

GESUNDHEITS-TIPP

Verreisen mit einer Herzkrankheit

Darf man verreisen, wenn man von einer Herzkrankung betroffen ist? Wenn ja, gibt es Einschränkungen beim Reiseziel? Ist Fliegen eine gute Idee? Diese und andere Fragen beschäftigen viele Herzpatienten, wenn es um die Themen Urlaub und Verreisen geht. Grundsätzlich stellt eine Herzkrankung kein Hindernis für eine Reise dar, allerdings gibt es dabei einiges zu berücksichtigen. Essenziell sind jedenfalls eine gute Vorbereitung sowie ein Check-up beim Facharzt. **Wichtig ist vor allem eine gute und sorgfältige Planung**

- beim Reiseziel: Bei der Wahl des richtigen Urlaubsziels sollte der Klima- und Zeitwechsel berücksichtigt werden. Sehr hohe Temperaturen oder große Kälte können bei Personen, die vorbelastet sind, zu Problemen führen (Kreislaufbeschwerden, Kollaps, Herzrhythmusstörungen etc.). Auch Aufenthalte in großer Höhe sind nicht unbedingt empfehlenswert, da der Herzmuskel zu stark belastet wird
- bei der Wahl des Reisemittels: Flugreisen können für Personen mit Herzkrankungen eine große Belastung darstellen und Beschwerden verschlimmern. Durch den geringen Luftdruck, die Lufttrockenheit und eine geringere Sauerstoffsättigung wird der Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt. Mögliche Folgen können beispielsweise Atemnot oder Durchblutungsstörungen sein. Grundsätzlich sollte die Empfehlung einer Flugreise vorab immer mit dem Arzt abgeklärt werden
- am Urlaubsort: Herzpatienten sollten am Urlaubsziel auch immer die Qualität der ärztli-

chen Versorgung im Auge behalten. **Tipps für eine sichere und angenehme Reise:** Mit der richtigen Vorbereitung und Planung können Betroffene auch weiterhin die Welt erkunden und neue Abenteuer erleben, ohne dabei Ihre Gesundheit zu gefährden – vorausgesetzt es gibt grünes Licht vom Facharzt. Machen Sie einen ärztlichen Check-up vor der Reise: Bevor Sie eine Reise antreten, ist es wichtig, das Reisevorhaben mit Ihrem Facharzt zu besprechen. Er kann Sie über Ihre Reisefähigkeit informieren und Ihnen gegebenenfalls spezifische Empfehlungen geben. Weiter sollten die Medikamente überprüft und sichergestellt werden, dass Sie genug Vorräte für die Dauer Ihrer Reise haben. **Das Reiseziel sorgfältig auswählen:** Bei der Auswahl eines Reiseziels sollten darauf geachtet werden, ob es für Ihre speziellen Bedürfnisse geeignet ist. Vermeiden Sie Orte, die sich klimatisch negativ auf Ihr Herz auswirken könnten. Stellen Sie auch sicher, dass Ihr Reiseziel über angemessene medizinische Einrichtungen verfügt, falls Sie während Ihrer Reise Hilfe benötigen. **Medikamente und medizinischen Unterlagen nicht vergessen:** Tragen Sie Ihre Medikamente immer im Handgepäck. Nehmen Sie auch eine Liste Ihrer aktuellen Medikamente sowie wichtige medizinische Unterlagen wie Ihren Notfallkontakt und Informationen zu Ihrer Herzkrankung mit. **Nicht zu viele Aktivitäten einplanen:** Bei der Planung Ihrer Reise sollten Sie sich Zeit lassen und nicht zu viele Aktivitäten auf einmal planen. Außerdem sind Pausen wichtig. Vermeiden Sie es, zu lange Strecken zu Fuß zurückzulegen, und nutzen Sie stattdessen öffentliche Verkehrsmittel. **Gesunde Ernährung auch im Urlaub:** Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für Personen mit einer Herzkrankung, auch während sie verreisen. Versuchen Sie, sich ausgewogen zu ernähren und vermeiden Sie übermäßig salzige oder fettige Speisen. Trinken Sie ausreichend Wasser, um hydratisiert zu bleiben. **Auf die Signale des Körpers achten:** Überanstrengen Sie sich nicht und geben Sie Ihrem Körper die Zeit, die er braucht, um sich zu erholen. Wenn Sie irgendwelche ungewöhnlichen Symptome bemerken, suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf. **Reiseversicherung für den Notfall:** Vor Ihrer Reise sollten Sie sicherstellen, dass Sie über eine angemessene Reiseversicherung verfügen, die auch Notfallmedizin und Rücktransport abdeckt. **Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Möglichen Folgen bei Insektenstichen

