


Der kleine TopPharm Ratgeber

# Gesund reisen

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.



**Herausgeberin**

TopPharm AG  
Grabenackerstrasse 15  
4142 Münchenstein  
[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

**Gestaltung**

Oswald Siegfried Werbeagentur, Basel

© 2012

# Gute Reise.

Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Leute erkranken ausgerechnet dann, wenn sie eigentlich die schönste Zeit des Jahres geniessen wollen. Dies soll Ihnen nicht passieren – sorgen Sie rechtzeitig vor, lassen Sie sich in der TopPharm Apotheke beraten. Das TopPharm Team hilft Ihnen gern, die Reiseapotheke gemäss Ihren Reiseplänen optimal zusammenzustellen, hält Checklisten bereit und kontrolliert aufgrund Ihres Impfausweises, ob (Auffrisch-) Impfungen notwendig sind.

Einige allgemeine Informationen zur sorgfältigen Ferienvorbereitung finden Sie in diesem kleinen Ratgeber. Gute Reise und bleiben Sie gesund!

Ihre TopPharm Apotheke

# Rechtzeitig vorbereiten.

Ob Sie Ihre Reise in den Kongo, in die Alpen oder auf ein Segelboot führt – wir helfen Ihnen gern, für jedes Reiseziel gut vorbereitet zu sein. Grundsätzlich gilt: Je weiter das Reiseziel entfernt ist, desto früher sollten Sie mit der Vorbereitung anfangen:

- Lassen Sie Ihre Reiseapotheke von Ihrer TopPharm Apotheke kontrollieren. Wir überprüfen und ergänzen sie je nach Reiseziel und Aufenthaltsdauer.
- Bringen Sie zur Reiseberatung die Impfausweise aller Reisetilnehmer mit. Kommen Sie mindestens sechs Wochen vor der Abreise, dann bleibt genügend Zeit für Impfungen.
- Dank einer Datenbank für Reisemedizin können wir Ihnen die aktuellsten Gesundheitsempfehlungen für Ihre Reiseroute mitteilen.
- Diverse Checklisten und Tipps finden Sie auch auf unserer Website, [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

# Ihre Arzneimittel richtig gepackt.

Auf Reisen lieben wir die Sonne, leider gilt das nicht für Arzneimittel:

- Bevorzugen Sie Tabletten, Dragées oder Kapseln. Sie ertragen die Wärme besser als andere Arzneiformen. Kautabletten sind praktisch für unterwegs, weil man sie ohne Flüssigkeit einnehmen kann.
- Brausetabletten sind ungünstig. Sie können sich in feuchtem Klima vorzeitig auflösen.
- Meiden Sie Zäpfchen, sie schmelzen bei 37 °C.
- Verzichten Sie wenn möglich auf Sirups und Tropfen. Sie sind voluminös und schwer, und die Flasche kann zerbrechen.

Tipp: Nehmen Sie wichtige Arzneimittel im Handgepäck mit und fragen Sie nach dem TopPharm Wochendosierer oder dem TopPharm Travelbag, damit Sie Flüssigkeiten flugzeugtauglich verpacken können.

# Mit dem Auto unterwegs.

Mit dem Auto unterwegs zu sein, macht unabhängig, und man hat alles dabei. Wirklich alles? Ob Krankheit, Unfall oder nur ein Stau im Strassenverkehr — es ist beruhigend, folgendes mit sich zu führen:

- Tabletten oder Kaugummi gegen Reisekrankheit für Erwachsene und Kinder.
- Kühlbeutel für hitzeempfindliche Medikamente.
- Eine komplette Autoapotheke. Fragen Sie nach der Checkliste, wir helfen beim Überprüfen und Zusammenstellen Ihrer persönlichen Autoapotheke.
- Wasser, Früchte, Getreidestängel, Traubenzucker.
- Feuchttüchlein zum Reinigen von Händen und Po.
- Plastikbeutel für Abfälle aller Art.

