

GESUNDHEITS-TIPP

Tipps für die Reiseapotheke

Das Packen für einen lang ersehnten Urlaub kann sehr chaotisch sein. Während einige Dinge wie Sonnencreme oder der gebülmte Bikini nie vergessen werden, können andere, wie z. B. ein Erste-Hilfe-Set für den Urlaub, in Vergessenheit geraten, bis sie sich im Notfall als unentbehrlich erweisen. Bevor Sie Ihre Reise antreten, sollten Sie wissen, wo sich die nächstgelegenen Apotheken oder Krankenhäuser befinden. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um auf einer Karte nachzuschauen, wo sich diese befinden. So können Sie sich vor der Abreise beruhigt zurücklehnen. Für kleinere Zwischenfälle gibt es hier ein paar Tipps, die in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen dürfen, wenn Sie auf Reisen gehen.

IHRE SPEZIELLEN MEDIZINISCHEN BEDÜRFNISSE

Haben Sie oder jemand in Ihrer Reisegruppe eine Krankheit? Es kann sich als notwendig erweisen, zusätzliches Insulin für Diabetiker, einen EpiPen für Allergiker oder einen Inhalator für Asthmatiker einzupacken. Nehmen Sie auch Medikamente mit, die Sie oder andere Mitreisende benötigen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie wissen möchten, wie Sie die richtigen Medikamente für Ihren Gesundheitszustand einpacken.

Je nachdem, wohin Sie reisen, müssen Sie möglicherweise Dinge für den jeweiligen Ort einpacken. Wenn Sie an den Strand fahren, sollten Sie zusätzliche Sonnenschutzmittel oder Aloe-Vera-Gel gegen Sonnenbrand mitnehmen. Oder Sie benötigen je nach Reiseziel bestimmte Medikamente wie Malariamittel. Möglicherwei-

se müssen Sie auch einen Nachweis über bestimmte Impfungen vorlegen. Berücksichtigen Sie alle diese Faktoren.

Wenn Sie eine längere Reise antreten, müssen Sie möglicherweise mehr einpacken. Wenn Sie oder jemand, mit dem Sie reisen, verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, vergewissern Sie sich, dass sie in ausreichender Menge vorhanden sind. Ist dies nicht der Fall, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um vor der Abreise eine neue Packung zu erhalten.

Keine Reiseapotheke ist vollständig ohne diese Grundlagen

- **antibakterielle Tücher:** Tücher, die Keime abtöten, können bei der Reinigung von Werkzeugen und Händen hilfreich sein.
- **Handdesinfektionsmittel:** Bevor Sie Schnitt- oder Schürfwunden berühren, verwenden Sie ein Handdesinfektionsmittel, das mindestens 60 Prozent Alkohol enthält.
- **Sofort-Kältepack:** Diese Einwegpackungen werden schnell kalt, um Beulen, Prellungen und kleinere Verbrennungen zu lindern.
- **Schmerztabletten:** Paracetamol oder Ibuprofen sind hilfreich bei Kopfschmerzen oder Verstauchungen. Wenn Sie Kinder haben, nehmen Sie ein Kinderpräparat mit.
- **Schere:** Dieses Werkzeug brauchen Sie vielleicht, um Mull zu schneiden, Ver-



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

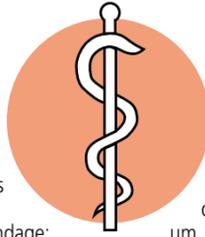
bände anzulegen oder Medikamentenpackungen zu öffnen - aber wenn Sie fliegen, verstauen Sie sie lieber in Ihr Aufgabepäck als in Ihr Handgepäck.

- **Selbstklebende Bandage:** Verbinden Sie schmerzende Knie, Knöchel oder andere Verletzungen mit selbstklebenden Bandagen, die keine Nadeln oder andere Hilfsmittel benötigen.
- **Thermometer:** Prüfen Sie Fieber mit einem zuverlässigen Thermometer, und reinigen Sie es anschließend mit einem antibakteriellen Tuch.
- **Pinzette:** Sie ist das wichtigste Werkzeug zum Entfernen von Bienenstichen, Splintern und Zecken.

