

# Von Impfschutz bis Flug-Gymnastik

# Im Urlaub gesund bleiben

*Ausgerechnet in den kostbaren Ferien drückt der Magen, schmerzt der Kopf, juckt die Haut, läuft die Nase. Beugen Sie vor, und rüsten Sie sich mit den richtigen Reisebegleitern!*

## Impfschutz ist ein Muss für jedermann

Thomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des Centrums für Reisemedizin, sagt, welche Impfungen nötig sind:

- Tetanus und Diphtherie – am besten in der Kombinations-spritze mit Keuchhusten – alle 10 Jahre auffrischen.
- Gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die durch Zecken übertragen

wird, sollte sich impfen, wer in Deutschland Richtung Süd, Süd-Ost, nach Osteuropa oder Skandinavien reist.

- Hepatitis A wird durch Lebensmittel übertragen. Gefährdete Regionen: südlich der Alpen und/oder östlich der Oder. Mit Hepatitis B steckt man sich durch Geschlechtsverkehr an – aber Vorsicht vor Piercings, die am Strand angeboten werden!
- Vor Fernreisen z.B. beim Centrum für Reisemedizin in Düsseldorf [www.crm.de](http://www.crm.de) oder Tel. 0211/9 04 29-0 über Impfeempfehlungen informieren.



## Guten Flug!

Fliegen ist nicht unbedingt ein Vergnügen: Langes Sitzen in engen Reihen führt zu Muskelverspannungen und geschwollenen Beinen. Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan aus München gibt Tipps, damit Sie entspannt Ihr Ziel erreichen:

- Nackenkissen mitnehmen.
- Höhe Lendenwirbelsäule ein kleines Kissen platzieren.

- „Spaziergang“ an Bord lockert, regt Venenpumpe in den Beinen an.
- Im Sitzen Bein anheben, mit Zehen einen Kreis „malen“.
- Handflächen mit leichtem Druck an die Außenseiten der Oberschenkel, Beine drücken dagegen.
- Abwechselnd beide Arme in die Höhe, nach Luft greifen.
- Kopf nach vorn, Hände hinterm Kopf verschränken, mit leichtem Druck Richtung Boden ziehen.
- Und: Spezielle Ohrstöpsel (in Apotheken) helfen beim Druckausgleich.



Nichts ist schöner, als mit seinen Lieben freie Zeit zu genießen. Umso ärgerlicher, dann krank zu sein

## Das gehört in die Reiseapotheke

- **Medikamente**, die Sie auch zu Hause regelmäßig einnehmen, in genügender Menge.
- **Ersatzbrille** für Brillenträger.
- **Fieberthermometer**, Schere, Pinzette, Zeckenzange.
- **Pflaster** und Verbandszeug, jod- und panthenolhaltige Wundsalbe.
- **Schmerzen und Fieber**: Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen.
- **Durchfall**: z. B. Tabletten mit Loperamid, Elektrolyt-Mischung, um verlorene Mineralien zu ersetzen.
- **Verstopfung**: Abführmittel, z. B. mit Bisacodyl, Natriumpicosulfat oder Sennesfrüchten.
- **Übelkeit und Sodbrennen**:

Protonenpumpenhemmer, Mittel mit Magnesiumhydroxid oder Tropfen aus Pflanzen-Mix.

- **Allergische Hautreaktionen**, gestresste Sonnenhaut, Juckreiz, Ekzeme: Gele mit Hydrocortison oder Creme z. B. mit Wirkstoffen aus der Mönchsköpfchen-Pflanze.
- **Prellungen, Zerrungen, Blutergüsse, Verspannungen**: Salben mit Diclofenac, Heparin oder pflanzlichen Stoffen wie Beinwell oder Arnika.
- **Husten und Schnupfen**: Nasentropfen, Schleimlöser.
- **Insektenschutz**: Am besten Mittel, die vor Mücken und Zecken schützen.



