oder Apotheken schnell zu finden oder Termine für Arztkonsultationen zu vereinbaren.

## Zusammenfassung: Ihre Medikamentencheckliste fürs Handgepäck

- Notfallmedikamente immer im Handgepäck tragen.
- Medikamente in der Originalverpackung mitführen.
- Ärztliche Bescheinigungen und Rezepte in Englisch mitnehmen.
- Digital Termine klären und Erinnerungen setzen.
- Genügend Menge inklusive Zeitpuffer einplanen.
- Flüssigkeitsbestimmungen beachten, Bescheinigungen bereit halten.
- Unverzichtbare Hilfsmittel (z. B. Blutzuckermessgerät) griffbereit halten.

Ein gut geplantes Medikamentenmanagement im Flugzeug sorgt für Ruhe und Sicherheit – und schützt Sie vor unangenehmen Überraschungen auf Ihrem Trip. Bereiten Sie Ihre Reise sorgfältig vor und nutzen Sie digitale Helfer, um Ihre Gesundheit auch unterwegs optimal zu managen.