DAS WICHTIGSTE BEI HAUTPROBLEMEN

Packen Sie diese Dinge in Ihre Reiseapotheke, um sich um Hautprobleme zu kümmern:

- **Aloe-Vera-Gel:** Dieses Multitalent ist ideal bei Sonnenbrand und gereizter Haut.
- **antibiotische Salbe:** Tragen Sie antibiotische Salbe auf, bevor Sie einen Verband anlegen.
- **Antiseptikum:** Ein Antiseptikum in Form eines Sprays oder Tüchern ist ideal, um Schmutz und Keime von kleineren Schnitten und Kratzern zu entfernen.
- **Verbände:** Es gibt kleine, mittlere und große Größen.
- **Mull:** Halten Sie Mullbinden und eine Rolle Mull für größere Verletzungen bereit, die mehr als einen Verband erfordern.
- **medizinisches Klebeband:** Sie benötigen medizinisches Klebeband, um die Mullbinden auf der Haut zu



befestigen.

Niemand mag im Urlaub eine Magenverstimmung, also packen Sie am besten ein paar Basics für die Verdauungsgesundheit ein, um für alle Fälle gerüstet zu sein. Ob Sodbrennen und Verdauungsstörungen oder Verstopfung und Durchfall - Sie können sich unterwegs helfen, damit Sie die Beschwerden in Schach halten und Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können.

Jetlag. Lange Nächte. Flugverspätungen. Auch wenn der Urlaub meist wunderbar ist, kann er gelegentlich Kopfschmerzen verursachen. Packen Sie Paracetamol oder Ibuprofen ein, damit Sie bei Bedarf Linderung bekommen und Ihren Urlaub weiter genießen können.

Nachdem Sie Ihre Reiseapotheke vorbereitet haben, sollten Sie darauf achten, dass Sie die Medikamente sicher verwenden: Halten Sie sich an die Dosierungen. Werfen Sie alte Medikamente weg. Bewahren Sie alle Etiketten auf. Wenn Sie verschreibungspflichtige Opioide oder Medikamente mit Nadeln haben, nehmen Sie einen ärztlichen Zettel mit, der erklärt, warum Sie sie verwenden. Dies ist hilfreich, falls Ihr Gepäck auf der Reise von Behörden durchsucht wird. Ihre Reiseapotheke ist bei kleineren Problemen hilfreich, aber bei schweren Verletzungen und Krankheiten sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Mit ein wenig Planung und einer guten, stabilen Reißverschlusstasche können Sie beruhigt reisen und wissen, dass Sie gut vorbereitet sind.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Menschen im Fußball-Fieber

AOK-Umfrage zur Fußball-EM: Jeder Fünfte hatte nach Besuch eines Sport-Events schon mal einen Sonnenbrand.

Lübeck im Fußball-Fieber: Mit dem Beginn der Europameisterschaft zieht es viele Fußball-Fans in Lübeck direkt ins Stadion oder zum Public Viewing auf öffentlichen Plätzen oder im heimischen Garten. Dabei gilt: Sonnenschutz nicht vergessen. Laut einer aktuellen forsa-Umfrage im Auftrag der AOK NordWest packen in Schleswig-Holstein jedoch nur die Hälfte (52 Prozent) der Besucherinnen und Besucher eines Sport-Events im Freien fast immer Sonnenschutzmittel ein. Und das, obwohl jeder Fünfte (20 Prozent) bei solch einem Anlass schon mindestens einmal einen Sonnenbrand hatte. „Bei aller Freude auf dieses sportliche Großereignis, sollte ein ausreichender Sonnenschutz nicht vergessen werden. Deshalb am besten schon zu Hause mit entsprechendem Lichtschutzfaktor eincremen, langärmelige Kleidung tragen, Mütze auf den Kopf setzen und Sonnenschutz in die Tasche packen“, sagt AOK-Service-Regionsleiter Reinhard Wunsch.

GUTE SICHT IST WICHTIGER ALS SCHUTZ VOR DER SONNE

Das regelmäßige Verwenden von Sonnencremes und -sprays mit hohem Lichtschutzfaktor gehört

mit zu den wichtigsten Maßnahmen, um mögliche Gesundheitsgefahren durch die Sonne zu vermeiden.

