

Tipps für die Reiseapotheke

Für ein sicheres Gefühl: Was im Reisegepäck nicht fehlen sollte

VON MARGIT KOUDELKA

Wer an Urlaub denkt, verbindet damit nicht zuerst eine Krankheit oder Verletzung im Sinn. Dennoch kann auch in den Ferien ein Malheur passieren. Was in die Reiseapotheke kommt, ist je nach Urlaubsdestination und allfälliger chronischer Erkrankung individuell. Die Basisausstattung gilt aber für jede Reise, denn nicht immer sind die benötigten Arzneien im Urlaubsland sofort verfügbar.

Schmerz lass nach

Auch im Urlaub ist man vor Kopf-, Regel- oder Zahnschmerzen sowie Fieber und Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungen nicht gefeit. In den Koffer gehören deshalb rasch wirkende, entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paraceta-



Vor allem für Auslandsreisen ist es empfehlenswert, eine individuelle Reiseapotheke noch in Österreich zusammenzustellen.

Foto: Panthermedia

mol. Um Wunden versorgen zu können, sollte man Erste-Hilfe-Materialien einpacken: Pflaster (einschließlich Blasenpflaster), Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette und Einmalhandschuhe. Zu den häufigsten Reisekrankheiten zählen Magen-Darm-Erkrankungen. Auch darauf sollte man mit entsprechenden Medikamenten und Elektrolytpulver zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes bei Durchfall vorbereitet sein. Darüber hinaus ist an zuverlässigen Sonnenschutz sowie eine kühlende After-Sun-Lotion zu denken, denn ein Sonnenbrand kann einem den Urlaub ordentlich verderben, obwohl jener meist vermeidbar ist. Zudem sind – besonders in tropischen Gebieten – Insektenschutzmittel und ein kühlendes Gel gegen Juckreiz empfehlenswert.

sigkeitsverlustes bei Durchfall vorbereitet sein. Darüber hinaus ist an zuverlässigen Sonnenschutz sowie eine kühlende After-Sun-Lotion zu denken, denn ein Sonnenbrand kann einem den Urlaub ordentlich verderben, obwohl jener meist vermeidbar ist. Zudem sind – besonders in tropischen Gebieten – Insektenschutzmittel und ein kühlendes Gel gegen Juckreiz empfehlenswert.

Wie jeder Mensch von Yoga profitieren kann

Wenn es um Yoga geht, haben viele Menschen nach wie vor das Bild von jungen Frauen, die sich akrobatisch verrenken, im Kopf. Die fälschliche Meinung, man müsse überaus gelenkig sein, um Yoga üben zu können, hält viele davon ab, es auszuprobieren. Dabei kann jeder Mensch von diesem ganzheitlichen System aus Indien profitieren. Bereits der bedeutende Yogalehrer und Philosoph Sri T. Krishnamacharya (1888 bis 1989) sagte dereinst: „Wer atmen kann, kann auch Yoga üben.“ Die „Asanas“, also die „Turnübungen“, können an die körperlichen Möglichkeiten individuell angepasst werden. Auch für Menschen mit physischen Einschränkungen ist das Yogaüben möglich – es kommt nur auf das Wie an. Yoga ist zudem mehr als eine Art Gymnastik. Dazu zählen auch Atemtechniken („Pranayama“) und



Yoga stärkt den Körper und beruhigt den Geist.

Foto: Pixabay

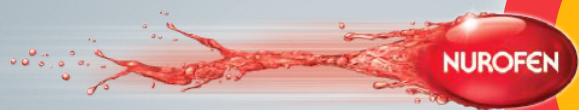
Meditation. Zahlreiche Studien belegen positive Effekte auf Körper und Geist: Die Asanas helfen dabei, den Körper zu kräftigen und flexibel zu machen oder zu erhalten. Pranayama bewirkt Stressabbau, die Beruhigung des Geistes und eine Steigerung der Körperenergie. Meditation zielt auf Konzentration und Achtsamkeit ab. Vielleicht hilft ja der Welyogtag am 21. Juni dabei, Vorurteile abzubauen. (mak)