# Flugreisen gut überstehen.

Lange Flugreisen bergen die Gefahr von Thrombosen, vor allem bei bestehenden Venenproblemen und Krampfadern. So können Sie vorbeugen:

- Bewegen Sie regelmässig Füsse und Beine, um den Blutfluss anzuregen.
- Tragen Sie bei bestehendem Venenleiden Kompressionsstrümpfe (bereits am Morgen des Flugtags anziehen).
- Bei schweren Venenleiden und Thrombosegefahr in Absprache mit dem Arzt evtl. blutverdünnende Medikamente anwenden.
- Trinken Sie während des Flugs viel Wasser und meiden Sie Alkohol.

Raucher können lange Flugstrecken mit Nikotinplastern und Kaugummi überbrücken.

Eine Liste mit vielen weiteren praktischen Tipps erhalten Sie in Ihrer TopPharm Apotheke oder auf [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

# Kommen Sie dem Jetlag zuvor.

Bei Reisen in andere Zeitzonen gerät der Tag-Nacht-Rhythmus ausser Tritt. So halten Sie die Auswirkungen des Jetlags in Grenzen, besonders bei Flügen nach Westen:

- Planen Sie genügend Zeit für die Reise ein, bei langen Reisen idealerweise mit einem Zwischenstopp und einem oder zwei Tagen Akklimatisationszeit.
- Nutzen Sie die Zeit im Flugzeug zum Schlafen. Nehmen Sie falls nötig in der ersten Nacht ein kurz wirksames Schlafmittel ein.
- Übernehmen Sie am Reiseziel sofort den lokalen Tagesrhythmus. Bei Ankunft am Tag halten Sie sich wenn möglich im Tageslicht auf. Licht und Sonne «programmieren» die innere Uhr.
- Übernehmen Sie am Reiseziel auch bei den Mahlzeiten sofort den lokalen Tagesrhythmus.

Zur Prophylaxe können Melatonin (rezeptpflichtig in der Schweiz, jedoch in vielen Ländern ohne Rezept erhältlich) oder homöopathische Arzneimittel eingenommen werden.



# Antibabypille bei Zeitverschiebung.

Viele Reisen sind mit einer Zeitverschiebung verbunden. Nehmen Sie die Antibabypille im Handgepäck mit und beachten Sie folgende Regeln:

Bei den meisten Pillen (Kombinationspräparaten) gilt:

- Reisen Sie in den Osten? Nehmen Sie die Pille wie gewohnt zur selben Zeit wie zu Hause ein.
- Fliegen Sie nach Westen? Bei einer Zeitverschiebung von mehr als sieben Stunden nehmen Sie eine zusätzliche Pille aus Ihrer Reservepackung etwa zwölf Stunden nach der letzten Pille ein. Die nächste reguläre Pille wird dann wieder zur gewohnten Tageszeit am neuen Ort eingenommen.

Diese Einnahmевorschrift gilt nicht für alle Antibabypillen. Fragen Sie auf jeden Fall in Ihrer TopPharm Apotheke nach!

**Achtung:** Die Pille schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Präservative bieten Schutz vor einer Ansteckung mit einigen Geschlechtskrankheiten.

# Vorsicht mit Schmerzmitteln.

Starke Schmerzmittel mit opiathaltigen Wirkstoffen fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Vorsicht also, wenn Sie eine Schmerztherapie machen und Ihre Medikamente mit auf die Reise nehmen! Es gelten je nach Land unterschiedliche Ein- und Ausfuhrbestimmungen. Auch die Schweiz verlangt eine Ausfuhrbewilligung, wenn Ihr Vorrat einen Monatsbedarf übersteigt.

- Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke rechtzeitig, am besten mehrere Wochen vor Abreise, über die Formalitäten für Ihr Reiseland.
- Lassen Sie sich ein Rezept oder eine Bescheinigung des behandelnden Arztes oder Ihrer TopPharm Apotheke geben – am besten in Englisch.
- Auch starke Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie anregende Medikamente wie Ritalin unterstehen dem Betäubungsmittelgesetz.