Das gilt natürlich auch beim Public Viewing oder live im Stadion bei der Fußball-EM. Nur 60 Prozent der Befragten in Schleswig-Holstein, die Sport-Events im Freien anschauen, achten darauf, langärmelige Kleidung anzuziehen und eine Cap aufzusetzen, die sie vor der Sonne schützt. Und 45 Prozent der Sport-Event-Besucherinnen und -Besucher ist bei der Platzwahl eine gute Sicht wichtiger, als an einem sonnengeschützten Platz zu sitzen.

AM LIEBSTEN IM GARTEN ODER AUF DEM BALKON

Der beliebteste Ort, Sport-Events im Freien zu gucken, ist der eigene Garten oder Balkon. 27 Prozent der Menschen in Schleswig-Holstein, die privat oder öffentlich entsprechende Veranstaltungen verfolgen, haben diese Antwort gegeben. 23 Prozent der Befragten gehen dazu auch gerne in den Garten von Familie und Freunden, für 15 Prozent der Sport-Fans kommt Public Viewing in Frage. Mehrfachnennungen waren möglich.

ANZEIGE

Brüchige Nägel?

Diese Tipps sollten Sie kennen ...



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider brechen sie oft ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie austrocknen und dadurch abbrechen. Wir haben uns angesehen, wie man gegensteuern kann.

Alltagstipps gegen brüchige Nägel

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

Problemzone: Nährstoff-Haushalt

Wer sich mit dem Thema auseinandersetzt, stößt auch immer wieder auf die Behauptung, dass ein Mangel an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen für die brüchigen Nägel verantwortlich sein kann bzw. das Problem noch verstärkt. Tatsächlich ist es so, dass bei einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zufriedenstellende Ergebnisse ausbleiben – ganz egal wie intensiv man die Nägel von außen pflegt. Auch Experten sind sich einig: Die Zufuhr der richtigen Nährstoffe ist eine der erfolgversprechendsten Optio-

nen bei brüchigen Nägeln. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zellteilung und Regeneration stattfinden. Sie unterstützen somit genau dort, wo es am effektivsten ist. Doch welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sollte man nun konkret einnehmen?

Richtige Wahl

Die Wahl des optimalen Produktes für eine sinnvolle und vor allem wirksame Nahrungsergänzung ist für KonsumentInnen nicht immer einfach. Schließlich ist die Auswahl riesig und nur die Wenigsten können sagen, ob die enthaltenen Inhaltsstoffe tatsächlich den gewünschten Effekt herbeiführen können.

Umso vertrauenswecker ist es da, wenn Pharmazeuten eine klare Empfehlung für ein bestimmtes Präparat aussprechen. So empfiehlt etwa eine deutliche Mehrheit der österreichischen Apotheker Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.* Es enthält eine ausgewogene Zusammensetzung essenzieller Nährstoffe für ein gesundes Nagelwachstum, darunter etwa:

- Silizium (aus Goldhirse und Kieselerde) als wichtiger Bestandteil fester Nägel. Das Spurenelement trägt auch zur Elastizität bei, was gerade bei spröden Nägeln wichtig ist.
- **Natürlicher Schwefel** (oft als „MSM“ abgekürzt) befindet sich von Natur aus im Körper und ist ein Strukturelement der Nägel. Steht nicht ausreichend davon zur Verfügung, werden sie brüchig.
- **Biotin** zur Erhöhung des Keratin-Anteils im Körper, der ebenfalls die Nägel festigt.

Die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten sind auch in unseren deutschen Apotheken erhält-



„Ich habe schon viel ausprobiert, da meine Fingernägel immer absplittern und sich regelrecht abgeblättert haben. Endlich wachsen sie normal und sind richtig kräftig geworden.“

Johanna S. (42)**

lich und begeistern hierzulande schon tausende Anwender mit spür- und sichtbaren Ergebnissen.

Geduld zahlt sich aus

Da Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, brauchen sie mehrere Monate Zeit, um sich vollständig zu erneuern. Deshalb sollten die Mikronährstoffe zumindest über 8 bis 12 Wochen hinweg eingenommen werden, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Wer Geduld hat, wird mit spürbaren Ergebnissen belohnt.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023. ** Name und Alter geändert

EMPFEHLUNG der Redaktion

PZN 19236426
UVP 19,90 €

Nur für kurze Zeit
gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel im Vorteils-Set. Es enthält eine **Gratis-Tube** der Nr.-1-Fußcreme¹ von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

¹lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2023