

GESUNDHEITS TIPPS



„Post alive“-App auf www.post.at/alive herunterladen, Bericht scannen und staunen!

Gesundheit im Gepäck

Ich packe meinen Koffer und ich nehme mit ... meine Reiseapotheke! Wie wichtig die richtigen Medikamente und Helferlein während des Urlaubs sind und worauf Sie achten müssen.

Bei aller Urlaubsplanung vergessen wir gerne eines: die Gesundheitsplanung. Gerade was die Versorgung mit Medikamenten während des Urlaubs betrifft sind wir gerne nachlässig. Frei nach dem Motto: es wird schon nichts passieren. Erst wer wirklich krank wird, weiß eine gut bestückte Reiseapotheke zu schätzen.

Darüber hinaus ist ein Arztbesuch im Ausland nicht immer problemlos: wenn Sie gerne in exotische Länder reisen oder einen USA-Besuch planen, lohnt sich eine zusätzliche Reisekrankenversicherung – die meisten Versicherungen decken die Behandlungskosten voll ab. Darum: bei anhaltenden Beschwerden, wie starkem Fieber, Brennen beim

Ob Citytrip, Badeurlaub oder Erlebnisreise – eine gut gepackte Reiseapotheke macht den Urlaub zur sorgenfreien Zeit.



Harnlassen oder starkem Husten ist ein Arztbesuch unerlässlich.

ENTSPANNT ANS ZIEL

Eine gute Gesundheitsplanung beginnt schon bei der Anreise. Gerade bei längeren Flugreisen sollten Sie vorab mit Ihrem Arzt klären, ob eine medikamentöse Thrombosevorbeugung nötig ist. In jedem Fall helfen Kompressionsstrümpfe, regelmäßige Bewegung und ausreichendes (Wasser-)Trinken bei Thrombosegefahr und schweren Beinen. Auch unsere Ohren freuen sich über Zuwendung, und das nicht nur während einer Flugreise. Bei Badeurlaube kann der vermehrte Wasserkontakt schnell zu einer Gehörgangsentzündung führen, deshalb unbedingt Ohrentropfen mitnehmen. Zusätzliche Linderung bei Ohrenschmerzen verschafft ein abschwellender Nasenspray.

WENNS ZWICKT UND ZWACKT

Oft reagiert unser Magen-Darm-Trakt im Urlaub sensibel und rebelliert. Wenn die Magengrippe zuschlägt, lohnt sich der Einsatz von Medikamenten gegen Durchfall oder Übelkeit. Wenn Kinder mitreisen, sollte



- GESUNDHEITSFRAGEN -



Haben Sie Fragen an unsere Expertin Dr. Dagmar Prinz?

DANN E-MAIL AN:
GESUND.KUVERT@POST.AT

ÜBRIGENS:

Weitere Infos finden Sie auf www.prinz-med.at

Wahlärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Orthomolekulare Medizin, Gewichtsreduktion und Neuraltherapie.

unbedingt ein pflanzlicher Hustensaft im Gepäck sein, auch eine Wundheilsalbe für kleine Verletzungen, Blasen oder als Linderung für den Sonnenbrand darf nicht fehlen. Bei Kopfschmerzen, Fieber und Verletzungen schafft ein fiebersenkendes Schmerzmittel Abhilfe. Bei Badeurlaube nistet sich schnell ein Scheidenpilz ein und oft ist dann auch die Blasenentzündung nicht mehr weit. Also Blasentee, krampflösende Medikamente und Schnelkuren gegen Scheidenpilz nicht vergessen. Dann steht dem Traumurlaub nichts im Weg.

GESUND IM URLAUB

Was tun bei ...

Sonnenbrand: viel trinken, betroffene Stellen kühlen, evtl. Wundheilsalbe auftragen

Fieber: viel trinken, fiebersenkende Medikamente einnehmen

Verletzungen: Wunde desinfizieren, Wundheilsalbe auftragen, Duschpflaster verwenden

Durchfall/Verstopfung: viel Trinken, Probiotika einnehmen (auch zur Vorbeugung geeignet), bei anhaltenden Beschwerden Arztbesuch

Insektenstich: kühlen, Wundheilsalbe auftragen

Halsschmerzen: Lutschtabletten oder Halsspray verwenden

IHRE REISEAPOTHEKE

Die Grundausrüstung ...

- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Medikamente
- Mittel gegen Insektenstiche, Quallen, Juckreiz und Sonnenbrand
- Ein Mittel zur Wunddesinfektion
- Ohren- bzw. Nasenspray (oder Tropfen)
- Tabletten gegen Durchfall
- Zum Verbinden: Pflaster, Mullbinde, elastische Binde
- Fieberthermometer, Pinzette, Schere

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Post AG, Haidingergasse 1, 1030 Wien; office.kuvert@post.at; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Offenlegung gem. § 25 MedienG siehe: www.post.at/impresum; Grafik: onefootvisual.com; Druck: MEILLERGHG GmbH, 92421 Schwandorf; Druck- und Satzfehler vorbehalten.

