



GESUND&FIT REISE-EXTRA

REISE-SPECIAL
Die besten
Gesundheits-
tipps

**Basis-Reiseapotheke
Tipps der Fachärzte
Hilfe bei Notfällen im Ausland**

GUT BEHÜTET *durch den Urlaub*

BITTE BEACHTEN: WENN ARZNEIEN REISEN

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 kühl gelagert.

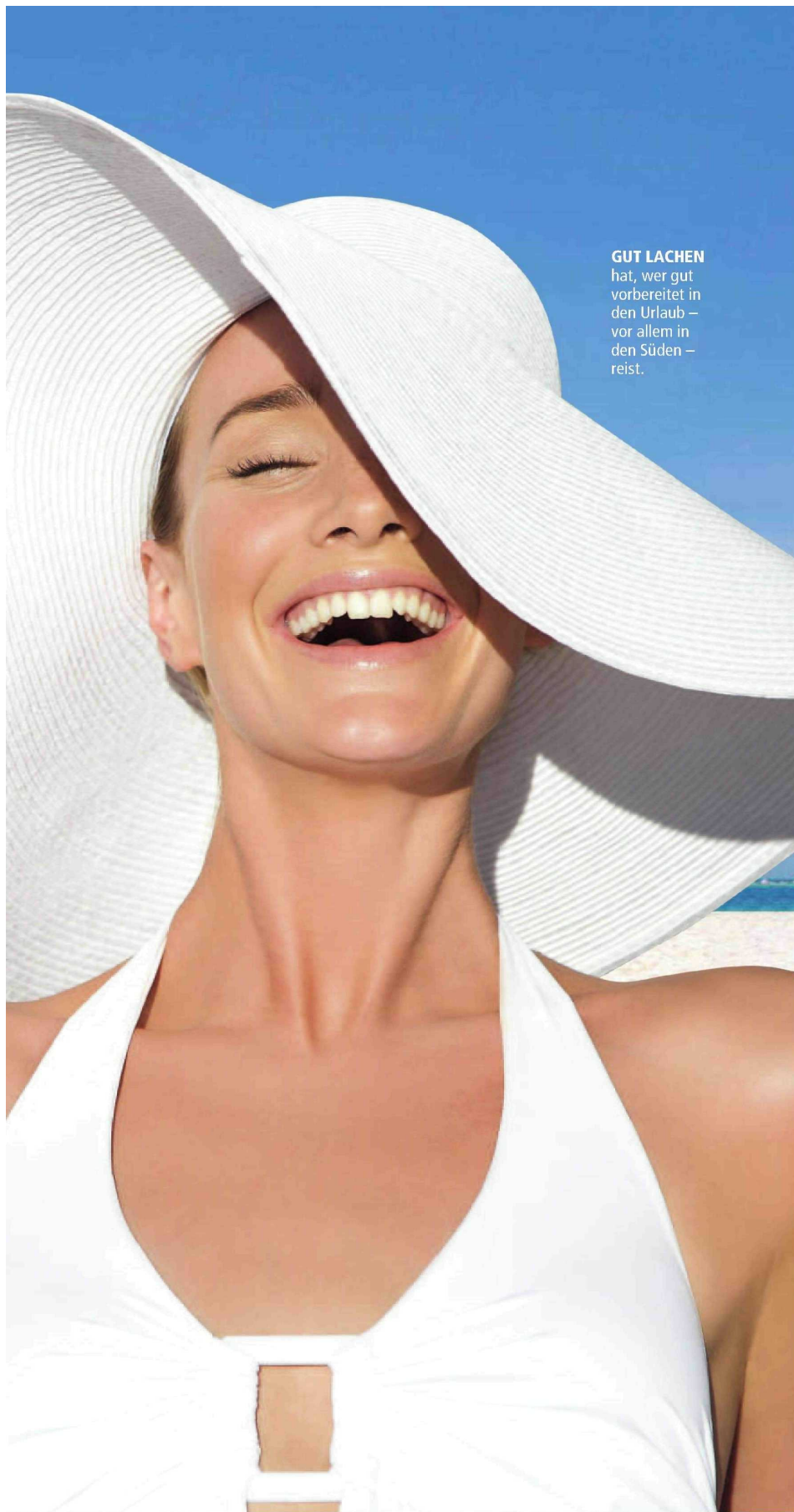
ACHTUNG, ZEITVERSCHIEBUNG & PILLENEINNAHME: Bei östrogen- und gestagenhaltigen Kombipräparaten kann ein sicherer Schutz gewährleistet werden, wenn zwischen der Einnahme zweier aufeinanderfolgender Pillen nicht mehr als 36 Stunden verstreichen. **Sonderfall ist die Minipille** (enthält nur Gestagen). Schon eine Zeitverschiebung von mehr als drei Stunden beeinträchtigt den Empfängnischutz. Denn die Minipille muss exakt alle 24 Stunden genommen werden. Wer die Minipille nimmt, sollte bereits bei einer Zeitverschiebung ab drei Stunden eine zusätzliche Pille zwölf Stunden nach der letzten Einnahme nehmen.