Gesundheitstipps in sozialen Medien

Die aktuelle Jugendstudie aus Österreich zeigt: Fast 40 Prozent der 15- bis 25-Jährigen folgen Gesundheits-Influencern, sogenannten „Medfluencern“. 31 Prozent haben schon mal ein von ihnen empfohlenes Produkt gekauft. Doch viele in diversen sozialen Medien angepriesenen Gesundheitstipps sind nicht nur nutzlos, sondern mitunter sogar schädlich. Ein Beispiel dafür ist das sogenannte Colon Cleansing. Mittels Einlaufs soll der Dickdarm von angesammeltem Stuhl und vermeintlichen Giftstoffen befreit werden. Aus ärztlicher Sicht ist dieser Trend allerdings nicht zu befürworten, kann das Colon Cleansing doch das Mikrobiom des Darms empfindlich stören und für bestimmte Menschen sogar sehr gefährlich sein, etwa für jene mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Besser ist es deshalb, sich auf den Rat des Arztes oder des Apothekers zu verlassen. (mak)

BEI SCHMERZEN **SCHNELLER**
AM ZIEL* DANK **FLÜSSIGEM KERN**

LANGANHALTENDE
SCHMERZLINDERUNG



WEICHKAPSELN 400 MG



WIR KÜMMERN UNS UM DEN SCHMERZ

* wie Nurofen Standard Tabletten

Haben Sie müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein.

Unbeschwert mit Antistax®

Bei täglicher Einnahme von Antistax® Filmtabletten lassen sich Venenleiden gezielt behandeln, Beinschwellungen und damit verbundene Schmerzen reduzieren. Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen. **WERBUNG**



Rein pflanzlich. Muss nur 1x täglich eingenommen werden. Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Trockenextrakt aus rotem Weinlaub. 133_ATX_0525

Dicke Beine beim Fliegen vermeiden

Die Haupturlaubssaison steht bevor und viele Menschen wählen das Flugzeug für die Reise. Die Passagiere sitzen oft stundenlang auf engem Raum und je stärker sie die Beine anwinkeln, desto stärker wird der Blutrückfluss von den Füßen zum Herzen beeinträchtigt. Hinzu kommt, dass die Luft in den Kabinen sehr trocken ist, der Körper viel Flüssigkeit verliert, das Blut dickflüssiger wird und langsamer fließt. Der Blutkreislauf verlangsamt sich zudem, weil der Luftdruck im Flugzeug niedrig ist. Damit es nicht zu geschwellenen Beinen oder gar einer Reisthrombose kommt, ist es deshalb wichtig, die Beine öfter einmal zu bewegen, etwa durch Auf- und Abwippen mit den Füßen, und ausreichend zu trinken. Auch kann es helfen, die Beine zuvor mit pflanzlichen Salben zu massieren. Wirksam sind etwa solche mit Rotem Weinlaub oder Rosskastanie. (mak)

Empfehlung

Wechselbeschwerden lassen sich häufig mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen.

Der Gynäkologe Felix Stonek schildert den Fall einer Patientin mit klimakterischen Beschwerden, die ihren Alltag stark beeinträchtigen:

Frau Martina Müller (49) hat zwei Kinder und ist als Chefssekretärin tätig. Seit mehreren Monaten leidet sie unter unregelmäßigen Blutungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüchen sowie zunehmender Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen. Besonders belastend ist für sie, dass sie ihren Beruf nur mehr unter großer Mühe ausüben kann. Freizeitaktivitäten sind aufgrund der unregelmäßigen und zum Teil sehr starken Blu-

tungen kaum noch planbar, auch ihre Beziehung leidet darunter. Sie berichtet, dass es so nicht weitergehen könne – sie wünscht sich dringend Hilfe.



„Isoflavone gelten bei Wechselbeschwerden als Mittel der Wahl.“

Foto: privat

FELIX STONEK

„Nach ausführlicher Anamnese und gynäkologischer Untersuchung empfehle ich die Bestimmung des Hormonstatus. Die Beschwerden deuten klar auf eine beginnende hormonelle Umstellung hin“, so der Facharzt. Im Wechsel (Klimakterium) verändert sich das Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron, denn die Eierstöcke produzieren diese Hormone immer weniger. Der Organismus reagiert auf die-

Auf Mineralstoffzufuhr achten: Sport im Sommer

Gerade bei Hitze und intensiver Bewegung verliert der Körper viel Flüssigkeit durch das Schwitzen. Dabei geht nicht nur Wasser verloren, sondern auch wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Magnesium und Calcium. Allein Magnesium ist beispielsweise an über 600 chemischen Prozessen im Körper beteiligt – unter anderem hat es eine grundlegende Bedeutung für die Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und die Herstellung von Proteinen. Die durch das Schwitzen bedingten Mineralstoffverluste können zu Muskelkrämpfen, Erschöpfung oder Konzentrationsschwierigkeiten führen und sollten gerade im Sommer wieder ausgeglichen werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung helfen hierbei. Auch Nahrungsergänzungsmittel können den Mineralstoffhaus-