# - so klappt's



Recken,  
strecken  
und bewegen:  
So überstehen  
Sie Flüge besser

## Essen auf Reisen

Cook it, boil it, peel it or forget it! Wenn Sie sich an diesen Leitsatz (sinngemäß: nur Gekochtes, Gegrilltes oder Geschältes essen) halten, kann Ihnen zumindest beim Essen in der Ferne nicht allzu viel passieren (trotzdem Medikamente mitnehmen!). Weitere Tipps gibt es in der neuen Broschüre „Speisen auf Reisen“ kostenlos in Apotheken, bei Gesundheitsämtern oder unter [www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de).



## Sonne ja – aber wohldosiert

Jedes Jahr erkranken über 260 000 Menschen bei uns an Hautkrebs – häufigste Ursache: zu viel Sonne. Deshalb immer Sonnenschutz benutzen (auch im Schatten), Sonnendosis ganz langsam steigern und Mittagshitze grundsätzlich meiden. Professor Dr. Volker Steinkraus, Leiter von Europas größter Hautarztpraxis, dem Hamburger Dermatologikum, sagt, worauf Sie noch achten müssen:



Prof. Volker Steinkraus ist Hautarzt in Hamburg

geblockt. 50 bringt nur unwesentlich mehr. Wichtig ist, die Creme sorgfältig überall aufzutragen. Rund 80 Prozent der Sonnenanbeter cremen zu wenig und sparen am falschen Ende. Ein 70 Kilo schwerer Mann braucht 40 Gramm Sonnenschutzmittel.

### Wie sicher bin ich im T-Shirt und unter dem Sonnenschirm?

Unter dem Schirm bekomme ich noch 40 Prozent der UV-Strahlung ab, die meisten T-Shirts sind zu luftig und bieten ebenfalls keinen absoluten Schutz. Aber es gibt spezielle Kleidung mit UV-Schutz. Nicht vergessen: auch die Kopfhaut z.B. mit einem Hut und die Augen mit zertifizierter Sonnenbrille schützen.

### FRAU von HEUTE: Ist es sinnvoll, im Solarium vorzubräunen?

**Professor Steinkraus:** Das Solarium liefert UVA-Bräune, nicht die UVB-Bräune der natürlichen Sonne. Deshalb hilft es der Haut überhaupt nicht, sich an die Sonne zu gewöhnen, und die unnötig hohe UVA-Einwirkung sorgt zudem für vorzeitige Hautalterung.

### Dürfen wir uns denn überhaupt noch in die Sonne legen?

Ohne Sonne wäre ein Leben nicht denkbar, aber wir müssen uns gut schützen. Dabei gilt es, den eigenen Hauttyp, Jahreszeit, Tageszeit, Ort und Höhe über dem Meeresspiegel zu berücksichtigen. Und: UV-Strahlen dringen auch durch Fensterscheiben.

### Muss es immer Faktor 50 sein?

Ab Sonnenschutzfaktor 30 ist man

**Tip:** Ihren individuellen Sonnenschutz können Sie sich auf der Internetseite [www.uv-check.de](http://www.uv-check.de) errechnen lassen. Das Projekt UV-Check vom Bundesverband der Deutschen Dermatologen und dem Zentrum für Luft- und Raumfahrt wird unterstützt von „Daylong“-Sonnenschutzprodukten, wozu auch eine medizinische Creme für Risikogruppen und zur Vorbeugung von hellem Hautkrebs gehört.



# Meine Gefäße sind taxofit!

## Folsäure + Metafolin® – für Herz, Gehirn und Kreislauf

Rund 90 % aller Menschen über 50 sind nicht ausreichend mit Folsäure versorgt. Dabei wird Folsäure benötigt, damit sich gefäßschädliches Homocystein nicht – ähnlich wie Cholesterin – in den Blutbahnen ablagern kann.

# taxofit®

## Folsäure+800 METAFOLIN® • Vit. B<sub>12</sub> • B<sub>6</sub>



### Das gibt es nur von taxofit®:

- ▶ Nur taxofit® Folsäure + Metafolin® 800 ermöglicht die **Langzeitversorgung** der Gefäße mit **Folsäure und Metafolin®**.
- ▶ **Metafolin®** ist die **Premium-Folsäure**, die von allen Menschen **optimal verwertet** werden kann.
- ▶ Die Kombination, die Homocystein auf ein gesundes Maß reguliert und so diese **Gefäßablagerungen vermeiden** kann.