

Der kleine TopPharm Ratgeber

Gesund reisen

toppharm

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Gute Reise dank sorgfältiger Vorbereitung.

Liebe Leserin, lieber Leser

Fachleute schätzen, dass etwa 40 Prozent der Ferienreisenden während oder nach ihrer Reise einen Arzt aufsuchen müssen. Zu 80 Prozent betreffen die Behandlungen Durchfallerkrankungen. Mit anderen Worten: Fast jeder Zweite ist ausgerechnet dann krank, wenn er eigentlich die schönste Zeit des Jahres geniessen will.

Das soll Ihnen nicht passieren. Sorgen Sie rechtzeitig vor. Lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten. Das TopPharm Team hilft Ihnen gerne, die Reiseapotheke sinnvoll zusammenzustellen, hält Checklisten bereit und kontrolliert aufgrund Ihres Impfausweises, ob (Auffrisch-) Impfungen notwendig sind.

Einige allgemeine Informationen zur sorgfältigen Ferienvorbereitung finden Sie in diesem kleinen Ratgeber. Gute Reise und bleiben Sie gesund!

Ihre TopPharm Apotheke

Herausgeber

TopPharm AG
Nadja Oberhänsli
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

Text

Heidi Mühleemann
Rent a Brain®
8707 Uetikon am See

Gestaltung

Oswald Siegfried Werbeagentur
Basel

Neu: Ihr TopPharm Ferienservice.

Anderes Klima, ungewohntes Essen, problematische hygienische Verhältnisse, klimatisierte Räume, Ungeziefer und anderes mehr kann zu unangenehmen Beschwerden führen. Was aber tun in einem Land, wo Arzt und Apotheker nur spanisch, griechisch oder chinesisch sprechen? Greifen Sie zur Notfallkarte von TopPharm und nutzen Sie den TopPharm Ferienservice.

- Rufen Sie an oder schildern Sie die Symptome per E-Mail.
- Übermitteln Sie wenn möglich ein Bild von Hautausschlag, Wunde oder anderen sichtbaren Krankheitszeichen, bzw. von Ungeziefer, Insekten, Pflanzen, welche die Beschwerden ausgelöst haben.

Die TopPharm Apotheke antwortet Ihnen innerhalb weniger Stunden mit nützlichen Ratschlägen und falls nötig internationalen Wirkstoffnamen, um Ihnen den Kauf von Medikamenten in der lokalen Apotheke zu erleichtern.

Mit dem Auto unterwegs.

Mit dem Auto unterwegs zu sein, macht unabhängig. Man kann jederzeit anhalten, sich ab und zu die Beine vertreten und hat alles dabei, was man braucht. Wirklich alles? Manchmal steckt man ja auch im Stau, oder es gibt weit und breit weder einen Laden noch ein Restaurant. Hilfsmittel für eine unbeschwerte Autofahrt sind:

- Tabletten und Kaugummi gegen Reisekrankheit für Erwachsene und Kinder.
- Feuchttüchlein zum Reinigen von Händen und Po.
- Ersatzwindeln, falls Baby an Bord.
- Undurchlässige Plastikbeutel für Abfälle aller Art (gibt es in der Apotheke im praktischen Kleinformat).
- Früchte, Getreidestängel, Getränke, Traubenzucker.
- Kühlbeutel für hitzeempfindliche Medikamente.

Flugreisen gut überstehen.

Lange Flugreisen bergen die Gefahr von Thrombosen, vor allem bei bestehenden Venenproblemen und Krampfadern. So können Sie vorbeugen:

- Bewegen Sie regelmässig Füsse und Beine und stehen Sie wenn möglich ab und zu auf, um den Blutfluss anzuregen.
- Trinken Sie einen grossen Becher (ca. ¼ Liter) Wasser pro Flugstunde.
- Meiden Sie Alkohol.
- Tragen Sie bei bestehendem Venenleiden Kompressionsstrümpfe (bereits am Morgen des Flugtages anziehen).
- Bei schweren Venenleiden und Thrombosegefahr in Absprache mit dem Arzt evtl. blutverdünnende Medikamente anwenden.

