

Gut geschützt mit der Gartenarbeit starten

Denken Sie im Frühling beim Start mit der Gartenarbeit an Ihren Schutz: Auch wenn die frische Luft, die Sonnenstrahlen und die Wärme vor allem guttun, sind ein paar Präventionsmassnahmen wichtig. Lesen Sie, wie Sie einfach vorsorgen und so auch im neuen Gartenjahr Ihrem Hobby mit Freude und Sicherheit nachgehen können.



Im Frühling locken die wärmeren Tage und das oft schöne Wetter Gartenfreunde in die Natur. Endlich loslegen und die im Winter gemachte Planung in die Praxis umsetzen: Garten- und Balkonbesitzer verbringen viele Stunden mit Beet oder Töpfe vorbereiten, pflanzen, neue Setzlinge hegen und pflegen und sich über die hoffentlich bald verfügbaren Gartenschätze zu freuen.

Achten Sie dabei besonders auf Ihre Gesundheit: Vermeiden Sie einen Sonnenbrand oder Zeckenstiche.

Sonnenschutz ist besonders im Frühling wichtig

Auch wenn die Sonne sich oft durch den Nebel kämpfen muss und noch nicht die Kraft des Sommers hat: einen Sonnenbrand holt man sich bei der Arbeit im Garten schnell.

So schützen Sie sich:

- einen Sonnenhut oder eine -Mütze tragen
- regelmässiges Eincremen mit Sonnencreme

Lassen Sie sich in einer TopPharm Apotheke zu Ihrem individuellen Hauttyp beraten und nutzen Sie das für Sie optimale Sonnenschutz-Mittel.

Schützen Sie sich mit einer Impfung vor FSME

Die Zeckenzephalitis (FSME) ist eine gefährliche Infektionskrankheit, die durch den Stich einer infizierten Zecke übertragen werden kann. Sie kann potenziell zu schweren oder tödlichen Komplikationen führen.

Die FSME-Impfung (Zeckenimpfung) ist die einzig zuverlässige Methode, um sich gegen FSME zu schützen. Lassen Sie sich in einer TopPharm Apotheke beraten, denn mit der Wärme lauern auch in kleinen Gärten erste Zecken. Sie sitzen in Büschen und im hohen Gras und werden ab Temperaturen von sechs bis sieben Grad aktiv. In unseren Breitengraden herrscht von Frühling bis im Herbst Zecken-Hochsaison.

Zecken können durch ihren Stich auch Bakterien übertragen, welche die sog. Lyme-Borreliose auslösen. Diese Krankheit wird mit Antibiotika behandelt - die FSME-Impfung bietet keinen Schutz dagegen. Umso wichtiger ist es, Zeckenstiche zu vermeiden.

Folgende Massnahmen helfen gegen Zecken:

- Bedeckende Kleidung, geschlossene, hohe Schuhe, lange Hosen und eng anliegende Bündchen an den Ärmeln.
- Ein Repellent wie zum Beispiel Citronella-Duft, der Zecken abstosst. Zudem gibt es bewährte synthetische Mittel.
- Nach einem Zeckenstich entfernen Sie die Zecke so schnell wie möglich.
- In vielen TopPharm Apotheken können Sie Zecken schnell und einfach entfernen lassen. Je früher Sie eine saugende Zecke entdecken und entfernen, umso besser.