

VORBEREITUNG ZAHLT SICH AUS

Hauptsache ans Wasser und in die Sonne! Für Millionen Menschen, für Singles, Paare und Familien, ist Badeurlaub der Inbegriff von Ferien und das seit Generationen. Ihr Wunsch: Ausspannen und Freude haben. Doch nicht immer geht es fröhlich zu: Oftmals verursachen schon die Vorbereitungen Stress. Unterwegs treten Reiseübelkeit, Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme auf, es kommt zu Sonnenbrand, Durchfall-Erkrankungen und Verletzungen.

Doch das alles lässt sich durch eine gute Vorbereitung weitgehend vermeiden. Es gibt viele Ärzte und Apotheker, die reisemedizinisch qualifiziert sind, gerne beraten und auch die passende Reiseapotheke zusammenstellen. Wir haben Ihnen einige Tipps zusammengestellt, die weiterhelfen und sensibilisieren.

TIPP!

Ohrentropfen sollten in der Reiseapotheke für den Badeurlaub nicht fehlen. Vor allem bei Kindern kommt es nach längerem Plantschen öfter zu Ohrschmerzen.



Impressum

Herausgeber: MedPrä GmbH
Medizinische Prävention und Marketing
Geschäftsführer: Harald Beez
Jägerlei 2 | 40593 Düsseldorf
E-mail: info@medprae.de

GESUNDHEIT *plus* ERLEBNIS



Insel Usedom | Zinnowitz

Komfort- und Ferienhotel Baltic

Anzeige



Bernsteintherme



Zimmerbeispiel

8-tägige Reise schon ab € **299**

- Übernachtung im Doppelzimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Täglich großzügiges Buffet am Abend
- Täglich alkoholfreie Getränke wie Wasser, Säfte und Softdrinks zu den Mahlzeiten
- Leihbademantel und -badetücher

MEDI + Unser Plus für Sie – bereits im Preis enthalten:

- Täglich unbegrenzter Eintritt in die Bernsteintherme im Wert von ca. € 180.-



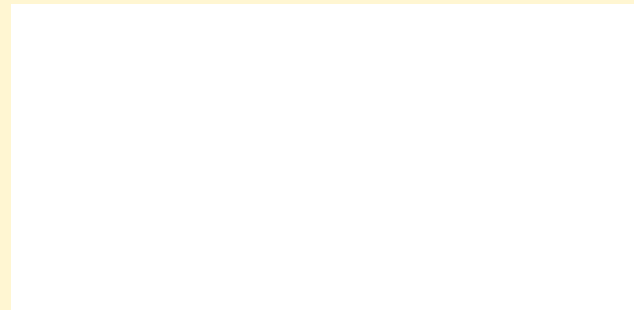
Ostseestrand

Veranstalter:
Mediplus GRUPPE GmbH, 53225 Bonn.
Buchbar unter www.fitundvitalreisen.de
und in jedem Reisebüro.



Powered by **Fit & Vital REISEN**

Stempelfeld



Eine gemeinsame Aktion von:

MedPrä GmbH
www.medprae.de



Fit & Vital Reisen GmbH
www.fitundvitalreisen.de



Deutscher-Senioren-Ring e.V.
www.seniorenring.de



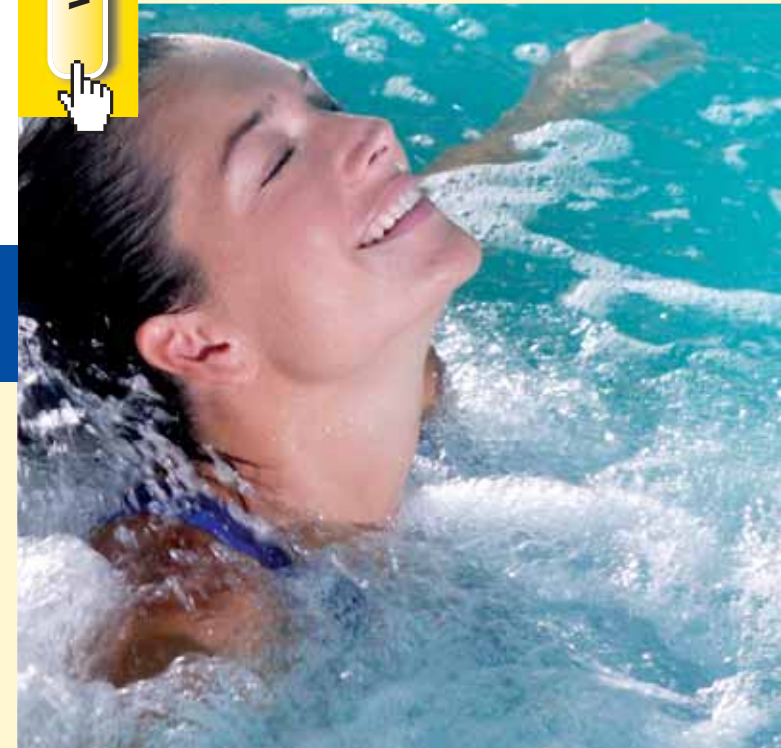
Gesundheits-reisebüro



www.reisemed-experten.de



Badeurlaub



Reisemed-Experten
www.reisemed-experten.de



WÄRME UND WASSER – WAS DIE HAUT BRAUCHT

Im feuchtwarmen Klima braucht die Haut eine besondere Pflege, denn dort ist sie empfindlicher und entwickelt leichter einen Juckreiz. Außerdem fördert Wärme die Ausbreitung von Krankheitserregern.

