



elefanten
APOTHEKE



GESUND IM URLAUB

CHECKLISTE FÜR IHRE REISEAPOTHEKE

SOMMER, SONNE, SONNENSCHEN ...



Für viele ist die Urlaubszeit die schönste Zeit des Jahres. Damit Ihr Urlaub richtig erholsam wird und Sie gesund wiederkommen, stellen wir gern gemeinsam mit Ihnen eine individuelle Reiseapotheke für Ihren Bedarf zusammen. Wir empfehlen Ihnen, sich in jedem Fall vor der Reise in Deutschland um Ihre Reiseapotheke zu kümmern. In einigen Ländern sind die Arzneimittel zwar günstiger als in Deutschland, allerdings sind die Qualitätsanforderungen im Ausland nicht so hoch wie hier. Bedenken Sie bitte auch, dass gerade außerhalb Europas häufig Medikamentenfälschungen im Umlauf sind, die auch gesundheitsschädlich sein können.

Damit Ihr Urlaub ein Traumurlaub wird, haben wir ein paar Punkte für Sie zusammengestellt, die Sie bedenken sollten:

Vollständiger Impfschutz

- Denken Sie an die Standard-Impfungen wie Diphtherie, Tetanus: Ist Ihr Impfschutz noch ausreichend? Nach 10 Jahren steht eine Auffrischungsimpfung an.
- Kinderlähmung ist gerade in tropischen Ländern noch sehr verbreitet, nach 10 Jahren muss die Impfung wieder aufgefrischt werden.
- Gegen Hepatitis A und Typhus sollten Sie sich impfen lassen, wenn Sie im Urlaub Meeresfrüchte, Salat und Milchprodukte genießen wollen.
- Hepatitis B ist hochansteckend und verbreitet sich rasend schnell.
- In vielen Ländern streunen herrenlose Katzen und Hunde durch die Straßen, viele davon können die Tollwut übertragen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch über Malaria-Prophylaxe, denn hier gibt es keine Schutzimpfung. Sie sollten über die Symptome und richtige Vorbeugungsmaßnahmen informiert sein.

Regelmäßige Medikamenteneinnahme

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Reise und lassen Sie sich die notwendigen Medikamente in ausreichender Menge verordnen. Denken Sie beim Kofferpacken daran, einen kleinen Vorrat in Ihr Handgepäck zu geben, denn ein Koffer kann auch mal nach Ihnen ankommen! Beachten Sie auch eventuelle Zeitverschiebungen, besonders bei Medikamenten, die zu bestimmten Uhrzeiten eingenommen werden müssen.

Schwere Beine bei langen Flügen

Auf langen Flügen leiden viele Menschen unter Venenproblemen durch langes Sitzen. Stehen Sie nach Möglichkeit immer mal wieder auf und bewegen Sie ihre Beine, damit das Blut wieder zum Herzen gepumpt werden kann. Trinken Sie viel, aber keinen Alkohol. Tragen Sie vorbeugend Reisekompressionsstrümpfe und nehmen Sie eventuell (nach Rücksprache mit ihrem Arzt!) blutverdünnende Präparate ein.

Unbeschwerter Sonnengenuss

Halten Sie sich nach Möglichkeit hauptsächlich im Schatten auf. Im Schatten bräunt die Haut gesünder und die Bräune ist intensiver und hält länger. Sonnenbäder sollten nicht länger als 15–20 Minuten dauern und dabei – wie auch im Schatten – müssen Sie auf ausreichenden Sonnenschutz achten.

Cremen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Sonnen ein und erneuern Sie den Schutz nach jedem Aufenthalt im Wasser.

Tragen Sie nur hochwertige Sonnenbrillen, die Ihre Augen optimal vor gefährlichen Sonnenstrahlen schützen. Kinder sollten mit speziellen Kindersonnenschutzmitteln eingecremt werden, möglichst nicht in der Sonne spielen und ebenfalls eine geeignete Sonnenbrille sowie einen Sonnenhut tragen.

