



Urlaub ohne Nebenwirkungen

Wenn einer eine Reise tut, kann er was erleben!

Diese alte Weisheit soll gerade im Urlaub zutreffen. Allerdings nicht wenn es um Ihre Gesundheit geht. Steht das Urlaubsziel einmal fest, gibt es einige Dinge zu beachten, damit Sie die schönste Zeit im Jahr auch ohne Reue genießen können.

Impfen nicht vergessen!

Wer auf Reisen geht, nimmt gerne Souvenirs mit - manchmal auch etwas unangenehmes, wie eine Krankheit. In tropischen Ländern umschwirren nicht nur Mücken, wie Motten das Licht. Auch lauern Viren und Bakterien, gegen die es heute wirksame und gut verträgliche Impfstoffe gibt. Eine Reise ist immer eine gute Gelegenheit, allgemeine Impfungen aufzufrischen, denn: Impfungen stellen immer noch die sicherste Vorsorgemaßnahme dar! Welche Impfungen Sie tatsächlich benötigen, kann je nach Region innerhalb eines Landes verschieden sein. Erste Informationen gibt es bereits im Reisebüro, genauere Informationen erhalten Sie bei uns in der Apotheke. Also genau abklären, wie es um Ihren persönlichen Impfschutz steht!

Endlich Sonne – Sonnenschutz einpacken!

Unterschätzen Sie nicht die intensive Strahlung der Sonne! Lassen Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonnenstrahlen zu gewöhnen. Winterweiße, ungebräunte Haut muss sich erst langsam auf die Sonnenstrahlen einstellen. Stimmen Sie den Sonnenschutz auf Ihren Hauttyp und Ihr Reiseziel ab. Tragen Sie den Sonnenschutz immer eine halbe Stunde vor dem Sonnenbaden auf, nur so können die Lichtschutzfilter zuverlässig wirken. Genießen Sie die Sonne gut eingecremt im Schatten – die Haut wird auch im Schatten sportlich braun. Sie bleibt straff, glatt, vital und vor allem für das spätere Leben gesund.

Reisekrank, was tun?

Wer kennt das nicht, das flaue Gefühl im Magen bei kurvigen Auto- und Busfahrten. Tipp: Immer in Fahrtrichtung schauen! Nicht lesen oder Straßenkarten schauen! Ein leerer Magen reagiert viel anfälliger auf Reiseübelkeit, deshalb vor Reiseantritt eine Kleinigkeit essen. Hilfe aus der Apotheke: Ingwerkapseln helfen bei Reiseübelkeit und machen im Vergleich zu anderen Medikamenten nicht müde. Homöopathisch wird Cocculus erfolgreich eingesetzt.

Kulinarischer Genuss ohne Verdruss!

Fremde Gerüche, neuartige Gewürze und sonderbare Speisen können zum wahren Erlebnis werden. Doch achten Sie besonders in Ländern mit niedrigem Hygienestandard kritisch auf Essen und Trinken! Seien Sie auf der Hut vor Nahrungsmitteln, die nicht gekocht wurden und mit Wasser in Berührung gekommen sind. So sollten Sie zum Beispiel Meerestiere und Muscheln, Salat und nicht geschältes Obst meiden. Trinken Sie nur Wasser aus verschlossenen Flaschen! Auf keinen Fall sollten Eiswürfel im Getränk sein, denn diese sind meist aus nicht abgekochtem Wasser. Urlaub ohne Speiseeis? Oft ist das Eis nicht ausreichend gekühlt und kann jede Menge Keime enthalten. Auch wenn es schwer fällt, auf Speiseeis lieber verzichten!

Es gibt aber keine absolut sichere Vorbeugung gegen Reisedurchfall. Und wenn es doch dazu kommt – die wichtigsten Maßnahmen sind die Bekämpfung der Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und Durchfall. Ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte zu sich nehmen! Bei länger anhaltenden, starken Beschwerden bitte einen Arzt aufsuchen.

„Pack die Reiseapotheke ein!“

Die „eine“ Reiseapotheke gibt es nicht. Die Zusammensetzung richtet sich nach den Personen, dem Urlaubsziel, die Reisezeit und die Reisedauer. Auch ist der Gesundheitszustand, das Alter und die Reiseart ausschlaggebend. Wir in der Johannes Stadtapotheke helfen Ihnen gerne, Ihre ganz persönliche Reiseapotheke zusammenzustellen.

Wie soll Ihre Reiseapotheke - Ihr rettender Engel für unterwegs- aussehen?

Mitzuführen sind jene Medikamente, die auch sonst häufiger benötigt werden – Ihre Dauermedikamente und das in ausreichender Menge. Wichtig: Müssen Medikamente regelmäßig eingenommen werden, ist darauf zu achten, dass Sie das auch im Urlaub tun! Schmerzstillende und fiebersenkende Mittel, Mittel gegen Durchfall, Erbrechen, Verstopfung, Reisekrankheit, Kreislaufbeschwerden und Schlaflosigkeit
Salben gegen Sonnenbrand, Sonnenallergie und Sonnenschutzmittel
Insektenschutzmittel, Gele bei Insektenstichen
Augentropfen, wenn diese durch Sand, Wind und Sonne empfindlich reagieren
Heftpflaster, Desinfektionsmittel und Heilsalbe
Wichtig – bei Flugreisen Ihre Reiseapotheke immer im Handgepäck mitführen!

Man muss nicht immer an das Schlimmste denken – Vorsorgen schützt!
Mit einer guten Vorbereitung sind Sie immer auf der Sonnenseite.

Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen
ihre Mag. pharm. Eva Brucker



Johannes Stadtapotheke | Mag. pharm. Eva Brucker

Austria | 5600 St. Johann/Pg. | Hans-Kappacher-Strasse 8 Tel. +43 (0) 6412/4044-0 | www.johannes-stadtapotheke.at