

**ELEFANTEN**  **APOTHEKE**

Wir können es bessern.



**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.

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

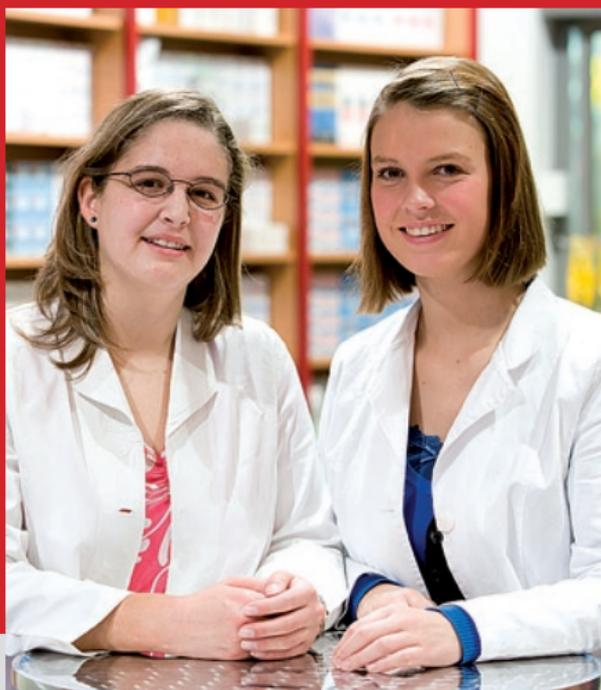
Tragen Sie nur hochwertige Sonnenbrillen, die Ihre Augen optimal vor gefährlichen Sonnenstrahlen schützen. Kinder sollten mit speziellen Kindersonnenschutzmitteln eingecremt werden, möglichst nicht in der Sonne spielen und ebenfalls eine geeignete Sonnenbrille sowie einen Sonnenhut tragen.

## SCHNELLE HELFER UND 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
- **Pilzkrankungen**  
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 / Jet lag**  
Ein pflanzliches Beruhigungsmittel oder ein chemisches Mittel zur kurzfristigen Anwendung, Ohrenstöpsel
- **Erkältung / Klimaanlage schnupfen**  
Pflgendes Nasenspray zum Befeuchten der Nasenschleimhaut, abschwellendes Nasenspray, Schleimlöser, Hustenstiller für die Nacht, zuckerfreie Halbschmerztabletten, ibuprofenhaltige Schmerz- und Fiebertabletten

# ELEFANTEN APOTHEKE

Wir können es bessern.



## 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 Famila | Wesloe**

Wesloer Landstraße 50 - 70 | 23566 Lübeck | Tel.: 04 51 - 30 09 60 30

**Bei Famila | Stockelsdorf**

Am Ravensbusch 6 | 23617 Stockelsdorf | Tel.: 04 51 - 40 79 79 90

**Im MGZ | Hochschulstadtteil**

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