



# Den Urlaub genießen und gesund und erholt zurückkommen

**UNSERE  
EMPFEHLUNG!**



Gesund bleiben im Urlaub, das wollen wir alle. Mehr noch: Jeder möchte optimal erholt zurückkommen. Das muss man nicht dem Zufall überlassen, hier gilt es vorzubeugen und die wichtigsten Helfer dabei zu haben

---

**Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke**

[www.baernapotheke-koenigsborn.de](http://www.baernapotheke-koenigsborn.de)



**Wenn jemand eine Reise tut,  
so kann er was erzählen.  
Drum nahm ich meinen Stock und Hut  
und tät das Reisen wählen**



Apotheker Norbert Telgmann

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres, endlich kann man sich von den Sorgen des Alltags – wenigstens für eine gewisse Zeit – verabschieden.

Damit in den Ferien möglichst kein neuer Kummer auf Sie zukommt, sollten Sie auf eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke achten.

Dringlich und zu allererst gehören in die Reiseapotheke alle regelmäßig einzunehmenden Medikamente.

Menschen mit chronischen Krankheiten müssen ihre Urlaube meist sehr gut im Voraus planen, um im Reiseland keine Schwierigkeiten zu bekommen. Nur eine gute Vorbereitung stellt sicher, dass die Erkrankung nicht zum Problem wird und alle nötigen Medikamente immer dabei sind. So planen Sie richtig, damit Ihnen die Medikamente im Urlaub nicht ausgehen und Sie keine Probleme mit den Behörden im Urlaubsland oder den Sicherheitskontrollen an den Flughäfen bekommen:



Aufgrund der verstärkten Sicherheitsvorkehrungen an den Flughäfen dürfen Flüssigkeiten und Salben, Gele und Sprays nur in begrenzter Menge an Bord gebracht werden. Gefährliche Gegenstände – theoretisch auch Arzneimittel und Insulinspritzen – sind ganz ver-

#### Impressum

Herausgeber: Norbert Telgmann · Unna-Königsborn | Grafische Gestaltung / Realisation: Studio Steinhoff · Unna | Fotos: S. Rinke (Seite 2) Fotolia: dell, Patrizia Tilly, Pixel & Création, M.Rosenwirth, olly, Maridav, olesiabilkei, mma23, Blend Images





## Die wichtigsten Medikamente gehören ins Handgepäck.

boten. Damit Medikamente die Kontrollen passieren, sollten Sie ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte Rezeptkopie (zusätzlich in englischer Sprache!) vorlegen können. Für Diabetiker genügt meist ein Diabetikerausweis. Bei starken Schmerzmitteln oder Psychopharmaka, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, sind entsprechende Papiere unverzichtbar, insbesondere bei Reisen in islamische Länder. Informieren Sie sich rechtzeitig bei der zuständigen Botschaft über die erforderlichen Formalitäten.

Für den Fall, dass Gepäck verloren geht, sollten Flugurlauber wichtige Medikamente stets im Handgepäck transportieren. Zudem ist das Klima im Frachtraum nicht für alle Produkte optimal. Überdies können die Medikamente nach der Ladung auf dem Flugfeld der prallen Sonne ausgesetzt sein. Denken Sie daran, ausreichende Mengen im Handgepäck mitzunehmen.

Wer mit dem Auto verreist, hat oft mit Hitze zu kämpfen. Wenn keine Klimaanlage für angenehme Temperaturen sorgt, sollten Sie Arzneien in eine Kühltasche packen. Wichtig: Vermeiden Sie direkten



Kontakt der Medikamente mit dem Kälteakku! Lassen Sie sie auch nie direkt in der Sonne liegen, nicht einmal bei niedrigen Temperaturen. Besitzt Ihr Hotelzimmer eine Minibar? Dort können Sie kühlpflichtige Medikamente verstauen.

Da manche Medikamente nicht auf leeren Magen eingenommen werden sollen, dürfen Reiseproviant und Flüssigkeit zum Hinunterspülen der Tabletten im Handgepäck nicht fehlen. Die Getränke kommen allerdings nicht durch die Sicherheitskontrollen am Flughafen; vom Bordpersonal erhalten Sie jedoch jederzeit ein Glas Wasser.

