

Wertvolle Reisetipps für Ihren sorglosen Ferienaufenthalt...

Reisevorbereitungen

Wollen Sie unterwegs topfit sein, besuchen Sie **4- 6 Wochen** vor der Abreise Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Besprechen Sie allfällig nötige Auffrischimpfungen und erkundigen Sie sich über empfohlene oder obligatorische Impfungen Ihrer Reisedestination. Informieren Sie sich unbedingt, ob bei Ihren Kindern die Impfungen gemäss Impfplan gemacht wurden und ob eine Malariaprophylaxe nötig ist.

Müssen Sie regelmässig Medikamente einnehmen (Bluthochdruck, Verhütung..), besprechen Sie die Einnahmeschemata bei Reisen mit Zeitverschiebung mit uns.

Reisen mit Kindern, Kleinkindern oder Säuglingen erfordern meist eine intensivere Reisevorbereitung. Kleine Kinder haben oft Probleme mit dem Klima in südlichen Ländern. Tropenreisen können Sie mit einem gesunden Säugling ab dem dritten oder vierten Monat wagen.

Kleine Tricks bei langen Flugreisen

Sind Sie erkältet, kann sich durch das Anschwellen der Nasenschleimhäute die Verbindung von Rachen und Mittelohr verschliessen. Der Druckausgleich ist mit einer „verstopften Nase“ häufig behindert; Ohrenschmerzen sind die Folge. Halten Sie für alle Fälle abschwellende Nasentropfen, -sprays oder -salben im Handgepäck bereit. Bei kleinen Kindern können Sie Ohrenschmerzen verhindern oder lindern, indem Sie Ihrem Baby in kleinen Mengen zu trinken (Schoppen) oder den Nuggi geben.

Die trockene Kabinenluft bewirkt zudem häufig ein Austrocknen von Haut und Nasenschleimhaut. Spezielle Wassersprays, feuchtigkeitsspendende Crèmes oder befeuchtende Nasensalben können Linderung verschaffen. Trinken Sie auf jeden Fall reichlich!

Ein paar einfache Vorkehrungen verhindern Durchblutungsstörungen in den Beinen durch langes Sitzen. Schränken Sie Ihre Beinfreiheit nicht durch Gepäckstücke ein, lockern Sie Ihre Muskeln durch ein paar Übungen im Sitzen oder stehen Sie regelmässig auf und gehen Sie ein paar Schritte. Bei Venenleiden oder Thrombosegefahr sollten Sie unbedingt Kompressionsstrümpfe oder sogenannte „travel socks“ tragen.

Nahrungsmittel in fremden Ländern

Seien Sie vorsichtig bei mangelhaften Hygieneverhältnissen- vor allem in den ersten Tagen Ihres Aufenthaltes!

Krankheiten übertragen sich durch schmutzige Hände, Getränke oder Lebensmittel. Mit Kotresten verunreinigte Lebensmittel sind die Hauptursache für Durchfallerkrankungen bei Auslandsreisen.

Die klassische Regel lautet: **boil it, cook it, peel it or forget it!** (siede, koche, schäle oder lass es bleiben).

Oft ist der Durchfall von Bauchkrämpfen begleitet, aber nur selten müssen Sie mit Erbrechen und Fieber oder auch mit Blutabgang im Stuhl rechnen. Meistens ist eine solche Erkrankung innert 48 Stunden überwunden oder lässt sich leicht mit rezeptfreien, durchfallhemmenden Medikamenten (Perenterol, Imodium...) aus Ihrer Apotheke behandeln. Der Flüssigkeitsverlust lässt sich durch Trinken von Bouillon, Fruchtsäften oder gezuckertem Tee ausgleichen. Bei Durchfall mit Fieber und Blutabgang sollten Sie, zur genauen Abklärung, vor Ort einen Arzt konsultieren. Nahrungsmittelvergiftungen erkennen Sie gewöhnlich an Brechdurchfall, der Sie innert Stunden nach Genuss verdorbener Speisen befällt und nach einigen Stunden abklingt.

Besonders Kleinkinder sind anfällig für schwere **Durchfallerkrankungen**. Als Faustregel gilt: Bei doppelt so vielen Stuhlentleerungen pro Tag als üblich leidet Ihr Kind an Durchfall ⇒ Sorgen Sie in diesem Fall unbedingt für Flüssigkeitsersatz, z.B. durch Gabe von speziellen Elektrolytlösungen (Ges 45), die in der Apotheke erhältlich sind. Als Beutel mitgenommen, werden sie bei Bedarf in stillem Mineralwasser aufgelöst.

Selbstgemachte Elektrolytlösung:

1 gestrichener Teelöffel Kochsalz, 8 gestrichene Teelöffel Zucker und 1 Tasse Fruchtsaft auf einen Liter gekochtes Wasser!

Nach der Reise

Auch wenn Sie während der Reise nicht krank waren, heisst das nicht, dass Sie keine Infektion mit nach Hause nehmen! Manchmal können nach einer Reise Fieber, Durchfall oder Hautprobleme auftreten.

Denken Sie immer daran:

**Fieber nach einer Tropenreise IST eine Malaria.....
.....bis das Gegenteil durch einen Arzt bewiesen wird!!**

Wir freuen uns, Sie nach Ihrer Reise gesund und mit vielen schönen Erinnerungen wieder in einer Thurgauer Apotheke begrüßen zu dürfen!

Ihre persönliche Reise-Checkliste finden Sie hier.... (Checkliste Reiseapotheke im Pdf)