Raucher können lange Flugstrecken mit Nikotinplaster und Nikotinkaugummi überbrücken.

Dem Jetlag ein Schnippchen schlagen.

Bei Reisen in andere Zeitzonen gerät der Tag- und Nachtrhythmus ausser Tritt. So halten Sie die Auswirkungen des Jetlags erträglich:

- Planen Sie genügend Zeit für die Reise ein, bei langen Reisen idealerweise mit einem Zwischenstopp und einem oder zwei Tagen Akklimatisationszeit.
- Nutzen Sie die Zeit im Flugzeug zum Schlafen.
- Übernehmen Sie am Reiseziel sofort den lokalen Tagesrhythmus. Bei Ankunft am Tag halten Sie sich wenn möglich im Tageslicht auf. Licht und Sonne «programmieren» die innere Uhr.
- Essen Sie wenig im Flugzeug. Übernehmen Sie am Reiseziel auch bei den Mahlzeiten sofort den lokalen Tagesrhythmus.
- Nehmen Sie falls nötig in der ersten Nacht ein kurz wirksames Schlafmittel ein.

Antibabypille bei Zeitverschiebung.

Viele Reisen sind mit einer Zeitverschiebung verbunden. Nehmen Sie die Antibabypille ins Handgepäck und beachten Sie folgende Regeln:

Bei Kombinationspillen (mit Gestagen und Östrogen):

- Bei Zeitverschiebung bis zu maximal 12 Stunden:
Nehmen Sie die Pille am Ferienort zur gewohnten Zeit ein.
- Bei Zeitverschiebung von mehr als 12 Stunden:
Nehmen Sie nach 12 Stunden eine «Zwischenpille» und fahren Sie am Ferienort mit der Einnahme zur gewohnten Zeit weiter.

Achtung: Die Pille schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Das tun nur Kondome.

Vorsicht mit starken Schmerzmitteln.

Starke Schmerzmittel mit opiathaltigen Wirkstoffen fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Vorsicht also, wenn Sie eine Schmerztherapie machen und Ihre Medikamente mit auf die Reise nehmen! Es gelten je nach Land unterschiedliche Ein- und Ausfuhrbestimmungen. Auch die Schweiz verlangt eine Ausfuhrbewilligung, wenn Ihr Vorrat einen Monatsbedarf übersteigt.

- Erkundigen Sie sich rechtzeitig, am besten mehrere Wochen vor Abreise, über die Formalitäten für Ihr Reiseland.
- Lassen Sie sich ein Rezept des behandelnden Arztes oder die Bescheinigung eines Vertrauensarztes geben, am besten in Englisch.

Nehmen Sie diesen Aspekt Ihrer Reise nicht auf die leichte Schulter. Strafen bei Verstössen gegen das Betäubungsmittelgesetz können massiv sein.

Saubereres Trinkwasser.

Nicht nur im tiefsten Urwald ist Respekt vor verunreinigtem Wasser angebracht. Seien Sie auf Reisen grundsätzlich vorsichtig. Ein paar einfache Hilfsmittel aus der Apotheke versorgen Sie auch in heiklen Situationen mit sauberem Wasser.

- Keimfilter: Es gibt kleine, handliche Geräte, mit denen sich keimfreies Trinkwasser herstellen lässt. Gut geeignet für kleinere Mengen, zum Beispiel zum Zähneputzen oder zum Trinken.
- Wasserentkeimungstabletten: Damit können auch grössere Mengen mühelos entkeimt werden, und das Wasser hält sich über längere Zeit. Nachteil: Es dauert etwa zwei Stunden, bis das Wasser trinkbereit ist.
- Desinfizierende Feuchttücher oder Sprays sind vor allem nützlich zum Händewaschen auf der Toilette und vor dem Essen.

Wunden nicht unterschätzen.