Reagiert der Gestochene mit einem anaphylaktischen Schock, sollte unter der Nummer 112 schnellstmöglich der Notarzt verständigt werden.

Mücken, Wespen und andere Insekten lauern jetzt überall. Die Stiche der ‚Plagegeister‘ können nicht nur schmerzhaft, sondern auch gefährlich sein. Nach einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest mussten allein im vergangenen Jahr 435 AOK-Versicherte im Kreis Ostholstein wegen Insektenstichen ambulant behandelt werden. „Insektenstiche sind für die meisten Menschen harmlos. Gefährlich wird es jedoch, wenn der Körper allergische Reaktionen zeigt“, warnt AOK-Service regionsleiter Reinhard Wunsch. Reagiert der Gestochene mit einem anaphylaktischen Schock, sollte unter der Nummer 112 schnellstmöglich der Notarzt verständigt werden. Übertrieben ist das keinesfalls: Allein in Deutschland sterben jährlich durchschnittlich 20 Menschen an einer anaphylaktischen Reaktion aufgrund einer Insektengift-Allergie. Es wird von einer deutlich höheren Dunkelziffer ausgegangen, weil die Ursache Insektenstich nicht immer erkannt wird. Jeder Mensch wird hin und wieder von einem Insekt gestochen – gerade im Sommer, wenn Mücken, Bremsen, Wespen und Bienen zuweilen in Scharen unterwegs sind. Meist ist ein Stich harmlos: Er schmerzt eventuell ein wenig, die Einstichstelle rötet sich und juckt. Es bilden sich kleine Quaddeln und Schwellungen. Anstatt zu kratzen,

hilft vor allem kühlen. Manche setzen auf Hausmittel wie eine Quarkpackung oder das Einreiben mit einer Zwiebel. Bei starken Symptomen hilft ein Antihistaminikum oder eine cortisonhaltige Salbe aus der Apotheke. Gefährlich kann ein Insektenstich werden, wenn etwa durch Kratzen, Bakterien in tiefere Schichten gelangen. Dann droht eine massive Umgebungsinfektion. Diese muss im Einzelfall sogar mit einem Antibiotikum behandelt werden. Auf jeden Fall gilt: Wenn eine zunehmende und langanhaltende gerötete Schwellung auftritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. **ALLERGISCHE REAKTIONEN AUF INSEKTENSTICHE** Spätestens nach ein paar Tagen ist der Stich in der Regel wieder vergessen. Nicht so bei Menschen mit einer Insektengiftallergie. Hier wehrt sich das Immunsystem gegen bestimmte Eiweißbestandteile des jeweiligen Gifts. Für Betroffene kann diese allergische Reaktion gefährlich werden und zu einem anaphylaktischen Schock führen. In den meisten Fällen sind es die Stiche von Bienen oder Wespen, die eine allergische Reaktion hervorrufen, wobei ein Bienenstich häufiger zu schweren Symptomen führt als ein Wespenstich. Örtliche Sofortreaktionen wie kreisfö-

