



## REISE#reiseapotheke

# DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

### DAUERMEDIKAMENTE:

Medikamente, die regelmäßig genommen werden müssen, dürfen keinesfalls vergessen werden.

### SONNENSCHUTZ:

Klar zieht es uns im Sommerurlaub vor allem Richtung Sonne. Daher darf eines keinesfalls im Koffer fehlen: eine dem Hauttyp entsprechende Sonnencreme.

### ACHTUNG: HITZE

Die macht nicht nur uns ganz schön zu schaffen, sondern kann auch die Wirksamkeit unserer Präparate in der Reiseapotheke negativ beeinflussen. Deshalb die Reiseapotheke niemals im Auto oder in der prallen Sonne liegen lassen. Wichtig: Manche Präparate (z. B. Insulin) gehören sogar gekühlt gelagert.

### ZEITGERECHT:

Verschieben Sie doch die Kleiderauswahl auf einen späteren Zeitpunkt, denn Gesundheit hat eindeutig Priorität. Deshalb sollten Sie Ihre Reiseapotheke nicht in der letzten Sekunde packen, sondern zeitgerecht zusammenstellen. Achten Sie im Vorfeld auf die Haltbarkeit und kaufen Sie gegebenenfalls abgelauene Präparate nach.

**Probleme bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke? Wenden Sie sich doch an Ihre Apotheke - hier werden Sie fachlich beraten. Apotheken sind mit einem speziellen EDV-System ausgestattet, das die zur Urlaubsdestination passende Reiseapotheke sowie Schutzimpfungen empfiehlt (s. S. 25).**

**Wir wünschen einen schönen Urlaub!**

**HITZE** kann die Wirksamkeit einiger Medikamente negativ beeinflussen.



### URLAUB MAL ANDERS

Wenn auch Sie Starluft hoch über den Wolken schnuppern möchten, ist ein Flug im Privatjet genau das Richtige! Ein nicht gerade billiger Spaß, aber allemal die Erfahrung wert. Infos unter [www.avconjet.at](http://www.avconjet.at)



## WAS SIE KEINESFALLS VERGESSEN SOLLTEN

# DIE GROSSE Reise- apothek

Produktion: Patrick Schuster, Nina Fischer  
Fotos: Stefan Fürtbauer  
Models: Francesca/Stella  
Styling: Ali Rabbani  
Make-up & Haare: Laura Fuchs  
Location: General Aviation & VIP Terminal  
DANKE AN AVCON JET!

**WICHTIG**  
Nicht zuwarten!

SIND BESCHWERDEN TROTZ GUT  
SORTIERTER REISEAPOTHEKE  
NICHT IN DEN GRIFF ZU BEKOM-  
MEN, SOLLTE NACH SPÄTESTENS  
DREI BIS FÜNF TAGEN EIN ARZT  
KONSULTIERT WERDEN.

**URLAUBSGUIDE** Wir bringen Sie gesund&fit durch den Sommer. Grundvoraussetzung dafür ist eine gut sortierte Reiseapotheke. Was unbedingt mitmuss!

**E**ndlich kommt der Sommer wieder, endlich Urlaub, Sonne, Strand und Meer – endlich Zeit, abzuschalten und zu entspannen. Leider kann laut Statistik jeder zehnte Österreicher seinen Urlaub nicht in vollen Zügen genießen, da er im Laufe der Reise erkrankt oder unter leichten bis mittelschweren Blessuren leidet. Spitzenreiter neben Verdauungsproblemen und Sonnenbrand sind Blasenentzündungen, durch Klimaanlage bedingte Erkältungen und Verletzungen. Während die gesamte Sommer-Abendgarderobe im Koffer zu finden ist, ist die Reiseapotheke jedoch meist nur lückenhaft bestückt. Schlecht, denn ein kleines, gut bestücktes Notfallköfferchen könnte nämlich den Urlaub retten. Doch was muss mit und was darf zu Hause bleiben? Wir haben bei Experten aus den wichtigsten Fachgebieten nachgefragt und helfen Ihnen beim Kofferpacken! →