TIPP!

Am Strand oder Pool immer das Badehandtuch als Unterlage beim Sitzen und Liegen benutzen, es schützt vor Krankheitserregern.

Häufiges Waschen und Duschen mit Lotionen, die Tenside enthalten, trocknet die Haut aus und verstärkt den Juckreiz. Das so ausgelöste Kratzen kann winzige Hautverletzungen verursachen, in die Schmutz und Krankheitserreger eindringen können und zu Entzündungen führen.

Waschlotionen sollten möglichst hautschonend sein und sparsam benutzt werden. Auf Verletzungen, kleine Kratzer und Insektenstiche gehört vorbeugend eine antiseptische Lösung. Insbesondere bei Kindern ist dies wichtig, um sogenannte Superinfektionen zu vermeiden.

TIPP!

Auch am Strand Schuhe tragen. Sie schützen nicht nur vor Schnittverletzungen durch scharfkantige Steine oder Muscheln, sondern auch vor Hakenwürmern, die im Süden verbreitet sind und leicht durch die Haut der Fußsohlen in den Körpereindringen können.



SONNENSCHUTZ – WORAUF ES ANKOMMT

TIPP!

Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen. Kopfbedeckung und leichte Kleidung tragen. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor mehrmals täglich nachcremen, da der Schutzfilm durch Schwitzen und Abtrocknen verlorengeht.



Die UV-Strahlen der Sonne verursachen nicht nur kurzfristig eine Hautrötung oder Sonnenbrand, mittel- und langfristig sorgen sie für die vorzeitige Alterung der Haut, für Schäden am Erbgut und Hautkrebs.

TIPP!

Falls Mücken- und Sonnenschutz nötig sind, muss zuerst die Sonnencreme aufgetragen werden und anschließend das Mückenschutzmittel. Nur dann wirkt beides.

Das richtige Sonnenschutzmittel zu finden, ist jedoch nicht einfach: Sonnenstärke, Hauttyp und Verträglichkeit spielen eine Rolle. Beispielsweise muss berücksichtigt werden, dass die UV-Strahlung im Süden, in den Bergen und am Wasser höher ist, Kinderhaut sensibler reagiert als

die von Erwachsenen und viele Medikamente die Lichtempfindlichkeit erhöhen. Hinzu kommt: viele Menschen vertragen Bestandteile mancher Sonnencremes nicht. Eine Beratung in der Apotheke lohnt sich.

IM WASSER – WAS MAN WISSEN SOLLTE

Allein in Deutschland ertrinken jedes Jahr mehrere Hundert Personen. Es sind viele Kinder, die nicht gut genug schwimmen können. Doch über die Hälfte der Ertrunkenen sind über 50-Jährige, die sich selbst überschätzen. Deshalb gilt:

- Kinder, die noch nicht schwimmen können, dürfen am Wasser nie aus den Augen gelassen werden, auch nicht, wenn sie Schwimmhilfen tragen.
- Wer Schwimmen oder eine andere Wassersportart ausüben möchte und wer Kinder beaufsichtigt, sollte keinen Alkohol trinken.
- Örtliche Warnhinweise (Badeverbote) sollte man immer beachten und im unbewachten Wasser niemals alleine schwimmen gehen.
- Schwimmen sie niemals mit aller Kraft gegen die Strömung an um am gleichen Ort wieder aus dem Wasser zu kommen an dem Sie es betreten haben. Schwimmen Sie bei Schwierigkeiten parallel zum Strand und dann seitlich aus der Strömung heraus.

HITZE – WIE MAN DAMIT KLAR KOMMT

Auf südliches Klima reagiert nicht jeder gleich. Doch für jeden ist es besser, wenn man die ersten Tage langsam angeht.

ACHTUNG:

Kinder, Ältere, Übergewichtige und Menschen mit chronischer Vorerkrankung wie Bluthochdruck, Herz- oder Schilddrüsenerkrankungen, sind besonders gefährdet. Für sie gilt: größere Anstrengungen und Mittagshitze meiden!

Starkes Schwitzen kann zu Flüssigkeits- und Salzverlust führen. Wenn ein Reisedurchfall hinzukommt, kann es für Kinder und ältere Personen schnell gefährlich werden. Austrocknung und Kreislaufversagen sind die Folgen. Deshalb: viel trinken! Ideal sind sogenannte ORS-Lösungen. Mittel zum Auflösen gibt es in der Apotheke.

ACHTUNG:

Bevor man schwimmen geht, sollte man sich immer abkühlen. Es drohen ansonsten Herz- und Kreislaufversagen!