Nehmen Sie diesen Aspekt Ihrer Reise nicht auf die leichte Schulter. Die Strafen bei Verstößen gegen das Betäubungsmittelgesetz können massiv sein.

# Wenn Ihr Baby mitreist.

Wenn Babys und Kleinkinder mit auf die Reise kommen, gibt es einige zusätzliche Dinge, an die Sie denken sollten:

- Bereiten Sie Schoppen und Brei während der heißen Jahreszeit nicht im Voraus zu, Bakterien vermehren sich darin rasend schnell. Nehmen Sie eine Thermosflasche mit abgekochtem Wasser mit und bereiten Sie die Mahlzeit erst zu, wenn das Baby Hunger hat.
- Melden Sie Ihrer Fluggesellschaft frühzeitig, dass Sie mit Kindern reisen, damit man Ihnen einen geeigneten Sitz reservieren kann.
- Erkundigen Sie sich nach der medizinischen Infrastruktur am Ferienort.
- Durchfall kann bei Babys sehr rasch zu einer lebensbedrohlichen Austrocknung führen. Suchen Sie sofort einen Arzt auf.

In Ihrer TopPharm Apotheke erhalten Sie eine Checkliste, wie Sie sich optimal auf eine Reise mit Ihrem Baby vorbereiten.

# Gut gerüstet ins Lager.

Gut ausgerüstet bewältigen die kleinen Abenteurer im Zelt und am Lagerfeuer auch die rauerer Seiten des Lebens mit tapferem Lächeln. In den Rucksack gehören unter anderem:

- Geeignetes Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Schere und Pinzette.
- Schmerzlindernde und entzündungshemmende Salbe gegen Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen.
- Insektenabwehrendes Mittel gegen Mücken- und Zeckenstiche.
- Roll-on oder Spray zur Behandlung von Insektenstichen. Bei Allergie auch Medikamente zum Einnehmen oder ein Allergie-Notfallset.
- Tabletten gegen starken Durchfall (für Kinder ab zwölf Jahren).
- Geeignetes Schmerz- und Fiebermittel.
- Persönliche Medikamente.

# Tipps für Bergtouren.

Auf einem Berggipfel zu stehen, ist ein erhebendes Gefühl. Bis man den Gipfel erreicht hat, lauert eine unsichtbare Gefahr: die Höhe. Die Höhenkrankheit kann jeden, auch einen trainierten Bergsteiger, treffen, der zu schnell über 2500 Meter hochsteigt. Erste Anzeichen sind u. a. Kopfweh, Übelkeit und Schwindel. Wird trotz Symptomen weiter aufgestiegen, kann sich sogar ein Höhenlungen- oder Hirnödem entwickeln. Falls Sie erfahrungsgemäss die Höhe schlecht vertragen, können Sie vorbeugend Medikamente einnehmen.

Auch Touren unter 2500 Metern können ihre Tücken haben. Nehmen Sie zur Sicherheit Schmerztabletten, Blasenpflaster und Verbandsmaterial mit. Damit Sie nichts vergessen: Holen Sie in der TopPharm Apotheke die Checkliste für Ihre Wanderapotheke.

# Tipps für Taucher.

Besondere Aktivitäten erfordern besondere Vorsichtsmassnahmen. Tauchen sollten Sie nur, wenn Sie gesund sind. Suchen Sie vor den Ferien einen Arzt auf. Er kann Ihnen ein ärztliches Tauchzeugnis ausstellen, wie es die meisten Tauchcenter beim Einchecken verlangen. In die Reiseapotheke gehören:

- Augen- und Ohrentropfen gegen Entzündungen und Schmerzen.
- Zum Vorbeugen von Entzündungen des äusseren Gehörgangs können Sie sich in der TopPharm Apotheke Ohrentropfen (Taucher-Ohrentropfen) mischen lassen.