SONNE UND ARZNEIEN: Vorsicht: Bestimmte Arzneimittelgruppen die Eigenschutzfähigkeit der Haut!

DAUERMEDIKAMENTE: Arzneien, die regelmäßig genommen werden müssen, dürfen keinesfalls vergessen werden. Bei Flugreisen, wenn möglich, im Handgepäck transportieren.

Da Vorsorge unseren Urlaub retten kann, verraten wir Ihnen im umfangreichen **gesund&fit-Reise-Extra**, wie Sie gesund durch die schönste Zeit des Jahres kommen.

Wie war Ihr letzter Sommerurlaub? War er entspannend, war er schön? Konnten Sie ihn in vollen Zügen genießen? Oder haben Sie ihn beim ersten ausgiebigen Schwimmen im Meer, beim Genießen der eis(würfel)gekühlten Drinks, beim Flanieren im nassen Badezeug, ... sozusagen gleich in den Sand gesetzt? Acht von zehn Urlaubern leiden im Sommerurlaub zumindest an leichten Beschwerden. „Jeder Dritte bis Vierte, der in den Süden reist, verliert kostbare Urlaubstage durch eine Darmerkrankung“, so Darmexperte Dr. Friedrich A. Weiser. Fast ebenso häufig sind Infektionen der Harnwege, die oft nur durch Antibiotika in den Griff zu bekommen sind. Erste unachtsame Schritte an der prallen Mittagssonne können für verheerende Sonnenbrände sorgen, die eine Woche lang starke Schmerzen verursachen. →



GUT LACHEN
hat, wer gut
vorbereitet in
den Urlaub –
vor allem in
den Süden –
reist.



DIE BASIS- REISE- APOTHEKE

DIE BASISAPOTHEKE

Arzneimittel gegen:

- Fieber, Schmerzen, Grippe
- Mund- und Rachenentzündungen
- Durchfall
- Erbrechen
- Reisekrankheit
- Verdauungsbeschwerden
- Sonnenbrand, Insektenstiche, Allergie
- Nasentropfen
- Augentropfen (für jeden Reisenden ein eigenes Fläschchen)
- Präparat zum Ersatz von Mineralstoffen bei schwerem Durchfall
- Fieberthermometer
- Arzneimittel zur Prophylaxe spezieller „Tropenkrankheiten“ - je nach Reiseziel (Infos www.tropeninstitut.at).

ZUR VERSORGUNG VON VERLETZUNGEN

- Mittel zur Hautdesinfektion
- Wund- und Heilsalbe
- aluminisierter Verbandmull gegen Verbrennungen
- elastische Binde 5 m/6 cm
- Mullbinden 6 cm und 8 cm
- Heftpflaster, Pflaster-Strips
- Einwegspritzen (nur mit mehrsprachiger Erklärung)
- Erste-Hilfe-Anleitung
- eine Schere und eine Pinzette
- Kältespray oder Kältebeutel
- Haftbandagen
- Salben für Prellungen/Verstauchungen

REISEN MIT KINDERN

- Fiebersenkende Mittel als Zäpfchen oder Saft
- Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- Mikroklistiere gegen Verstopfung
- Kindergerechter Insekten- und Sonnenschutz



GESUND&FIT REISE-EXTRA

UROLOGIE

HARNWEGSINFEKTION: Eines der größten urologischen Probleme im Urlaub ist die Harnwegsinfektion. Vor allem Frauen sind betroffen. Eine Harnwegsinfektion kann äußerst schmerzhaft sein und wird meist von einem häufigen Harndrang begleitet.