SCHNELLE HELFER & TIPPS ZUR VORBEUGUNG



• ALLERGIE

Allergie-Tabletten, juckreizstillende Salbe, Allergie-Nasenspray, Augentropfen

• MAGEN-DARM-PROBLEME

Pflanzliche Magentropfen, Mittel gegen Sodbrennen und Blähungen, Tabletten gegen Übelkeit

Wichtig: Meiden Sie rohe Speisen (Cook it, peel it or forget it!), Leitungswasser, Eiswürfel und Speiseeis!

• FIEBER UND SCHMERZEN

Ibuprofenhaltige Schmerz- und Fiebertabletten, Fieberthermometer

• REISEKRANKHEIT

Reisetabletten oder Reisekaugummi gegen Reiseübelkeit im Flugzeug, Auto, Bus oder Boot

• VERSTOPFUNG

Andere Länder, anderes Essen ...
Ein sanftes Abführmittel bringt Ihnen über Nacht Erleichterung.

• INSEKTENSCHUTZ / INSEKTENSTICHE

Vorbeugend Mückenschutz-/Zeckenschutzspray oder Lotion, juckreizlinderndes kühlendes Gel, wenn Sie schon gestochen wurden

• PILZERKRANKUNGEN

Salbe gegen Fußpilz, Kombipräparat gegen Vaginalpilz, Intimwaschlotion, Desinfektionsspray

Wichtig: Pilze lauern meist in feuchtwarmer Umgebung, z. B. in Pools und in Wellnessbereichen!

• SONNENALLERGIE / SONNENBRAND

Calcium-Brausetabletten, ibuprofenhaltiges Schmerzmittel, juckreizlinderndes kühlendes Gel, Après-Lotion, Salbe oder Spray mit Dexpanthenol

• SONNENSCHUTZ

Ein geeignetes Sonnenschutzpräparat mit hohem Lichtschutzfaktor gibt es auch für Allergiker und Kinder sowie speziell für das Gesicht und für die Lippen.

• DURCHFALL

Durchfall-Tabletten, Elektrolytlösung

Wichtig: Meiden Sie rohe Speisen (Cook it, peel it or forget it!), Leitungswasser, Eiswürfel und Speiseeis!

• WUNDVERSORGUNG / SPORTVERLETZUNGEN

Verschiedene Pflaster, Kompressen, elastische Binden und Mullbinden, Wunddesinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe, Salbe gegen Prellungen und Verstauchungen

• LIPPENHERPES

Lippenpflege mit hohem Lichtschutzfaktor, Zinktabletten, antivirale Creme

• SCHLAFSTÖRUNGEN / JETLAG

Ein pflanzliches Beruhigungsmittel oder ein chemisches Mittel zur kurzfristigen Anwendung, Ohrenstöpsel

• ERKÄLTUNG / KLIMAAANLAGENSCHNUPFEN

Pflegendes Nasenspray zum Befeuchten der Nasenschleimhaut, abschwellendes Nasenspray, Schleimlöser, Hustenstiller für die Nacht, zuckerfreie Halsschmerztabletten, ibuprofenhaltige Schmerz- und Fiebertabletten



elefanten
APOTHEKE



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Wir beraten Sie gern, denn wir wollen, dass Sie gesund wiederkommen! Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen Ihre Elefanten Apotheke.

Hier finden Sie uns:

Am Klinikum | Wirth-Center

Ratzeburger Allee 111 – 125 | 23562 Lübeck
Tel.: 04 51 – 502 22 39

Im Familia | Wesloe

Wesloer Landstraße 50 – 70 | 23566 Lübeck
Tel.: 04 51 – 3009 60 30

Im MGZ | Hochschulstadtteil

Paul-Ehrlich-Straße 1 – 3 | 23562 Lübeck
Tel.: 04 51 – 38 44 33 90

Im UKSH | Universitätsklinikum

Ratzeburger Allee 160 | 23538 Lübeck
Tel.: 04 51 – 50 49 63 77