



# Newsletter

## Sommerzeit - Reisezeit

### Was gehört in Ihre Reiseapotheke?

- ▶ Regelmäßig benötigte Medikamente
- ▶ Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel
- ▶ Fiebersenkende und entzündungshemmende Mittel
- ▶ Medikamente gegen Durchfall, Erbrechen, Übelkeit sowie Verstopfung
- ▶ Insektenabweisende bzw. anti-allergische Cremes
- ▶ Sonnenbrandhemmende Mittel



### Vorsicht vor Reisedurchfall!

#### Cook it, peel it or leave it



### Was tun bei Reisedurchfall?

- ▶ Den Flüssigkeits- und Salzverlust mit selbstgemachten (5 EL Zucker, 1-2 EL Salz, 1 Glas Orangensaft auf 1 l abgekochtes Wasser) oder fertigen Elektrolytlösungen aus der Apotheke ausgleichen.
- ▶ Leicht verdauliche Speisen wählen.
- ▶ Nur in Ausnahmefällen (z.B. lange Busfahrt) Loperamid (z.B. Imodium) zu sich nehmen.

### Orthomol-Empfehlung

- ♥ Bei akutem Durchfall: Probiotika (z.B. Immunoform® Flora, 3-4x1 Kps. tgl. - zur Prophylaxe 2x1 Kps. tgl. 1 Woche vor bis 2 Wochen nach der Reise)
- ♥ Bei Sonnenbrand: Vitamin C (z.B. C-form® 1000 SPS retard 2x1 Kps. tgl.) und Selen (z.B. Selenioform® 200 1x1 Kps. tgl.)
- ♥ Auch im Sommer Vitamin D (z.B. D-form® 2000) nicht vergessen!

Ganz egal, wie Sie Ihren Urlaub am liebsten verbringen: am Strand faulenzen oder ferne Länder erkunden, tauchen oder wandern - jede Reise birgt eigene Risiken. Bevor Sie dem Alltag entfliehen, sollten Sie sich informieren, welche Krankheiten zu beachten und welche Impfungen erforderlich sind und wie die medizinische Grundversorgung vor Ort ist. Im Rahmen der reisemedizinischen Vorsorge beraten wir Sie gerne, wie Sie Unfälle und Krankheiten vermeiden können. Zur reisemedizinischen Vorsorge gehört unter anderem eine Kontrolle Ihres Impfschutzes. Sie erhalten die notwendigen Rezepte für Ihre Dauermedikamente und eventuell zusätzlich erforderliche Medikamente wie z.B. Malaria-Prophylaxe. Daneben können wir durch gezielte Untersuchungen Ihre Tauglichkeit z.B. zum Tauchen überprüfen. Gerne beantworten wir auch alle Ihre Fragen z.B. zum Thema „Pille“ auf Reisen oder Jetlag.



### Langstreckenflüge bergen ein erhöhtes Thromboserisiko

Langstreckenflüge führen über Ozeane und Kontinente und dauern nicht selten über zehn Stunden, in denen man nur sitzt. Durch die beengten Verhältnisse werden die Venen in den Kniekehlen und Leisten abgeknickt und der Blutfluss verlangsamt. Der Druckabfall in der Kabine, der die Venen erweitert, führt zu einer zusätzlichen Verlangsamung. Dadurch wird die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben) begünstigt, die sich im schlimmsten Fall lösen und eine Arterie in der Lunge verschließen können (sog. Lungenembolie).

Reisende mit erhöhtem Thromboserisiko sind Patienten mit Krampfadern, ältere Menschen, Schwangere und Frisch-Operierte. Rauchen, Alkohol, Übergewicht und die „Pille“ stellen zusätzliche Risikofaktoren dar.

### Wie können Sie einer Thrombose vorbeugen?

- ▶ Halten Sie Füße in Bewegung.
- ▶ Lassen Sie sich vom Arzt Heparin-Spritzen verordnen, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören.
- ▶ Tragen Sie Kompressionsstrümpfe.
- ♥ Im Sitzen Zehen abwechselnd krallen und spreizen.
- ♥ Im Sitzen Füße abwechselnd anziehen und ausstrecken.
- ♥ Im Stehen abwechselnd von der Ferse auf die Zehen stellen.
- ♥ Leicht federndes Gehen auf der Stelle.