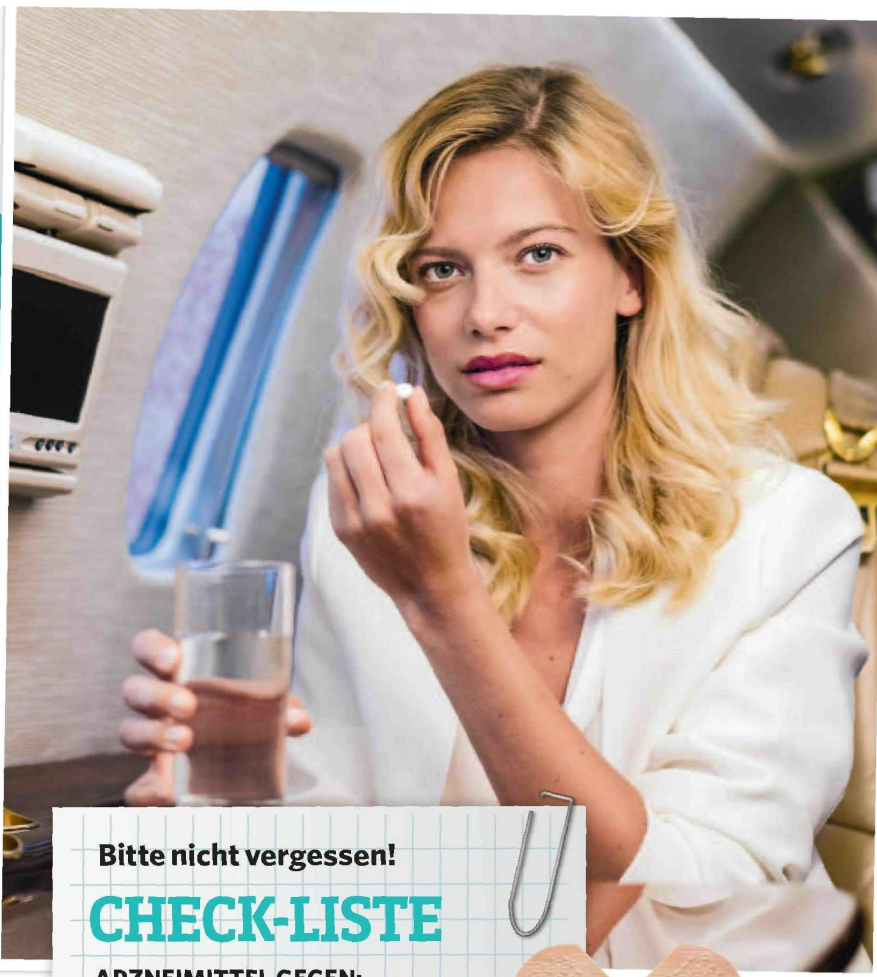
Getty, Rainer Fehring/Fürtbauer, beige stellt, Artnet Fürtrich

**REISE** #reiseapotheke

**GUT SORTIERT** Ich packe meinen Koffer mit ... Was keinesfalls in einer gut gepackten Reiseapotheke fehlen darf? Wir haben bei den Experten nachgefragt und verraten es Ihnen.

**Ich packe meinen Koffer ...**

Bevor es Richtung Süden, der Sonne entgegen, geht, sollten Sie das „Ich packe meinen Koffer ...“-Spiel auf medizinischer Ebene spielen. Und das beizeiten, denn „generell gilt es, sich rechtzeitig zu informieren, ob – je nach Reiseziel – Schutzimpfungen anstehen“, weiß Dr. Doris Gapp, Ärztin für Allgemeinmedizin. Doch was gehört nun rein in die Reiseapotheke? „Vor Reiseantritt empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Hausarzt, denn der kennt die individuellen Krankheitsgeschichten seiner Patienten und somit auch deren Schwachstellen.“ Wichtig neben der Basis-Apotheke (s. „Check-Liste“): →



**DR. DORIS GAPP**  
 Ärztin für Allgemeinmedizin  
[www.diehaus-aerztin.com](http://www.diehaus-aerztin.com)

**Bitte nicht vergessen!**  
**CHECK-LISTE**

**ARZNEIMITTEL GEGEN:**

- + Fieber, Schmerzen, grippale Infekte
- + Mund- und Rachenentzündungen
- + Durchfall, Erbrechen, Reisekrankheit
- + Sonnenbrand, Insektenstiche

**AUSSERDEM:**

- + Nasentropfen
- + Augentropfen (pro Reisenden ein Fläschchen)
- + Mineralstoffpräparate bei schwerem Durchfall
- + Präparate zur Wiederherstellung der Darmflora
- + für Kinder Zäpfchen bei Fieber und Schmerzen
- + Prophylaxe-Medikamente je nach Reiseziel