## Achtung bei Arzneimitteln die lichtempfindlich machen.

Strandurlauber aufgepasst: Viele Mittel, zum Beispiel das Antibiotikum Doxycyclin, andere Antibiotika aus der Gruppe der Gyrasehemmer und manche Rheumamittel, können im Zusam-





menspiel mit Sonnenlicht gefährliche Nebenwirkungen auf der Haut hervorrufen, weshalb intensives Sonnenbaden unbedingt vermieden werden sollte. Sonnenschutzmittel seien in ihrer Wirkung viel zu schwach, um lichtbedingte Reaktionen sicher zu verhindern. Gibt der Beipackzettel keine Auskunft, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Apotheker, ob Sie trotz der eingenommenen Arznei in die Sonne dürfen.



Schmerzen allgemein beeinträchtigen die Lebensqualität in beachtlicher Weise. Meistens sind es Kopf- oder speziell Zahnschmerzen, die ausgesprochen unangenehm sind und einem die fröhliche Urlaubsstimmung verleiden können. Ein Päckchen Schmerztabletten mit einzupacken ist sinnvoll. Dafür bieten sich verschiedene Arzneistoffe an.

Fangen wir mit der altbekannten Acetylsalicylsäure (= ASS) an, ein seit langem bewährtes Schmerz- und Fiebermittel. Ein bis zwei Tabletten reichen aus, bei stärkeren Schmerzen oder höherem Fieber kann man auch dreimal täglich 500 mg einnehmen. Jedoch sollten magenempfindliche Personen darauf ach-

ten, dass gerade ASS in höheren Dosierungen und längerfristig eingenommen schmerzhafte Magenschleimhautentzündungen hervorrufen kann.

Ein weiterer, altbewährter Arzneistoff ist das Paracetamol, vor allem bei Kopfschmerzen. Zwei- bis dreimal täglich 1 Tablette zu 500 mg Wirkstoff reichen meistens aus, um die lästigen Schmerzen in Schach zu halten. Beachten sollte man gleichwohl die andere Eigenschaft des Paracetamols, dass es nämlich nicht sehr freundlich mit der Leber des Menschen umgeht, dies gilt vor allem in höheren Dosierungen und bei längerer Anwendungszeit und gerade auch in Gesellschaft von Alkohol. Und da sollte nicht aus den Augen verloren werden, dass in der Urlaubszeit der Alkoholkonsum, sei es durch Cocktails, Bier oder auch leckeren Weiß- oder Rotwein mit zum Urlaubsvergnügen beiträgt. Gerade Paracetamol und Alkohol in jeweils größerer Menge sind nicht verträglich und passen nicht zueinander.

Alternativ kann zu einem Kombinationschmerzmittel gegriffen werden, welches Paracetamol als auch Acetylsalicylsäure in jeweils geringer Menge enthält, kombiniert noch meist mit etwas Coffein, welches den schmerzstillenden Effekt erhöhen soll. Insgesamt wirkt die





Kombination für den Organismus nicht so belastend wie die jeweiligen Einzelstoffe in jeweils größerer Menge. Dreimal täglich 1 Tablette reicht in der Regel aus, moderate Schmerzen zuverlässig zu lindern.

Eine weitere Alternative eröffnet sich über den Wirkstoff Ibuprofen. Empfehlenswert ist die Wirkstärke 400 mg. Dieses Präparat eignet sich auch gut für die Linderung von Regelschmerzen bei Frauen. Zu beachten ist hier aber, dass dieses Mittel in höheren Dosen und über einen längeren Zeitraum angewendet, nicht sehr freundlich zu den Nieren ist. Stehen vor allem Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat im Vordergrund, wie zum Beispiel Gelenk- oder Rückenschmerzen, Ischialgien und dergleichen, steht auch noch Diclofenac zur Verfügung. 50 bis 75 mg, verteilt über den Tag, können für eine gewisse Zeit für Abhilfe sorgen. Und darauf sollte auch das Augenmerk liegen, dass sich die Schmerzzustände nach einiger Zeit wesentlich verbessern. Andernfalls, wenn die Schmerzen ganz schlimm werden oder sich andere Krankheitssymptome hinzu gesellen, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Letztlich neigen alle Schmerzmittel mehr oder weniger dazu, Magen- und Darmverstimmungen auszulösen. Für

diesen Fall kann man zum Schutz der Magenschleimhaut zu Pantoprazol oder Omeprazol greifen. Einmal täglich 20 mg, vorzugsweise abends eingenommen, beugt Sodbrennen und Magenschleimhautreizung zuverlässig vor. Alternativ können auch Säurebinder wie zum Beispiel Hydrotalcid und dergleichen genommen werden. Diese Mittel gehören per-se in die Reiseapotheke, auch wegen anderer Magenbeschwerden. Genauso wie Mittel gegen Durchfall, Verstopfung und Blähungen.

