



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



WAS SIE KEINESFALLS VERGESSEN SOLLTEN

DIE GROSSE Reise- apothek

Produktion: Patrick Schuster, Nina Fischer
Fotos: Stefan Fürthauer
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!

Endlich 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/Fürthauer, beige/steil, Artnet/Fürth

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

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



ICH PACKE MEINEN KOFFER ... WAS MEDIZINER EMPFEHLEN!



DR. JOHANNES SEIDEL
Facharzt für Gynäkologie
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.

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.



MAG. DR. ELKE JANIG
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
www.kuzbari.at

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

UROLOGIE

TIPPS & TRICKS

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.



ASSOC. PROF. PRIV.-DOZ. DR. MARKUS MARGREITER
FA für Urologie und Andrologie.
www.dr-margreiter.at

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

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

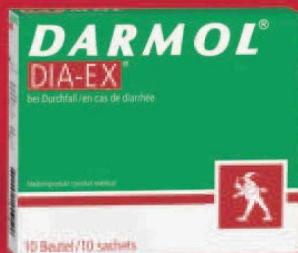
ALARM IM DARM

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**.



DR. FRIEDRICH A. WEISER
FA für Chirurgie und Darmexperte.
www.medico-chirurgicum.at

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
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 ■

