



»OBSERVER«

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

Wien, am 12.06.2017, Nr: 24, 52x/Jahr, Seite: 24-29

Druckauflage: 100 000, Größe: 89,17%, easyAPQ: _

Auftr.: 1903, Clip: 10629673, SB: Janig Elke Dr.



www.observer.at

REISE#apotheke

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.

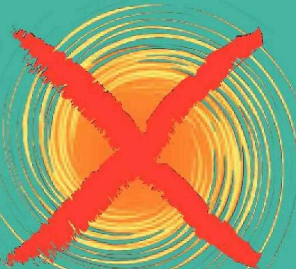
ACHTUNG: HITZE

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 abgelaufene Präparate gegebenenfalls 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. Wir wünschen einen schönen Urlaub!



GESUND DURCH DIE REISEZEIT

Welche Medikamente und Helferlein in den den Urlaub unbedingt mit sollten, das verraten wir Ihnen auf diesen Seiten.



DIE GROSSE Reise- apothek

**WAS SIE
KEINESFALLS
VERGESSEN
SOLLTEN**

Produktion: Patrick Schuster
Fotos: Stefan Fürtbauer
Model: 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 mit sollte!

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 Notfallkofferchen 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, Fürtbauer, Armer, Fehring, Linsin, Oliveira, Hersteller

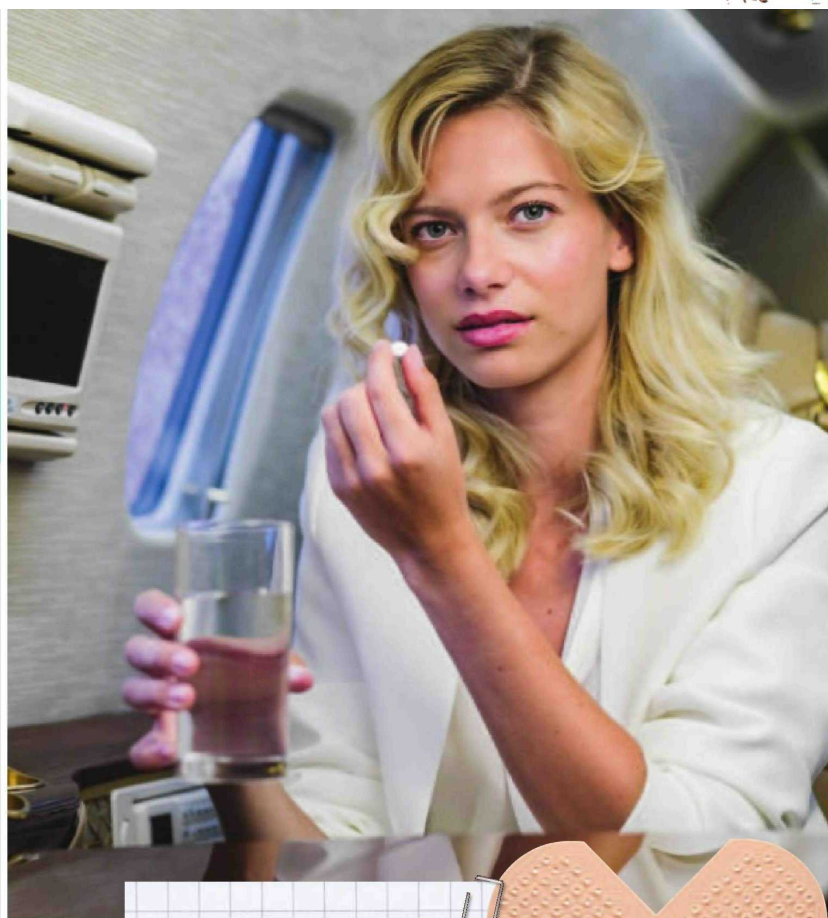
REISE#apotheke

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

Ich packe meinen Koffer mit ...

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. „Checkliste“): „Wer an einer chronischen Krankheit leidet, muss an eine ausreichende Menge der Dauermedikation denken.“ →

DR. DORIS GAPP
Ärztin für
Allgemeinmedizin
www.diehausarztin.com



Bitte nicht vergessen!

CHECKLISTE

ARZNEIMITTEL GEGEN:

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

AUSSERDEM:

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

ZUR VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN:

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

UNDE 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

GYNÄKOLOGIE

PILZINFESTIONEN & BLASENENTZÜNDUNG

Pilzinfektionen sind keine Seltenheit. Deshalb unbedingt eine **Einmal-Vaginaltablette** (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 **Einmalantibiotikum** (Monuril).