**ZUR VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN:**

- + Mittel zur Hautdesinfektion
- + Wund- und Heilsalbe
- + aluminisierter Verbandmull bei Verbrennungen
- + elastische Binde, Mullbinden
- + Heftpflaster

**UND EBENFALLS WICHTIG:**

- + Fieberthermometer
- + eine Schere und eine Pinzette



GESUND&FIT

# ICH PACKE MEINEN KOFFER ... WAS MEDIZINER EMPFEHLEN!



**DR. JOHANNES SEIDEL**  
Facharzt für Gynäkologie  
[www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)

## GYNÄKOLOGIE

### PILZINFESTIONEN & BLASENENTZÜNDUNG

Pilzinfektionen sind keine Seltenheit. Deshalb unbedingt eine **Einmal-Vaginal-tablette** (Canesten, rezeptfrei) und eine Scheidencreme in die Reiseapotheke packen. Noch einfacher in der Handhabung: eine Einmaltablette Fluconazol zum Schlucken – erspart die lästige vaginale Applikation. Bei Blasenentzündung – ein Urlaubsklassiker – hilft ein **Einmal-antibiotikum** (Monuril).

### ACHTUNG

Singlefrauen, die einen Partyurlaub planen, sollten eine **Notfallkontrazeption** („Pille danach“) mitnehmen, im Ausland schwer zu bekommen.

**MAG. DR. ELKE JANIG**  
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie  
[www.kuzbari.at](http://www.kuzbari.at)



## DERMA

### SONNENSCHUTZ

Darf in keinem Urlaub fehlen! Lassen Sie sich beraten, welcher Lichtschutzfaktor Ihrem Hauttyp entspricht – ansonsten: **LSF 50** und auf einen **hohen UVA-Schutz** achten!

### SONNENBRAND, QUALLENBISS

Bei leichtem Sonnenbrand oder Kontakt mit Quallen ist kurzfristig eine **Cortisoncreme** hilfreich.

### FÜR DANACH

Nach dem Sonnenbad ist eine reichhaltige Pflege durch **After Sun** unerlässlich. TIPP: **Insektenspray** mit den Wirkstoffen DEET und Permethrin.

**WEITERE EXPERTEN-REISETIPPS** finden Sie auf den nächsten Seiten!



»OBSERVER«



www.observer.at



## REISE #reiseapotheke

**BESSER REISEN**  
Wer z. B. Nasentropfen  
im Handgepäck mitführt,  
der hat es mit dem  
Druckausgleich leichter.

## KINDER

### FÜR DIE KLEINSTEN

Das Wichtigste bei einer Reise mit Kindern ist es, ein **Schmerz- oder Fiebermittel** mitzuführen. Bei Flugreisen helfen **Nasentropfen**, den Druck besser auszugleichen. Für kleinere Verletzungen nehmen Sie ein **Desinfektionsmittel und Pflaster** mit. **Ohrentropfen** auf antibiotischer Basis werden oft benötigt, da es häufiger zu einer Entzündung im äußeren Gehörgang kommt. Neigt ein Kind zu Allergien, sollten **Antihistaminika** mitgeführt werden.



**DR. BIANCA SCHENDER-SCHEFFKNECHT**  
FÄ für Kinder- und Jugendheilkunde.  
[www.ihrkinderarzt.at](http://www.ihrkinderarzt.at)

## UROLOGIE

### TIPPS & TRICKS



**ASSOC. PROF. PRIV.-DOZ. DR. MARKUS MARGREITER**  
FA für Urologie und Andrologie.  
[www.dr-margreiter.at](http://www.dr-margreiter.at)

Besonders wichtig ist es, immer eine **Flasche Wasser** mitzubringen, um Dehydrierung vorzubeugen – sonst haben Bakterien leichtes Spiel. Außerdem: nasse Badebekleidung immer gleich wechseln, um Unterkühlung zu vermeiden.

### CRANBERRY

Ein echter Allrounder für die Blase. Ob als Pulver zum Lösen, Tablette oder Kaudragee – **Cranberry** darf keinesfalls fehlen.

## AUGEN

### SONNENSCHUTZ

Unbedingt **Sonnengläser** mitnehmen – dabei auf die Kennzeichnung des UV-Schutzes achten. Bei Fehlsichtigkeit an Ersatzbrillen und/oder **Linsenpflegemittel** denken.