Zwischen dem letzten Tauchgang und dem Rückflug sollten 12 Stunden Pause liegen. Bei längeren Tauchgängen und Tauchen in grösserer Tiefe sollte die Pause 24 Stunden betragen.

# Reisen mit Diabetes.

Jede längere Autofahrt ins Vergnügen beginnt für Diabetiker mit dem Kontrollieren des Blutzuckerspiegels. Ist Ihr Blutzucker in Ihrem Normbereich, dann haben Sie freie Fahrt. Auch Flugreisen sind für Diabetiker kein Hindernis, sofern Sie in Ihrem Handgepäck Folgendes dabeihaben:

- Blutzuckerkontrollheft, Diabetikerausweis sowie eine ärztliche Bescheinigung, dass Sie Diabetiker oder Diabetikerin sind.
- Insulinbedarf für die gesamte Reisedauer inklusive einer Reservemenge. Insuline und Teststreifen bleiben bei 10 bis 30 °C während vier Wochen stabil.
- Ersatzmaterial für die Insulininjektion wie Spritzen, Pen, Nadeln.
- Blutzuckermessgerät, Teststreifen und Lanzetten für die gesamte Reisedauer sowie ein Ersatz-Blutzuckermessgerät.
- Traubenzucker, Getreideriegel und Glukagonspritze.

Falls Sie in eine andere Zeitzone fliegen, besprechen Sie mit Ihrer medizinischen Fachperson die notwendige Therapieanpassung.

# Schutz vor Insektenstichen.

Insektenstiche sind oft eine lästige Begleiterscheinung. Manche Insekten übertragen aber auch Krankheiten, oder ihr Gift löst eine Allergie aus. Sorgen Sie vor, denn ohne Insektenstich keine Krankheitsübertragung und keine allergische Reaktion auf den Stich:

- Tragen Sie vor allem abends schützende, helle Kleidung.
- Verwenden Sie Insektenabwehrmittel für Haut und Kleidung.
- Nehmen Sie allenfalls ein Moskitonetz mit, um das Bett abzuschirmen.

Kommt es trotz aller Vorsicht zu einem Stich, entfernen Sie den Stachel und desinfizieren Sie die Stichstelle. Tragen Sie kühlende und juckreizstillende Mittel auf. Manchmal sind antiallergische und entzündungshemmende Mittel zum Einnehmen nötig. Rufen Sie in kritischen Situationen einen Arzt.



# Wunden nicht unterschätzen.

Kleine Wunden kommen immer vor. Was zu Hause meistens kein Problem ist, kann in tropischen Ländern oder unter schlechten hygienischen Bedingungen eines sein. Selbst kleine Wunden können sich rasch mit gefährlichen Bakterien infizieren und aus einem aufgekratzten Mückenstich wird unter Umständen ein eitriger Infekt.

- Reinigen Sie auch kleine Wunden sofort mit sauberem Wasser und desinfizieren Sie sie anschliessend.
- Decken Sie auch kleine Wunden mit einem Pflaster ab, damit sie sauber bleiben.
- Kontrollieren Sie die Wunde täglich. Falls sie nicht heilt oder gar zu eitern beginnt, suchen Sie einen Arzt auf.

Achtung: Stark verschmutzte, tiefe sowie Biss- oder Stichwunden sollten von einem Arzt behandelt werden (Gefahr von Wundstarrkrampf und Tollwut).

# Genug Sonnen- creme auftragen.

Für viele Menschen gehört ein bisschen Sonnenbrand zum Sommer. Ein Irrtum – häufige Sonnenbrände erhöhen die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken! Gehen Sie also keine Risiken ein:

- Machen Sie es wie die Südländer: Meiden Sie die intensive Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr.
- Cremen Sie sich eine halbe bis eine ganze Stunde vor der Sonneneinstrahlung ein, im Gesicht unter Ihrer üblichen Tagescreme.
- Nehmen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filter mit. Rechnen Sie mit etwa 30 ml Creme pro Person und Tag für den ganzen Körper.
- Verwenden Sie für das Gesicht eine möglichst fettfreie Sonnencreme. Denken Sie daran, auch Lippen, Ohren, Füße und die Kopfhaut einzucremen.
- Schützen Sie sich mit Hut, Sonnenbrille und geeigneter Kleidung.

