

Sorglos in den Süden

Tipps für eine unbeschwerte Urlaubsreise



Apotheker Peter Frick von der Alpha Apotheke im Gesundheitszentrum Ebingen

Endlich ist es wieder soweit. Die Urlaubszeit steht unmittelbar bevor. Bei vielen sind die Koffer bereits gepackt, das Reisefieber ist ausgebrochen und man freut sich auf die schönsten Tage des Jahres. Ob mit dem Auto, der Bahn oder dem Flugzeug die meisten von uns zieht es jetzt in den Süden. Sommer, Sonne, Strand und Meer garantieren einen perfekten Urlaub.

Aber ist das auch richtig? Um eine unbeschwerte Ferienreise vorzubereiten, genügt nicht nur der Gang ins Reisebüro. Viele lassen bei ihren Planungen gerne die gesundheitlichen Aspekte außer Acht und gehen damit vielleicht große Risiken ein. Damit dies in diesem Jahr anders wird, geben wir Ihnen im folgenden Beitrag Tipps, wie Sie sicher und gesund durch den Urlaub kommen.

Reiseapotheke

Eine universelle Reiseapotheke gibt es leider nicht, sondern je nach Person und Urlaubsziel immer die ganz individuelle Ausrüstung. Die Zusammensetzung hängt unter anderem vom Reiseland, der Reisezeit sowie der Länge der Reise ab. Außerdem sind der Gesundheitszustand des Einzelnen, das Alter sowie die Reiseart wichtig. Das Team der Alpha Apotheke berät sie dabei gerne. Darüber hinaus sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen ihren Arzt um Rat fragen.

Impfungen

Kennen Sie Ihren Impfstatus? Ist Ihr allgemeiner Impfschutz (Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung etc.) noch wirksam? Benötigen Sie spezielle Impfungen für Ihre Urlaubsreise? Auch diese Fragen gehören in die Urlaubsplanung, vor allem bei Reisen in exotische Länder. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Impfbestimmungen Ihres Reiseziels, etwa zwei bis drei Monate vor Reiseantritt. Hierbei sind wir Ihnen gerne behilflich.

Fit im Flieger

Vor allem längere Flugreisen bereiten vielen Menschen Beschwerden. Um dem vorzubeugen, empfehlen wir folgende Maßnahmen.

- Trinken Sie während des Fluges viel Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte, damit die trockene Luft im klimatisierten Innenraum Ihren Körper nicht austrocknet.
- Die Alpha Apotheke bietet Ihnen Sprays mit physiologischer Kochsalzlösung, die insbesondere ein Austrocknen der Nasenschleimhäute vermeiden.
- Meiden Sie vor dem Flug blähende Speisen und trinken Sie kein kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. Im Schlaf wird der Organismus bei einem Langstreckenflug am wenigsten belastet.
- Auftretende Schlafprobleme und Aufregtheit lassen sich durch milde Präparate aus Ihrer Apotheke lindern.
- Vermeiden Sie im Flugzeug alkoholische Getränke und Kaffee.
- Ihr Körper dankt es Ihnen, wenn Sie sich während des Fluges bewegen.
- Lockern Sie während des Fluges Kleider und Gürtel, ziehen Sie die Schuhe aus und lagern Sie die Beine hoch, am besten auf einer Reisetasche. Massieren Sie die Füße und machen Sie mit den Zehen Gymnastikübungen.
- Denken Sie auch an ein wärmendes Kleidungsstück, denn mitunter ist es im Flugzeug kühl.
- Gegen die körperlichen Folgen der Zeitonenverschiebung (Jet-lag) können Sie sich am besten helfen, indem Sie schon vorher Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus auf die Zeit an Ihrem Urlaubsort einstellen.

Sonnenschutz

Viel ist in den vergangenen Jahren darüber geschrieben und geredet worden und eigentlich sollte inzwischen jedem die Wichtigkeit eines ausreichenden Sonnenschutzes bewusst sein. Trotzdem möchten wir noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen. Insbesondere zarte Kinderhaut, aber nicht minder auch die Haut des Erwachsenen sollte vor allem in südlichen Ländern keiner übermäßigen Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Und wenn schon, dann niemals ohne den Schutz eines wirksamen Sonnenschutzmittels. Welcher Lichtschutzfaktor für welchen Hauttyp geeignet ist und was weiterhin zu beachten ist, erfahren Sie ausführlich vom Team der Alpha Apotheke.

Insektenschutz

Der Schutz vor den Stichen von Stechmücken und Fliegen hat eine besondere Bedeutung wegen der durch diese Insekten übertragbaren Krankheiten. Die wichtigsten Regeln für einen guten Mückenschutz sind:

- Tragen Sie weitestgehend hautbedeckende Kleidung.
- Reiben Sie unbedeckte Hautstellen mit insektenabweisenden Mitteln ein.
- Halten Sie sich nach Möglichkeit in mückensicheren Räumen auf (Klimaanlage, Fliegengitter).
- Benutzen Sie beim Schlafen Moskitonetze.
- Lassen Sie sich in der Alpha Apotheke über geeignete Mittel beraten.

Selbstverständlich ließen sich dieser Liste noch weitere Punkte hinzuzählen, wir denken jedoch, Ihnen damit die wesentlichen Maßnahmen genannt zu haben, die Ihnen eine sorglose Ferienreise ermöglichen. Bitte nutzen Sie unser Beratungsangebot, denn wir wünschen Ihnen nicht nur von Herzen einen unbeschwerten Urlaub, wir möchten Sie auch aktiv bei Ihren Vorbereitungen unterstützen.

Herzlichst

Peter Frick

