



# Ihre Apotheke informiert!

Liebe Kundin, lieber Kunde, haben Sie auch schon Ihren Urlaub geplant? Wir möchten, dass Sie auch in der schönsten Zeit des Jahres gesund bleiben. Deshalb haben wir Ihnen einige Tipps zur Gesundheit auf Reisen zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Rechtzeitige Vorbereitung



Grundsätzlich sollte man umso früher mit den Vorbereitungen beginnen, je weiter das Urlaubsziel entfernt ist. Das gilt besonders für Reisen in die Tropen. Hier sind häufig bestimmte Reiseimpfungen empfehlenswert, für manche Länder sogar vorgeschrieben. Um ohne Hektik einen Impfschutz aufbauen zu können, sollten Sie sich spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn beraten lassen, etwa durch Ihren Hausarzt. Auch wir helfen Ihnen gerne weiter.

## ■ Impfungen



Klassische Reiseimpfungen sind beispielsweise die gegen FSME oder Hepatitis A. Welche notwendig sind, hängt vom Reiseland und den hygienischen Verhältnissen ab: Rucksackreisende sind beispielsweise häufig stärker gefährdet als Touristen in einem 5-Sterne-Hotel. Kontrollieren Sie doch bei dieser Gelegenheit auch, ob eine Auffrischung der Standard-Impfungen notwendig ist (Tetanus und Diphtherie alle 10 Jahre). Nach den neuesten Empfehlungen sollte diese Impfung bei Erwachsenen mit einem Impfstoff durchgeführt werden, der auch gegen Keuchhusten schützt.

## ■ Infektionen vermeiden

Gerade in tropischen Ländern können Sie mit einigen Vorsichtsmaßnahmen Infektionen durch Keime in Lebensmitteln vermeiden. Dazu zählt die goldene Regel: „Kochen, schälen oder verzichten“. Auf der sicheren Seite sind Sie also, wenn Sie nur gekochte bzw. gut durchgebratene Lebensmittel verzehren und Obst selbst schälen. Tabu ist auch unabgekochtes Wasser. Zähneputzen sollten Sie am besten mit Mineralwasser aus originalverschlossenen Flaschen. Auch auf Eiswürfel in Cocktails sollten Sie besser verzichten.

## ■ Gegen Mücken, Parasiten und wilde Hunde



In tropischen Regionen sollten Sie grundsätzlich nicht barfuß laufen, da Parasiten auch im Boden lauern. Beachten Sie auch, dass Mücken Krankheitserreger übertragen können. Moskitonetze, insektenabwehrende Mittel und bei Bedarf lange Kleidung schützen vor Insektenstichen. In einigen weniger entwickelten Ländern ist auch die Tollwut noch weitverbreitet. Gerade Abenteuerreisende sollten sich daher von wilden oder streunenden Tieren fernhalten. Wenn in Ihrem Urlaubsland Malaria vorkommt, sollten Sie sich rechtzeitig zur Prophylaxe beraten lassen.

## ■ Ausreichender Sonnenschutz



Je näher man in Richtung Äquator reist, desto intensiver wird die Sonnenstrahlung. Aber auch an der Ostsee ist ein Sonnenbrand gefährlich. Gerne beraten wir Sie, welche Sonnenschutzmittel für Sie am besten geeignet sind. Denken Sie auch an eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille. Die Sonne ganz meiden sollte man in der heißen Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr.

## ■ Reiseapotheke

Welche Mittel in die Reiseapotheke gehören, hängt von individuellen Faktoren und dem Reiseziel ab. Wenn Sie dauerhaft Medikamente einnehmen, sollten Sie etwa das Doppelte des Bedarfs für die Urlaubszeit dabei haben. Bei Urlaub im Ausland kann auch der Beipackzettel gute Dienste leisten, falls überraschend Ersatz beschafft werden muss. Wenn Sie zu Reisekrankheit neigen, beraten wir Sie gerne zu geeigneten Mitteln. Für den Tropenurlaub sollten Sie auch Mittel gegen Übelkeit und Durchfall sowie Mittel zum Elektrolytersatz in der Reiseapotheke haben. Gerne empfehlen wir Ihnen weitere sinnvolle Medikamente.



## ■ Medikamente unterwegs



Arzneimittel gehören immer ins Handgepäck. Wenn Sie starke Schmerzmittel benötigen oder Medikamente, die gespritzt werden müssen, können Sie bei Flugreisen unnötige Diskussionen bei der Sicherheitskontrolle vermeiden, wenn Sie ein entsprechendes Attest Ihres Arztes im Gepäck haben.

Apothekenstempel