# Sonnenbrand richtig behandeln.

Wenn Sie trotz allen Vorsichtsmassnahmen einen Sonnenbrand bekommen, sollten Sie ihn wie eine Verbrennung behandeln:

- Kühlende, feuchte Umschläge und Après-Soleil-Produkte auftragen.
- Schmerzstillende und entzündungshemmende Tabletten oder Cremes können zusätzliche Linderung bringen.
- Bei einem Sonnenbrand mit Bildung von Blasen oder Verschlechterung des Allgemeinzustandes sollte ein Arzt aufgesucht werden.
- In jedem Fall sollte bis zur vollständigen Abheilung weitere Sonnenbestrahlung vermieden werden, denn die verbrannte Haut braucht Zeit zur Erholung!

# Durchfallerreger meiden.

«Koch es, schäl es – oder vergiss es!» Eine kluge Regel auf der Reise. Denn nichts beeinträchtigt die Ferienstimmung mehr als ein Magen-Darm-Infekt mit starkem Durchfall. So sorgen Sie vor:

- Beim Reisen auf die Qualität des Trinkwassers achten (keine Eiswürfel!).
- Bevorzugen Sie Früchte zum Schälen.
- Auf rohe Eier verzichten, Fleisch- und Eierspeisen nur gut erhitzt geniessen.
- Händewaschen nie vergessen.

Fieber und Erbrechen können die Durchfallerkrankung begleiten. Glücklicherweise heilt diese meist von selbst. Die wichtigste Behandlungsmassnahme ist die Flüssigkeits- und Salzzufuhr (fertige Elektrolytlösung aus der Apotheke, gesüsster Tee, Bouillon). Mit einem Durchfallmittel aus Ihrer TopPharm Apotheke können Sie den plötzlichen Durchfall stoppen. Bei anhaltenden Symptomen und grosser Schwäche sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.

# Saubereres Trinkwasser.

Seien Sie auf Reisen grundsätzlich vorsichtig mit verunreinigtem Wasser. Ein paar einfache Hilfsmittel aus der Apotheke versorgen Sie auch in heiklen Situationen mit sauberem Wasser:

- Keimfilter: Es gibt kleine, handliche Geräte, mit denen sich keimfreies Trinkwasser herstellen lässt. Gut geeignet für kleinere Mengen, zum Beispiel zum Zähneputzen oder zum Trinken.
- Wasserentkeimungstabletten: Damit können auch grössere Mengen mühelos entkeimt werden, und das Wasser hält sich über längere Zeit. Nachteil: Es dauert etwa zwei Stunden, bis das Wasser trinkbereit ist.
- Desinfizierende Feuchttücher oder Sprays sind vor allem nützlich zum Händewaschen auf der Toilette und vor dem Essen.

# Nützliche Informationsquellen.

## **[www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)**

Reiseinformationen, Checklisten.

## **[www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)**

Detaillierte Impfangaben zu Ländern der ganzen Welt.

## **[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)**

Angaben zur Pilleneinnahme bei Zeitverschiebungen.

## **[www.alpinmedizin.org](http://www.alpinmedizin.org)**

Ausführlichen Informationen zu verschiedenen Aspekten von Hochgebirgstouren.

## **[www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)**

Informationen zur politischen Lage in den einzelnen Ländern.

# Auf Wiedersehen und bis bald.

Wir wünschen Ihnen schöne Ferien, und kommen Sie gesund wieder zurück!

Ihr persönlicher Gesundheitscoach

Eine TopPharm Apotheke ist auch in Ihrer Nähe:  
[www.toppharm.ch/apotheken](http://www.toppharm.ch/apotheken)

# Haben Sie Ihre Reiseapotheke schon gepackt?

*toppharm*

Apotheken

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.