mige Schwellungen, Rötungen und starker Juckreiz breiten sich in der Regel innerhalb von Sekunden aus. Bei allergischen Systemreaktionen können Schweißausbrüche, Schwindel, Übelkeit und Herzrasen auftreten. Gefährlich wird es, wenn Kreislaufreaktionen, asthmatische Beschwerden und Schwellungen in den oberen Atemwegen mit starker Luftnot und Bewusstlosigkeit hinzukommen. Dann ist ein anaphylaktischer Schock ein Notfall, der notfallärztliche Versorgung erfordert. Eine Insektengiftallergie kann im Extremfall zu einem Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand führen. Besonders gefährlich sind Wespen- aber auch Bienenstiche im Mund- und Rachenraum. In einem solchen Fall sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Wenn möglich, sofort innerlich und äußerlich kühlen: Dazu eignen sich kalte Umschläge oder ein Kühlbeutel mit Eiswürfeln, der in ein Handtuch eingewickelt ist. Bei einem Stich im Mundraum hilft Eiswürfel lutschen, um eine Schwellung zu verhindern. Besonders vorsichtig müssen Menschen mit einer Insektengiftallergie sein. Für sie kann der Stich einer Wespe sogar lebensgefährlich sein. Allergiker sollten sich von ihrem Arzt beraten lassen und stets ein Notfall-Set bei sich tragen, das wirksame Medikamente enthält. Im Ernstfall sollte der Notarzt gerufen werden.

Medizin

ANZEIGE



NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Jetzt Restaxil UMP B-Komplex auf [pureSGP.de](https://pureSGP.de) online bestellen und bis zu **11%\* sparen!**

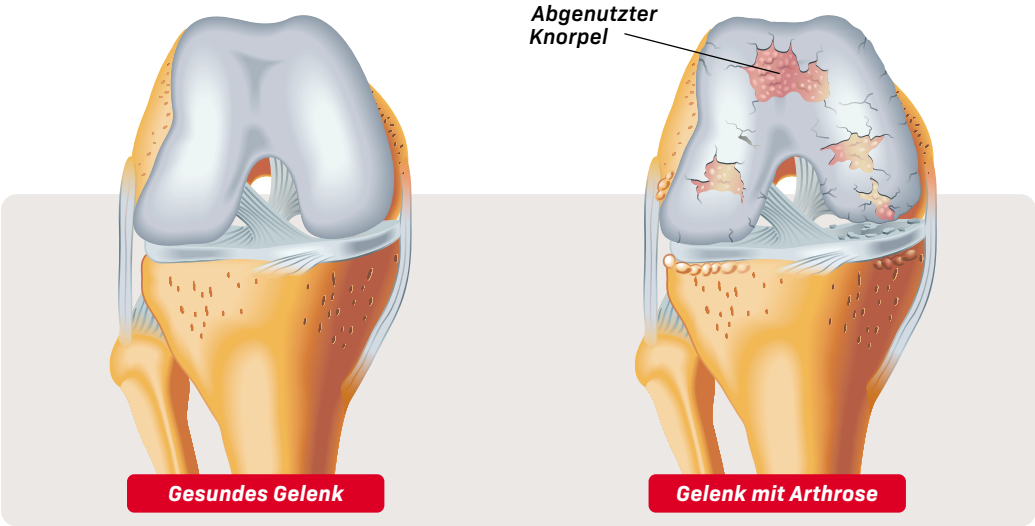
\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

**Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!**

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann<sup>1</sup>.

**Arthrose – die wichtigsten Fakten**  
Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelen-



ke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

**Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album**  
Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.<sup>1</sup> Der Wirkstoff kann durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.<sup>2</sup> Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belas-

tungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro er-

hältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

**Tip:** Aktuell gibt es auf [pureSGP.de](https://pureSGP.de) beim Kauf von Rubaxx Arthro eine kleine Tube Rubaxx Cannabis CBD Gel im Wert von 4,99 € gratis dazu. Angereichert mit Menthol und Minzöl unterstützt und kühlt das Rubaxx Cannabis CBD Gel beanspruchte Muskeln und Gelenke. Die äußerliche Anwendung des Rubaxx Cannabis CBD Gel stellt eine hervorragende Ergänzung zu den Rubaxx Arthro Tropfen dar, die oral eingenommen werden. Für einen ganzheitlichen Ansatz von innen und außen!

**Tip für unsere Leser**

Jetzt Rubaxx Arthro auf [pureSGP.de](https://pureSGP.de) bestellen & **gratis\*** Rubaxx Cannabis CBD Gel sichern.

\*Bei einer Bestellung von Rubaxx Arthro; nur solange der Vorrat reicht

<sup>1</sup>Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • <sup>2</sup>Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. [www.rubaxx.de](https://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 500 mg CBD / 100 ml, kein THC.