Kleine Wunden kommen immer vor. Was zu Hause meistens kein Problem ist, kann in tropischen Ländern oder unter schlechten hygienischen Bedingungen eines sein. Selbst kleine Wunden können sich rasch mit gefährlichen Bakterien infizieren. Aus einem aufgekratzten Mückenstich wird unter Umständen ein eitriges Geschwür.

- Reinigen Sie auch kleine Wunden sofort mit sauberem Wasser und desinfizieren Sie diese anschliessend mit einem Wundreinigungsgel.
- Decken Sie die Wunde mit einem atmungsaktiven Pflaster ab.
- Kontrollieren Sie die Wunde täglich. Falls Sie nicht heilt oder gar zu eitem beginnt, suchen Sie wenn möglich einen Arzt auf.
- Nehmen Sie für den Notfall evtl. ein Antibiotikum mit.

Tipps für Taucher.

Besondere Aktivitäten erfordern besondere Vorsichtsmassnahmen.

Tauchen sollten Sie nur, wenn Sie gesund sind, nur mit funktionstüchtiger Ausrüstung sowie – als Anfänger – nur unter fachkundiger Anleitung. In die Reiseapotheke gehören:

- Augentropfen gegen Bindehautentzündung.
- Ohrentropfen gegen Entzündung.
- Zum Vorbeugen vor Entzündungen können Sie sich in der Apotheke folgende Mischung zubereiten lassen: 2.0 Eisessig, 5.0 Glycerin ad 50.0 Isopropanol 70 %. Vor jedem Tauchgang einige Tropfen in jedes Ohr träufeln.
- Zwischen dem Rückflug und dem letzten Tauchgang sollten 12 Stunden Pause liegen. Bei längeren Tauchgängen und Tauchen in grösserer Tiefe sollte die Pause 24 Stunden betragen.

Sonnenschutzmittel reichlich auftragen.

Zu viel Sonne tut der Haut (und den Augen) nicht gut. Ausserdem kann ein Sonnenbrand sehr schmerzhaft sein. Gehen Sie also keine Risiken ein.

- Nehmen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel mit starkem UVA- und UVB-Filter von zu Hause mit. Rechnen Sie mit ca. 30 ml Creme pro Person und Tag für den ganzen Körper.
- Verwenden Sie für das Gesicht eine spezielle Sonnencreme, die nicht in die Augen läuft (es gibt auch Make-up-Puder mit Sonnenfilter).
- Denken Sie daran, auch Ohren, Nacken und Lippen einzucremen.
- Tragen Sie, wenn immer möglich, Kleider zum Schutz gegen die Sonne.
- Schützen Sie die Augen mit einer UV-geprüften Sonnenbrille und den Kopf mit einem Hut mit Krempe.

Sonnenbrand richtig behandeln.

Wenn sie trotz allen Vorsichtsmaßnahmen einen Sonnenbrand einfangen, sollten Sie ihn behandeln wie eine Verbrennung.

- Leichter Sonnenbrand: Kühlendes Après-Sun-Produkt auftragen.
- Stärkerer Sonnenbrand ohne Blasenbildung: Mit handwarmem Leitungswasser (15 bis 25 °C) kühlen, danach ein spezielles Brandwundenpflaster auflegen (gibt es in der Apotheke).
- Sonnenbrand mit Bildung von Blasen: Arzt aufsuchen.
- Starker Sonnenbrand im Gesicht gehört ebenfalls in ärztliche Behandlung.
- Keine Salben und Puder auftragen.

Verbrannte Hautstellen bis zur Abheilung mit Kleidung abdecken.

Gut gerüstet ins Lager.