Gegen richtige Übelkeit und Erbrechen kann man ein Päckchen Dimenhydrinat (Vomex) in Dragee- oder Zäpfchenform dazu legen, für Kinder entsprechend niedriger dosiert.



Bei Durchfall gibt es zwei bekannte Mittel, welche ich nicht gleichermaßen empfehle: Zunächst empfehlenswert ist die ganz banale medizinische Kohle, welche bedingt durch ihr großes Fassungsvermögen den Großteil der Durchfall auslösenden

Stoffe aufnehmen und natürlich ausleiten kann, ohne die Darmmotilität nennenswert zu beeinträchtigen. Fünfzehn





bis zwanzig Kohletabletten auf einmal sollten es bei richtigem Durchfall schon sein.

Das andere Mittel ist Loperamid, so gesehen die Feuerwehr gegen wässrigen Durchfall. Nach jedem durchfallartigen Stuhlgang eine Kapsel oder Tablette angewendet, zieht dies eine zuverlässige Beruhigung des Darmes nach sich, gibt man dann noch mehr, kann die ganze Sache in Verstopfung umschlagen. Der Nachteil dieses Wirkstoffs ist, dass die Peristaltik des Darms wie gelähmt ist und alle Durchfall auslösenden und krankmachenden Keime im Darmmilieu verbleiben und sich dort schlimmstenfalls wieder vermehren können.

Bei kleinen Kindern kann man sich mit geriebenem Apfel behelfen oder man nimmt ein Päckchen Perenterol junior (Hefekeime) mit, zwei bis drei Tütchen über den Tag verteilt in Flüssigkeit sind ausreichend.



Kurz erwähnen möchte ich noch die Insidertips aus den alten Hausrezepturen für Erwachsene, die da sagen, dass bei Unpässlichkeiten im Darmbereich ein Glas „fuzztrockener“ Rotwein gut ist

und zum Aufbau einer physiologischen Darmflora ein Glas Hefeweizenbier helfen soll.

Darmträgheit ist häufig ein Urlaubsthema, bedingt durch Klima- und Kostveränderung. Wächst sich dies zu einer unangenehmen Verstopfung aus, kann man zur sprichwörtlichen Lösung dieses akuten Falls Glycerinzäpfchen oder Miniklistiere mitführen, die bedenkenlos angewendet werden können.

Abföhrtropfen oder Abföhrttees empfehle ich nicht, um die Neigung zur Daueranwendung zu vermeiden.

Wer bei Kostumstellung im Urlaub auch vermehrt zu Blähungen neigt, kann sich beispielsweise mit Dimeticon (Lefax) helfen, welches auch mit verdauungsfördernden Enzymen kombiniert zu haben ist (Enzym-Lefax).

Zu diesem Umfeld sollte auch kurz die Problematik der Reiseübelkeit angesprochen werden, welche häufig bei Schiffs- und Flugreisenden zu beobachten ist.

Bewährt hat sich der Wirkstoff Dimenhydrinat, wie er in Vomex oder Reisesgold zu finden ist. Diese Mittel werden etwa 20 Minuten vor Reiseantritt genommen. Kinder erhalten die entsprechend niedrigere Dosierung.





Eine elegante Alternative sind die Reisekaugummis, die im akuten Fall angewendet werden können. Durch den Kaugang wird der Wirkstoff freigesetzt und direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen. Ab dem 6. Lebensjahr sind diese Kaugummis zugelassen.

Zu beachten ist in diesem Zusammenhang, dass diese Präparate Müdigkeit verursachen können und deshalb beispielsweise von Fahrzeugführern verantwortungsvoll benutzt werden sollten.