Eine der **häufigsten Ursachen hier für ist das Nichtwechseln des Badeanzugs**, der Badehose nach dem Aufenthalt im Wasser. Die Kälte des nassen Badeanzugs am Unterbauch begünstigt eine Harnwegsinfektion. Deshalb ist es wichtig – vor allem für Frauen –, immer nach dem Baden den Badeanzug zu wechseln.

Behandlung: Sollte es bereits zu einer Harnwegsinfektion gekommen sein, hilft Wärme und bei stärkeren Infektionen sollten Antibiotika eingenommen werden.



UNIV.-PROF. DR. SHAHROKH SHARIAT
Facharzt für Urologie;
shariat.at



FIT FÜRS WASSER
Experten verraten, wie Sie sich gegen Infektionen & Co. optimal schützen.

Unsere wahren Problemzonen im Sommer:

Ohren, Darm und Haut. Widmen wir ihnen so viel Aufmerksamkeit wie unserer Figur. Die besten Tipps der Spezialisten.

Achtsame Reisevorbereitung. Wer allerdings mit einer gut bestückten Reiseapotheke reist und mit Know-how bepackt ist, kann Erkrankungen/Beschwerden vorbeugen und sich im Akutfall selbst helfen. Auf den kommenden Seiten verraten Fachärzte, was sie in ihre Reiseapotheke packen, worauf beim Transport zu achten ist und wie Medikamente & Co. präventiv sowie im Fall der Fälle zum Einsatz kommen. Zudem erfahren Sie auf Seite 55, was zu tun, falls es im Ausland doch zu einem Notfall kommt.

Optimale Vorsorge. Unsere Problemzonen Darm, Intimbereich, Haut und Ohren können mit einfachen Maßnahmen gesund gehalten werden. Wer sein längstes Organ – ja, den Darm – vorab mit guten Darmbakterien füttert und die leicht einprägsame (WHO-)Diät-Regel „peel it, boil it, cook it or forget it!“ („schälen, kochen, braten oder verzichten“) verinnerlicht →

GUT ZU WISSEN

DIE ZEIT & DIE PILLE

Bei Zeitverschiebung und Pilleneinnahme gilt: Nicht mehr als 36 Stunden verstreichen lassen.

REISE-PROPHYLAXE: DAS RATEN MEDIZINER

VERLETZUNGEN

BANALE SPORTVERLETZUNGEN: Für oberflächliche Schürfwunden und Kratzer **Splitterpinzette**, **Desinfektionsmittel** und wasserfeste, atmungsaktive **Wundpflaster** einpacken. Sprühverbände sind zweite Wahl.

EINFACHE PRELLUNGEN/ZERRUNGEN: Elastische Bandage, **Coolpack** und entzündungshemmende Pflaster (Salben) zur Linderung.

NACKENSTEIFIGKEIT: Vorbeugen mit einer **Hals-/Nackenbandage** (Schanzkrawatte).

TIPP: Magenschutz bei Schmerzmitteleinnahme.

DR. MANUEL SABETI
 FA f. Orthopädie, Orthopädische Chirurgie & Sportarzt;
www.sportweh.at



HAUT

SONNENBRAND: Das **Wichtigste: Vorsorge mit hohem Lichtschutzfaktor:** (2 mg/cm² Haut). Mittagssonne meiden. Wenn Sonnenbrand entsteht: kühlende Inhaltsstoffe auftragen (z. B. Euceta Gel, Aloe Vera Gel, Bepanthen Schaumspray). Sollte der Sonnenbrand so stark sein, dass Blasen entstehen, hilft eine kortisonhaltige Salbe.