ACHTUNG

Single-Frauen, 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.kurbari.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

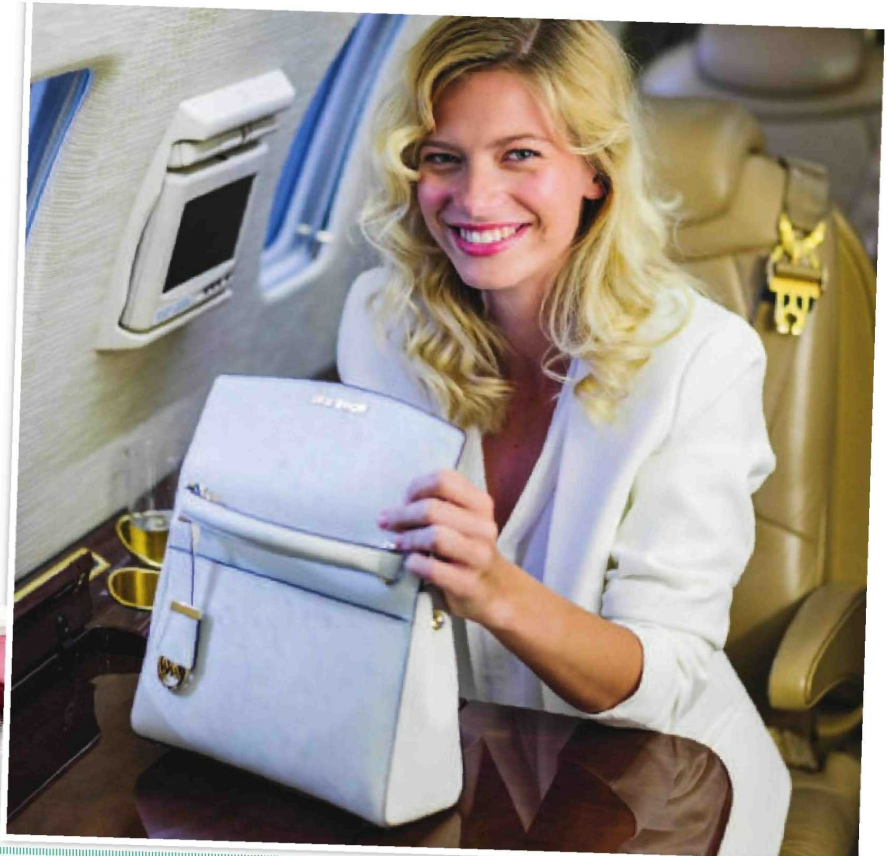
Nach dem Sonnenbad ist eine reichhaltige Pflege durch **AfterSun** unerlässlich. TIPP: **Insektenspray** mit den Wirkstoffen DEET und Permethrin.

WEITERE EXPERTEN-REISETIPPS finden Sie auf den nächsten Seiten!

REISE#apotheke



BESSER REISEN
Wer sein Handgepäck im
Flieger richtig packt, kann
beispielsweise mit Nasen-
tropfen den Druckausgleich
in den Ohren erleichtern.
Lutschtabletten halten die
Schleimhäute feucht.



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
FA für Kinder- und Jugendheilkunde
www.ihrkinder-arzt.at

AUGEN

SONNENSCHUTZ

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

MEDIKAMENTE

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



PRIM. PROF. DR. PAUL DROBEC
FA für Augenheilkunde
www.auge.co.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.

CRANBERRY

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



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

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.medicochirurgicum.at



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

Achtung: Sonne!

„Jeder Dritte bis Vierte, der in den Süden reist, verliert kostbare Urlaubstage durch eine Darmerkrankung“, 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 Margreiter. „Es gibt Antibiotika, die die Sonnenempfindlichkeit der Haut beeinflussen und das Entstehen eines Sonnenbrands begünstigen.“ Ihr Arzt informiert Sie gerne. Außerdem: Sonnencreme nicht vergessen – damit liegen Sie immer richtig!

PATRICK SCHUSTER ■

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.



**AO. UNIV.
PROF. DR.
BERIT SCHNEIDER-STICKLER**
FA für Hals-
Nasen-Ohren-
heilkunde www.med4com.at

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.
MOOSBURGER**
FA für Innere
Medizin, Sport-
mediziner
www.dr-moosburger.at