Meist wird in der Ferienzeit möglichst gutes Wetter gesucht, nach dem Motto: „..... wir fahren der Sonne hinterher.“ Vielleicht sollte man bei der Suche nach der Sonne auf ein wenig Abstand achten, um sich nicht im wahrsten Sinne des Wortes an ihr zu verbrennen. Guter Sonnenschutz ist deshalb absolute Pflicht im Reisekoffer. Es gibt viele Präparate die ganz individuell auf den Hauttyp abgestimmt sind. Vor allem Kinder sollten immer eingecremt werden, weil ihre Haut noch sehr empfindlich ist. Lichtschutzfaktor 50 ist in südlichen Urlaubsregio-



nen, vor allem am Meer, durchaus angebracht. Wenn es dann doch geschehen ist mit dem Sonnenbrand, empfehle ich kühlende und hautberuhigende Gele, wie zum Beispiel das Naturmittel Combudoron-Gel, welches man auch zur Behandlung banaler Prellungen benutzen kann. Auch das altbekannte Soventol oder Fenistil-Gel leisten diesbezüglich gute Dienste. Diese Mittel haben sich gleichzeitig auch bei der Behandlung von Insektenstichen gut bewährt.

Damit es mit den Insekten gar nicht so weit kommt, sollte man Insektenspray mitnehmen, sogenannte Repellentien. Da gibt es derer viele Sorten auf chemischer als auch auf natürlicher Grundlage. Da lässt man sich am besten in der Apotheke seines Vertrauens auch hinsichtlich der individuellen Hautverträglichkeit beraten.

An den Stränden des sonnigen Südens sind die Augen größeren Belastungen ausgesetzt, durch Wind, Sonne und Salzwasser. Ich empfehle beruhigende Augentropfen, wie zum Beispiel Iso-Augentropfen oder Augentrost-Augentropfen.

Mitunter gesellt sich eine leichte Erkältung hinzu. Für diesen Fall reicht ein einfaches Nasenspray, welches nicht viel Platz wegnimmt.





Sprechen wir jetzt noch den Wundbereich an, sollte ein Haut- und Wunddesinfektionsmittel nicht fehlen. Es gibt reizarme kleine, handliche Sprayflaschen.

Normales, am besten hautfreundliches Wundpflaster, dessen Wundaufgabe nicht sehr verklebt, reicht in den Maßen 1 m x 6 cm völlig aus.

Wenn man es vollständig haben möchte, kann man noch Kompressen und Mullwickeln und eine Bandage hinzu legen.

Eine kleinere Menge Verbandwatte sollte nicht fehlen, um mit kleinen Wattebäuschchen die empfindlichen Ohren vor Zugwind und Spritzwasser zu schützen.

Pinzette, Schere, Fieberthermometer, Zahnbürste und Papiertaschentücher sind wahrscheinlich eh im Kulturbeutel vorhanden.



Abschließend gebe ich Ihnen eine Checkliste an die Hand, nach der sie sich zusammen mit ihrer Apotheke eine sinnvolle Reiseapotheke zusammenstellen können.



**Regelmäßig einzunehmende Medikamente**



**Schmerzmittel**



**Mittel gegen Magenverstimmung, Durchfall, Verstopfung, Blähungen**



**Mittel gegen Reisekrankheit**



**Sonnenschutz**



**Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand**



**Abwehrmittel gegen Mücken und Zecken**



**Augentropfen**



**Wundbereich: Verbandpäckchen, Pflaster, Wunddesinfektion, Pinzette, Schere, etwas Verbandwatte**



**Salbe / Gel gegen Verstauchungen / Prellungen**



**Sonstiges wie Fieberthermometer, Papiertaschentücher, Nasenspray, Erfrischungstücher, Desinfektionstücher**





Zum Abschluss möchte ich noch einige Hinweise den Impfschutz betreffend geben, welche nicht nur für Fernreisende interessant sein könnten.

Für die Gesundheit auf Reisen sind die Standardimpfungen nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut (RKI) noch wichtiger als daheim. Dazu gehören aktuelle Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Haemophilus influenzae Typ B (Hib), Poliomyelitis, Hepatitis B, Pneumokokken, Rotaviren, Meningokokken C, Masern, Mumps, Röteln und Varizellen, je nach Alter und Geschlecht auch Influenza und HPV (Humane Papillomviren). Viele Erwachsene wurden allerdings als Kind nicht gegen alle diese Erkrankungen geimpft. Oft fehlen auch notwendige Auffrischimpfungen. Deshalb sollte jeder Reiselustige rechtzeitig vor dem Urlaub prüfen lassen, wie es um seinen Impfschutz bestellt ist. Denn: In vielen Urlaubsländern sind Erkrankungen wie Polio, Diphtherie oder Masern noch weit verbreitet und die Ansteckungsmöglichkeiten um ein Vielfaches höher als zu Hause.