**PRIM. PROF. DR. PAUL DROBEČ**  
FA für Augenheilkunde  
[www.auge.co.at](http://www.auge.co.at)

### MEDIKAMENTE

Viele Menschen leiden unter trockenen Augen – hier helfen **benetzende Tropfen, Salben und Cremes**. Bei bestehender Medikation (z. B. grüner Star) diese unbedingt fortsetzen.

## DARM

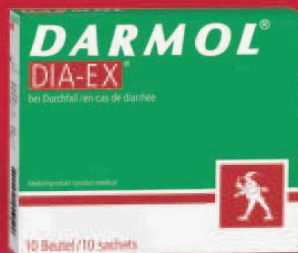
### ALARM IM DARM



**DR. FRIEDRICH A. WEISER**  
FA für Chirurgie und Darmexperte.  
[www.medicochirurgicum.at](http://www.medicochirurgicum.at)

**Elektrolytlösungen**, die mit Mineralwasser getrunken werden, helfen, durch Reisedurchfall bedingte Austrocknung auszugleichen. Achtung: Bei blutigen Durchfällen ist eine Antibiotikakur anzuraten – ansässige Ärzte wissen über gängige Keime Bescheid und können helfen. Bei normalem Durchfall kann zudem der Einsatz des Medikaments **Imodium** helfen. Gegen Verstopfung empfiehlt sich die Mitnahme von z. B. **Dulcolax**.

# Durchfall?



In jedem Fall!  
auf Reisen und zuhause

**DARMOL**® und Du fühlst Dich wohl



Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

[www.darmol.at](http://www.darmol.at)  
In Ihrer Apotheke



**AO. UNIV.  
 PROF. DR.  
 BERIT SCHNEI-  
 DER-STICKLER**  
 FÄ für Hals-Na-  
 sen-Ohrenheil-  
 kunde [www.  
 med4com.at](http://www.med4com.at)

## HNO

### GEHÖRGANGSENTZÜNDUNG

Um einer Gehörgangsentzündung vorzubeugen, helfen **Normison-Ohrentropfen**. Akut können **Otalgan-Ohrentropfen** helfen.

### ACHTUNG

Schnupfen stört die Tubenbelüftung und somit den Druckausgleich – nicht tauchen! Bei einer Flugreise helfen abschwellende Nasentropfen. Allergiker sollten sich vorab über Belastungen informieren und Medikamente mitbringen.

## SPORT

### SONNENSCHUTZ BEIM SPORT

Gerade beim Sport neigt man dazu, einen Sonnenbrand zu erleiden. Deshalb eine Creme mit möglichst hohem LSF auftragen. Erwischt es einen doch, hilft **Diclofenac-Gel** (Voltaren). Auch zu empfehlen ist ein Basispaket an **Pflastern, Verbänden & Co.**

### EINE BEWUSSTE AUSZEIT NEHMEN

Verzichten Sie im Urlaub auf Sport und nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit von Ihrem Alltag!



**DR. KURT  
 A. MOOS-  
 BURGER**  
 FÄ für innere  
 Medizin,  
 Sportmediziner  
[www.dr-moos-  
 burger.at](http://www.dr-moosburger.at)

**BESSERUNG** ist nicht in Sicht? Klin-  
 gen Beschwerden nach drei bis fünf  
 Tagen nicht ab oder werden schlimmer,  
 sollten Sie einen Arzt konsultieren.

„Wer an einer chronischen Krankheit leidet,  
 muss zusätzlich an eine ausreichende Menge  
 der vom Arzt verordneten Dauermedikamente  
 denken.“

### Achtung: Sonne!

„Jeder Dritte bis Vierte, der in den Süden reist,  
 verliert kostbare Urlaubstage durch eine Darm-  
 erkrankung“, weiß Darmexperte Dr. Friedrich  
 A. Weiser. Fast ebenso häufig sind Infektionen  
 der Harnwege, die oft nur durch Antibiotika in  
 den Griff zu bekommen sind. Hierbei ist die  
 Wahl des richtigen Präparats entscheidend,  
 weiß Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Markus Marg-  
 reiter. „Es gibt Antibiotika, die die Sonnenemp-  
 findlichkeit der Haut beeinflussen und das Ent-  
 stehen eines Sonnenbrands begünsti-  
 gen.“ Ihr Arzt informiert Sie  
 gerne. Außerdem: Son-  
 nencreme nicht  
 vergessen – damit  
 liegen Sie immer  
 richtig!

PATRICK SCHUSTER ■