Gut ausgerüstet, bewältigen die kleinen Abenteurer im Zelt und am Lagerfeuer auch die rauerer Seiten des Lebens mit tapferem Lächeln. In den Rucksack gehören:

- Nicht brennendes Desinfektionsmittel und Pflaster (für aufgeschlagene Knie und Ellbogen, Schnittwunden u. ä.).
- Kühlende, schmerzlindernde und entzündungshemmende Salbe gegen Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen.
- Elastische Binde (gibt es auch in leuchtenden Farben).
- Insektenabwehrendes Mittel gegen Mücken- und Zeckenstiche.
- Roll-on oder Spray zur Behandlung von Insektenstichen. Bei Allergie auch Medikamente zum Einnehmen oder ein Allergie-Notfallset (lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten).
- Tabletten gegen Durchfall (für Kinder ab 12 Jahren).

Tipps für Bergtouren.

Immer mehr Reisende zieht es statt ans Meer in die Berge. Verständlich, denn auf einem Berggipfel zu stehen und in eine intakte Berglandschaft zu blicken, ist ein erhebendes Gefühl. Bergtouren bergen jedoch spezifische Gefahren, wie Steinschlag, unwegsames Gelände und Wetterumschläge. Nicht zuletzt macht in grossen Höhen der Sauerstoffmangel zu schaffen. Planen Sie deshalb Bergtouren besonders sorgfältig, vor allem wenn Sie höher als 2500 Meter steigen wollen (Höhenkrankheit). Touren unterhalb 2500 Metern bereiten in der Regel keine gesundheitlichen Probleme. Bei jeder Höhentour nützlich sind:

- Kopfschmerztabletten (Höhenbeschwerden)
- Allgemeine Schmerzmittel
- Herz-Kreislauf-Mittel
- Verbandmaterial, Dreieckstuch, elastische Binden, Druckverband
- Blasenpflaster
- Lippenpomade, Sonnenschutz mit hohem LSF
- Mittel gegen Durchfall

Schutz vor Insektenstichen.

Insektenstiche sind oft eine lästige Begleiterscheinung. Manche Insekten sind aber auch Krankheitsüberträger, oder die Insektengifte lösen Allergien aus. Sorgen Sie vor, denn ohne Stich keine Krankheitsübertragung und keine Allergie.

- Tragen Sie vor allem abends schützende (helle) Kleidung.
- Verwenden Sie insektenabwehrende (tropentaugliche) Lösungen und Sprays für die Haut.
- Nehmen Sie allenfalls ein Moskitonetz mit, um das Bett abzuschirmen.
- Halten Sie ein Antiallergikum bereit und evtl. ein Allergie-Notfallset (lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten).
- Kühlende Sprays oder Kühlpflaster und juckreizstillende Mittel lindern die Reaktion.
- Rufen Sie in kritischen Situationen einen Arzt oder machen Sie vom TopPharm-Ferienstservice gebrauch.

Auf gut haltbare Arzneiformen achten.

Nehmen Sie auf Reisen nur gut haltbare Anwendungsformen mit.

- Zum Beispiel Tabletten, Dragées oder Kapseln. Auch Kautabletten sind vorteilhaft, weil man sie ohne Flüssigkeit einnehmen kann.
- Brausetabletten sind ungünstig. Sie können sich in feuchtem Klima vorzeitig auflösen.
- Meiden Sie Zäpfchen, sie schmelzen bei 37 °C.
- Verzichten Sie wenn möglich auf Sirupe und andere flüssige Arzneimittel, sie sind voluminös und schwer, und die Flasche kann zerbrechen.

Tipp: Tragen Sie wichtige Arzneimittel im Handgepäck mit und fragen Sie nach der TopPharm Travelbag, in die Sie Flüssigkeiten flugzeugtauglich verpacken können.

Wenn Ihr Baby mitreist.

Wenn Babys und Kleinkinder mit auf die Reise kommen, gibt es einige zusätzliche Dinge, an die Sie denken sollten.