Die Hepatitis A ist eine besonders in den Tropen verbreitete Virusinfektion der Leber. Weil die Leber Gallenfarbstoffe nicht mehr abbauen kann, kommt es zur typischen Gelbfärbung des Augapfels und der Haut (Gelbsucht).

Die Viren werden über den Darm ausgeschieden; anstecken können sich Reisende durch engen Kontakt mit Infizierten, durch verunreinigtes Wasser oder über Nahrungsmittel. In Ländern mit niedrigem Hygienestandard ist die Gefahr deshalb besonders groß. Nach zwei Impfdosen im Abstand von 6 bis 18 Monaten bleibt der Schutz mindestens zehn Jahre erhalten.

Hepatitis-B-Viren werden dagegen vor allem durch Geschlechtsverkehr übertragen, aber auch durch kontaminierte Blutprodukte oder Spritzen. Die Grundimmunisierung besteht aus drei Teilimpfungen. Kinder erhalten sie entsprechend der Empfehlung der STIKO im ersten Lebensjahr als Standardimpfung. Der Impfschutz hält nach bisherigen Erkenntnissen dann vermutlich lebenslang. Laut einer Studie des RKI hat jedoch nur jeder dritte Erwachsene mindestens einmal eine Impfdosis bekommen. Eine Neu- oder Auffrischimpfung gilt bei ihnen als Reiseimpfung. Hepatitis A und B sind außerhalb von Westeuropa, den USA und Australien in fast allen Ländern verbreitet.





## Der Reisenotfallkoffer aus Ihrer Bärenapotheke Königsborn

Unser Reisenotfallkoffer, vorgepackt mit allen wichtigen Helfern für den sorgenfreien Urlaub. Einfach noch Ihre eigene Medizin dazulegen und Sie sind rundum für alle Fälle gut versorgt.

Lassen Sie sich individuell beraten!



## Ratgeber aus Ihrer Bärenapotheke Königsborn



Nicht jeder freut sich auf den Frühling: Diese Jahreszeit ist für viele auch eine Zeit unangenehmer Einschränkungen. Heuschnupfen in Verbindung mit brennenden Augen sind nur zwei Symptome, mit denen viele Menschen zu tun haben. Band 1 unserer kleinen Ratgeber befasst sich mit der Frage, welche homöopathischen Mittel bei Allergien zum Frühling zumindest eine Verbesserung des Wohlbefindens erreichen.

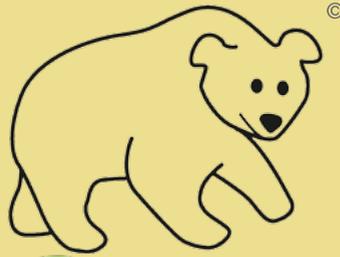


Der Ratgeber für die Reise: Immer wieder fragen die Kunden, was die richtige Reiseapotheke enthalten soll. So pauschal ist das nicht zu beantworten, denn es ist auch abhängig vom Reiseziel und den teilnehmenden Personen. Dieser Band 2 der kleinen Ratgeber aus der Bären Apotheke Königsborn gibt Anhaltspunkte und wertvolle Tipps zur Ausstattung einer Reiseapotheke für die schönste Zeit des Jahres.

Beide Ratgeber erhalten Sie bei uns in der Apotheke oder im Internet als Download: [www.baerenapotheke-koenigsborn.de](http://www.baerenapotheke-koenigsborn.de)

Dort finden Sie auch Vorträge in unserer Apotheke und weitere Veranstaltungstips zum Thema Gesundheit.





*Bären*  
**APOTHEKE**



**Bärenapotheke Königsborn**  
**Norbert Telgmann e.K.**  
**Zechenstraße 8**  
**59425 Unna-Königsborn**  
**02303 96721 0**  
**[info@baerenapotheke-koenigsborn.de](mailto:info@baerenapotheke-koenigsborn.de)**

---

**Der Gesundheitsratgeber aus Ihrer Bärenapotheke**  
[www.baerenapotheke-koenigsborn.de](http://www.baerenapotheke-koenigsborn.de)