SONNENALLERGIE/AUSSCHLAG: meist durch starkes Schwitzen ausgelöst. Es helfen **Hautberuhigende Salben** (s. o.). Bei starkem Juckreiz: antiallergische Tabletten über einige Tage einnehmen.

INSEKTENSTICHE/QUALLENBISS: Als **Soforthilfe** ist eine kortison-/antibiotikahaltige Salbe lokal für zwei bis drei Tage aufzutragen.

DR. SABINE SCHWARZ
 ist Hautärztin;
hautzentrumwien.at



GYNÄKOLOGIE

VAGINALMYKOSE: Durch Pilze verursachte Infektionskrankheiten sind keine Seltenheit im Urlaub. Deshalb eine **Einmal-Vaginaltablette** (Canesten, rezeptfrei) und eine Scheidencreme in die Reiseapotheke einpacken. Noch einfacher in der Handhabung ist eine **Einmal-tablette** Fluconazol zum Schlucken – erspart die vaginale Applikation.

GUT ZU WISSEN:
Notfallkontrazeption (die „Pille danach“) ist im Ausland schwer erhältlich.

DR. JOHANNES SEIDEL
 Facharzt für Gynäkologie;
womanandhealth.at



HNO

GEHÖRGANGSENTZÜNDUNG: Das Wasser in Pools ist in den meisten Fällen nicht steril – kann Bakterien und Pilze enthalten. Das feuchte und im Sommer zumeist warme Milieu im Gehörgang begünstigt das Wachstum von Bakterien und Pilzen, die dann Entzündungen des Gehörganges verursachen. Um **vorzubeugen**, Normisonohrentropfen verwenden. Akut können Otalganohtropfen helfen.

ACHTUNG SCHNUPFEN: Stört die Tubenbelüftung und somit den Druckausgleich: **nicht tauchen!** Bei **Flügen** helfen abschwellende Nasentropfen.

AO. UNIV.-PROF. DR. BERIT SCHNEIDER-STICKLER
 FÄ für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde; med4com.at





GESUND&FIT REISE-EXTRA

DARM

DARMSTÄRKUNG: Fremde Keime und ungewohntes Essen können im Urlaub das Verdauungs-System aus dem Gleichgewicht bringen. Bereiten Sie den Darm deshalb mit **Synbiotika** vor. Plus: auf **vermehrte Hygiene** achten. Rohkost, Eiswürfel o. Ä. im Süden vermeiden.

DURCHFALL: 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.

Bei normalem Durchfall kann der Einsatz eines **Peristaltikhemmers** (Loperamid) helfen.

VERSTOPFUNG: Dagegen empfiehlt sich die Mitnahme von **Laxantien** (Arzneimittel zur Förderung der Darmentleerung).



DR. FRIEDRICH A. WEISER

Facharzt für Chirurgie;
www.medico-chirurgicum.at



REISEN MIT KIDS

Da braucht es Extra-Ge-päck, auch die Reiseapotheke betreffend. Die Kinderärztin gibt Rat.

Mit den Top-Medizinern in den Urlaub:

Fachärzte, darunter Dermatologin Dr. Sabine Schwarz u. v. w., verraten, was sie in ihre Reiseapotheke packen.

GUT ZU WISSEN
ALLERGIEN machen nie Urlaub. Besprechen Sie Ihre Urlaubspläne mit Ihrem Arzt. Er kann z. B. beraten, wie Kreuzreaktionen vermieden werden.

– erhöht seine Chancen, von Reisediarrhoe verschont zu werden. Das Wechseln der Badesachen beugt nach dem Schwimmen – nach wie vor – Harnwegsinfektionen vor. Die Haut braucht ständigen Schutz sowie spezielle After-Sun-Pflege und die Ohren können mit speziellen Tropfen vor Entzündungen geschützt werden.

Besonders achtsam sollte die Reiseapotheke gepackt werden, wenn bereits bestehende Beschwerden vorhanden sind. Denn etwa Allergien machen niemals Urlaub – im Gegenteil (siehe Risiken rechts).

Klingen bestehende Beschwerden nicht ab, respektive verstärken sich die Beschwerden, heißt es – vor allem im Ausland – gewusst wie: Die blaue Seite der e-card verschafft uns in vielen EU-Ländern und der Schweiz den Status eines nationalen Patienten, in manchen Ländern braucht es Auslandsbetreuungsscheine.