- Bereiten Sie Schoppen und Brei während der heißen Jahreszeit nicht im Voraus zu. Bakterien vermehren sich darin rasend schnell. Tragen Sie eine Thermosflasche mit abgekochtem Wasser und das Pulver getrennt mit und bereiten Sie die Mahlzeit erst zu, wenn Sie sie brauchen.
- Wenn Sie stillen, sorgen Sie für ausreichend Getränke für Sie selbst.
- Melden Sie Ihrer Fluggesellschaft frühzeitig, dass Sie mit Kindern reisen, damit man Ihnen einen geeigneten Sitz reservieren kann.
- Vergewissern Sie sich, dass das Hotel kinderfreundlich ist.
- Erkundigen Sie sich nach der medizinischen Infrastruktur am Ferienort.

Einige Hausmittel für unterwegs.

- Nehmen Sie einige Teebeutel mit ins Gepäck; Fenchel, Anis und Kümmel gegen Blähungen und Bauchschmerzen, Lindenblüten bei Fieber, Kamillen gegen Krämpfe sowie äusserlich bei Entzündungen und Hautirritationen.
- Bei Durchfall braucht der Körper viel Flüssigkeit. Gut geeignet sind spezielle Elektrolytlösungen. Alternative: Lösen Sie 4 Teelöffel (20 g) Traubenzucker oder Kristallzucker und 1 Teelöffel (5 g) Kochsalz in einem Liter abgekochtem Wasser oder Tee auf. Grösseren Kindern können Sie auch einige Salztängel zu essen geben.
- Gegen lästigen Ohrendruck im Flugzeug kauen Sie am besten, während der Ab- und Anflugphase, einen Kaugummi.

Rechtzeitig planen.

Es ist natürlich Ihnen überlassen, wie viel Zeit Sie für die medizinische Seite Ihrer Reise aufwenden möchten. Sicher ist, dass es sehr viel wertvolle Ferienzeit kosten kann, wenn Sie in einem fremden Land krank werden und sich nicht zumindest notfallmässig selbst versorgen können. Die TopPharm Apotheke macht es Ihnen leicht.

- Lassen Sie Ihre Reiseapotheke vom letzten Jahr von der TopPharm Apotheke kontrollieren. Die besten Medikamente nützen nichts, wenn sie abgelaufen, geschmolzen oder aus einem anderen Grund unbrauchbar sind!
- Bringen Sie zur Reiseberatung die Impfausweise aller Reiseteilnehmer mit.
- Kommen Sie wenn möglich einige Wochen vor der Abreise. Dann bleibt genügend Zeit für Impfungen.

Nützliche Informationsquellen.

www.toppharm.ch

Checklisten, Reise-Informationen.

www.safetravel.ch

U.a. detaillierte Impfangaben zu Ländern der ganzen Welt.

www.verhuetungsinfo.ch

Angaben zur Pilleneinnahme bei Zeitverschiebungen.

www.alpinmedizin.org

Website der Österreichischen Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin mit ausführlichen Informationen zu verschiedenen Aspekten von Hochgebirgstouren.

www.eda.admin.ch

Website des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten mit Informationen zur politischen Lage in den einzelnen Ländern.

Auf Wiedersehen und bis bald.

Wir wünschen Ihnen schöne Ferien, und kommen Sie gesund wieder zurück.

Ihr persönlicher Gesundheitscoach

Eine TopPharm Apotheke ist auch in Ihrer Nähe:
www.toppharm.ch/apotheken.

Die wichtigsten Nummern auf einen Blick.

Persönliche Notfallnummern



TopPharm Apotheke

Arzt

Rega International

+41 333 333 333

Rega Schweiz

1414

Wir sind auch während Ihrer Ferien gerne für Sie da!

www.toppharm.ch

Ihre individuelle ReisenotfallCard zum mitnehmen.

Die ReisenotfallCard rausdrücken und mitnehmen, damit Sie in den Ferien die wichtigsten Nummern dabei haben. Tragen Sie die Nummer Ihrer TopPharm Apotheke ein, damit Sie Ihren Gesundheitscoach im Notfall auch in den Ferien erreichen können.

Reisenotfall
Card



toppharm
Apotheken

Haben Sie die Reiseapotheke schon gepackt?

toppharm
Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.