Trotz hoher Temperaturen nicht auf Bewegung verzichten. Foto: unsplash

halt nach dem Schwitzen wieder ins Gleichgewicht bringen. Je nach körperlicher Aktivität sollte die tägliche Flüssigkeitszufuhr 1,5 bis 2 Liter ausmachen – bei intensiver Aktivität noch etwa 1 Liter mehr. Mineralwasser ist übrigens auch sinnvoll, um den Mineralstoffverlust auszugleichen. Alkohol sollte gemieden werden, er entzieht dem Körper zusätzlich Mineralstoffe und Flüssigkeit. (red)

DAS DUO FÜR DEN MANN

POWERFORMEL FÜR DEN MANN!

- ✓ Biotin und Zink
- ✓ Polyphenole aus Granatapfel
- ✓ Phytosterine & Flavonoide aus Roggengräserpollen

DIE ENERGIE DES LEBENS, WENN MAN(N) SIE BRAUCHT:

- ✓ Zink und Selen
- ✓ L-Arginin
- ✓ Tribulus-terrestris Extrakt



* AKTION gültig bis 30. Juni 2025 in allen teilnehmenden Apotheken.

Für Ihre Apotheke: BIOBENE® Prostatea Complex, 40 Kapseln, - € 4, BIOBENE® Manpower Complex, 30 Kapseln, - € 2.

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

www.biobene.at

SCAN ME!



vom Frauenarzt

sen Mangel mit typischen Beschwerden wie Hitzewallungen (Östrogenmangel) sowie Müdigkeit und Depressionen (Progesteronmangel).

Im Hormonstatus zeigt sich dieser Mangel an Östrogen und Progesteron, gleichzeitig steigen die Hormone der Hirnanhangsdrüsen (FSH und LH) und beweisen den Eintritt des Klimakteriums. Diese Phase kann mehrere Jahre dauern und unterschiedlich starke Beschwerden hervorrufen.

Pflanzliche Therapie

Bei leichten Beschwerden empfiehlt der Gynäkologe eine pflanzliche Therapie mit Phytohormonen wie Isoflavon aus Soja oder Rotklee. „Diese Inhaltsstoffe helfen, die Hormone auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, erklärt er. Zusätzlich hilft Salbei gegen das vermehrte Schwitzen.



Hitzewallungen und andere Wechselbeschwerden lassen sich häufig mit pflanzlichen Mitteln – wie Isoflavone oder Salbei – lindern. Foto: Panthermedia

zen. Bei stärkeren Beschwerden ist eine niedrig dosierte Hormontherapie zu erwägen – individuell angepasst und so kurz wie möglich. Viele Patientinnen sprechen jedoch so gut auf die pflanzliche Therapie an, dass dieser Schritt gar nicht nötig ist.

Felix Stonek erklärt weiter: „Isoflavone gelten bei Wechselbeschwerden als Mittel der Wahl.“

Vier Wochen nach Beginn der Therapie berichtet Frau Müller von einer spürbaren Besserung. Die Hitzewallungen sind seltener, die Stimmung ausgeglichener, auch die Blutungen weniger stark. Sie fühlt sich wieder belastbarer und aktiver im Alltag. Die pflanzliche Behandlung wird fortgeführt, ein Kontrolltermin in sechs Monaten ist vereinbart.

**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



**Vertrauen
Sie der Kraft
von Lecithin.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Extra Powerwochen

16.06. – 31.07.2025



Exklusiv in deiner Apotheke.

Rabatt-Coupon

Einlösbar in Apotheken.

Beim Kauf von 2 Packungen FEM, AKTIV oder ULTRA gibt es 1 Packung FEM oder AKTIV Direktsticks gratis.

Aktionszeitraum: 16.06.-31.07.2025

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

* Gemäß IQVIA PharmaTrend MAT 12/2024 04F3 (Sticks), in Einheiten und AVP. Nahrungsergänzungsmittel.

magnofit®



In Kooperation mit
APOVERLAG

Dr. Böhm®

ALLES FÜR SCHWITZEN IM WECHSEL



**Nur 1x
tätlich**

Nahrungsergänzungsmittel

Die Wechseljahre, oft verbunden mit Hitzewallungen oder übermäßigem (nächtlichem) Schwitzen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür bietet **Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei** eine effektive Kombination:

- ✓ Hochdosierter Salbei bei häufigem Schwitzen
- ✓ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✓ Garantiert hormonfrei

**Qualität aus
Österreich.**