Wer gut vorbereitet ist, reist entspannter. Wir wünschen einen gesunden Urlaub!

NINA FISCHER ■

MADONNA

©Stock, Getty, Hersteller, Beigestellt



ZUM ARZT in einem fremden Land. Auch in diesem Fall gilt: Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Holen Sie, wenn Unsicherheiten bestehen, eine zweite Meinung ein.

»ICH MUSS ZUM ARZT, WAS NUN?«

ARZTSUCHE IM AUSLAND

Den passenden Arzt im Ausland zu finden ist gar nicht so einfach. Empfehlungen erhalten Sie beim **Konsulat** vor Ort, **dem Reiseveranstalter** oder im **Hotel**. Fragen Sie nach einem Arzt, der eine Sprache spricht, die Sie beherrschen, um sich mit ihm verständigen zu können. Folgende Indizien lassen auf ein Mindestmaß an Qualität der Behandlung schließen:

– Die Praxis legt sichtbar Wert auf **Hygiene**, das medizinische Personal nimmt **Rücksicht auf Sprachprobleme**, der Patient wird nach **Allergien, Vorerkrankungen, Medikation gefragt** und über Risiken der Behandlung aufgeklärt.

Was Sie tun können: Fragen Sie immer nach Nebenwirkungen und Gefahren der Therapievorschläge, Nutzen und Kosten beziehungsweise Alternativen.

KOSTEN FÜR ARZTBESUCH

In den meisten Ländern Europas (EU, EWR, Schweiz, Serbien, Mazedonien, Bos-

nien-Herzegowina) sind Vertragsärzte und -krankenanstalten verpflichtet, die Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) – blaue Rückseite der e-card – zu akzeptieren und den Patienten wie einen nationalen Patienten zu behandeln. Für Montenegro und die Türkei benötigen Sie einen Auslandsbetreuungsschein (Urlaubs- oder Auslandskrankenschein), erhältlich beim Dienstgeber oder Versicherungsträger. Bei Reisen in Länder ohne Krankenversicherungsabkommen (Kuba, China, Amerika etc.) müssen Sie die Behandlung privat bezahlen und anschließend bei der Krankenkasse um Rückvergütung einreichen.

RÜCKHOLKOSTEN

Rückholkosten aus dem Ausland, etwa für Hubschrauber, Ambulanz-Jet, Rettungswagen, sind keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Ein **zusätzlicher Krankenversicherungsschutz** (Reiseversicherung, Schutzbrief) ist zu empfehlen.

KINDER

DAS WICHTIGSTE: Schmerz- oder Fiebermittel mitführen.

STRESSFREIE ANREISE: Bei Flugreisen helfen Nasentropfen, den **Druck besser auszugleichen**.

FÜR KLEINERE VERLETZUNGEN nehmen Sie ein Desinfektionsmittel und Pflaster mit.

ENTZÜNDUNGEN/ALLERGIEN: **Ohrentropfen** auf antibiotischer Basis werden oft benötigt, da es häufiger zu einer Entzündung im äußeren Gehörgang kommt.



DR. BIANCA SCHENDER-SCHEFFKNECHT
 Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde;
www.ihrkinderarzt.at

ALLERGIE

RÜCKSPRACHE HALTEN: Mit dem Vertrauensarzt **über Urlaubspläne sprechen**. In jedem Land gibt es andere allergische Grundsituationen. Pollenflug und Blüte setzen in verschiedenen Ländern zu verschiedenen Zeiten ein.

ACHTUNG ESSEN: Wichtig ist es, **Kreuzallergien zu vermeiden** (z. B. keine Kiwi essen, wenn man Birkenallergie hat). Vorab erkunden.

ACHTUNG, LUFTVERSCHMUTZUNG: Asthmatiker sollten stark umweltschmutzte Orte meiden – **proviziert Anfälle**.



OMR DR. ELISABETH ZEHETNER
 Fachärztin für Lungenkrankheiten und Allergien;
www.lungenspezialist.at