

# Tipps gegen Durchfall und Übelkeit während der schönsten Tage des Jahres

Es gibt kaum etwas Unangenehmeres als Verdauungsprobleme während einer Reise. Wir geben Tipps, wie Sie diese vermeiden können.

Wie schnell ist es passiert und die schönsten Tage des Jahres werden wegen Magen-Darm-Problemen gestört. Ob Sie eine Reise ins Ausland starten oder die Ferien in der Schweiz verbringen: Aufregung, Stress, Zeitdruck, aber auch die Vorfreude auf die bevorstehende freie Zeit können den Organismus ganz schön durcheinanderbringen. Nicht umsonst heisst das Sprichwort „Etwas schlägt mir auf den Magen“.

## Cook it, peel it or forget it!

Diese Regel kennen Sie bestimmt. Halten Sie sich daran, denn vor allem im Ausland ist es wichtig, die Nahrungsmittel entweder zu kochen (zum Beispiel Gemüse, Fleisch, Fisch), nur Früchte zu essen, die man selbst schälen kann (Bananen, Orangen, Kiwi) oder auf das Nahrungsmittel zu verzichten (Eis im Getränk, Glace, Salat).

Um Durchfall zu vermeiden, muss auf gute Hygiene geachtet werden; trinken Sie Wasser zum Beispiel nur aus verschlossenen Flaschen oder abgekocht.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise und eine schöne und erholsame Ferienzeit!



## Tipps für die Reisevorbereitung

- starten Sie rechtzeitig mit den Vorbereitungen
- in Ruhe packen, Packliste nutzen
- schlafen Sie noch einmal aus und starten Sie ausgeruht in die Ferien
- Mittel gegen Reisekrankheit und Durchfall ins Handgepäck packen

## Tipps für die Reise

- lassen Sie sich ausreichend Zeit für die Mahlzeiten,
- nehmen Sie kleine, leichte Mahlzeiten zu sich und kauen Sie gut
- meiden Sie zu kalte oder zu heisse Nahrungsmittel, verzichten Sie auf Kohlensäure, Alkohol, Tabak und starken Kaffee, aber trinken Sie viel Wasser oder ungesüssten Tee.

Weitere Informationen erhalten Sie in den TopPharm Apotheken oder unter [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch).



*toppharm*  
Apotheken