

Gut gerüstet auf Reisen

Der Urlaub steht vor der Tür. Um im Krankheitsfall gewappnet zu sein, gibt's hier eine Checkliste für die Reiseapotheke.

VON BARBARA SCHUSTER

Eine gute Vorbereitung ist bei Reisen das A und O. Das gilt nicht nur für Planung und Buchung, sondern auch in puncto Gesundheit. Keiner wünscht es sich, dennoch kommt es vor: Man erkrankt im Urlaub oder hat eine kleinere Verletzung. In solchen Fällen ist es Gold wert, wenn man eine gut bestückte Reiseapotheke dabei hat.

In dieser sollten sich grundsätzlich alle Medikamente befinden, die man auch sonst regelmäßig einnimmt. Überdies gibt es einige Dinge, die im Urlaub unerlässlich sind und in jeder Reiseapotheke zu finden



Eine Basisausstattung sollte die Reiseapotheke umfassen. Foto: Grumbach

sein sollten. MeinBezirk gibt einen Überblick.

Checkliste für die Reise

- Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen)
- Fiebersenkende Medikamente (z.B. Paracetamol)
- Medikamente gegen Erkältungen (Halsschmerzen, Husten)

- Nasenspray (hilft auch beim Druckausgleich im Flugzeug)
- Augen- und Ohrentropfen
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (Durchfall, Erbrechen, Übelkeit)
- Sonnenschutzmittel (Wichtig: Bei jeder Art von Urlaub!)
- Kühlendes Gel bei Sonnenbrand
- Insektenschutzmittel und Gel gegen Juckreiz
- Schere und Pinzette
- Pflaster, Blasenpflaster
- Verbandsmaterial und Wunddesinfektionsmittel
- Wund- und Heilsalbe
- Medikamente bei chronischen Erkrankungen

Optional:

- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Thrombose-Spritzen
- Antihistaminika bei Allergien

Diese Liste kann natürlich je nach individuellen Bedürfnissen und Reisezielen ergänzt werden. Es ist außerdem empfehlenswert, die Reiseapotheke regelmäßig zu überprüfen und gegebenenfalls auch aufzufüllen, um im Notfall gut gerüstet zu sein.

Im Urlaub zu beachten

Insgesamt gilt: Eine gute Vorbereitung ist das A und O für einen gelungenen Urlaub. Mit der richtigen Reiseapotheke, Impfungen, Versicherungen und einer durchdachten Reiseplanung steht einem unbeschwertem Aufenthalt nichts im Wege.

Damit Sie auch vor Ihrem Urlaub auf nichts Wichtiges vergessen, haben wir für Sie eine Checkliste für Ihre nächste Reise vorbereitet: Einfach online auf meinbezirk.at/wien reinklicken!

MeinMed-Vortrag: Blicke ins Gehirn

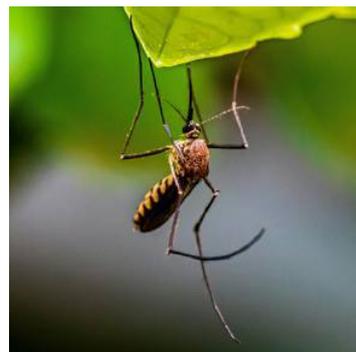


Foto: MeinMed

„Wir sehen mehr, als wir interpretieren können.“ Mit dieser Aussage ließ der führende Radiologe und Forscher Gregor Kasprian bei seinem MeinMed-Vortrag an der Medizinischen Universität Wien aufhorchen. Gemeinsam mit seinem Forscherkollegen, dem Mathematiker Georg Langs, gab er verblüffende Einblicke in die aktuellen Forschungen im Zentrum für klinische Neurowissenschaften und mentale Gesundheit. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse. Unter anderem ging es um immer präzisere MRT-Geräte, die genauere Ergebnisse in nur mehr rund fünf Minuten Untersuchungszeit liefern. (rmw)

Wien bietet günstige Bedingungen für Gelsen

Die Gelsen sind wieder los in Wien. Während in den vergangenen zwei Jahren verhältnismäßig eher wenig von den unliebsamen Insekten zu sehen und spüren war, sorgen die aktuellen Wetterbedingungen dafür, dass heuer wieder mehr Stechmücken unterwegs sind. Nasses und heißes Wetter stellen ideale Brutbedingungen für die unliebsamen Insekten dar. Diese legen ihre Eier in stehende Gewässer – dazu reichen schon kleine Wasseransammlungen. Ein Gelsenweibchen kann 50 bis 500 Eier legen. In einem Liter Wasser können so bis zu 1.000 Larven schlüpfen. Die Folge bekommen Wiener bereits zu spüren. Der Höhepunkt der Saison wird für Juli und August erwartet. Eine Gelsenplage soll aber nicht bevorstehen. Aktuell sprechen Experten von einem „normalen Gelsenjahr“. Beobachtet wird das Stechmückenvorkommen in Wien an



Dank des aktuellen Wetters gibt es mehr Gelsen in Wien. Foto: S. Ali/Unsplash

insgesamt elf Messstellen, unter anderem auf dem Gelände der Veterinärmedizinischen Universität in Floridsdorf.

Ein typisches Hausmittel gegen die stechenden Tierchen sind Gewürzpflanzen. Besonders Lavendel, Zitronenmelisse, Minze und Eukalyptus halten Gelsen in Schach. Ebenso bewährt: eine Zitrone aufschneiden und die Hälften mit Nelken spicken. (rmw)

Wiener Duo gewinnt Rettungshunde-WM



Foto: Cara Tutschek

Die Wienerin Magdalena Koczera holte mit ihrem Golden Retriever „Wauhti-Wiivan Nyx“ den diesjährigen Weltmeistertitel in der Rettungshunde-WM. Ihr vierbeiniger Begleiter und sie konnten sich beim WM-Einzelbewerb in der Slowakei gegen Teilnehmer aus 21 Nationen durchsetzen. Das Wiener Duo überzeugte die Jury mit Präzision, Ausdauer und dem perfekten Zusammenspiel zwischen Mensch und Tier. Der Golden Retriever bewies speziell in der Disziplin Flächensuche seine herausragenden Fähigkeiten. (kk)

Kampf den Krampfadern

Experte informierte bei MeinMed über Behandlungsoptionen

VON MARGIT KOUDELKA

Das Krampfaderleiden, fachsprachlich als Varikose bezeichnet, ist eine häufige degenerative Erkrankung der Venenwände in den Beinen. Etwa ein Viertel der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum ist zumindest von Frühformen betroffen. In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed dazu einen Online-Vortrag mit Alexander Di Monte, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Wien.

Krampfadern können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken, sind in der Regel jedoch nicht lebensbedrohlich. Die Varikose ist nicht an einer Ursache allein festzumachen, sondern multifaktoriell bedingt. Zu den Risikofaktoren zählt nebst

dem Geschlecht – Frauen sind häufiger betroffen –, dem Alter und genetischen Faktoren auch der Lebensstil. Stehende und sitzende Tätigkeiten, Bewegungsmangel und Rauchen begünstigen die Entwicklung von Krampfadern. Diese können Symptome wie schwere Beine, Schwellungen, Juckreiz, Schmerzen und nächtliche Wadenkrämpfe verursachen. Im Anfangsstadium zeigen sich häufig keinerlei Beschwerden, unbehandelt können die Folgen jedoch über Hautveränderungen bis hin zu Geschwüren reichen und in schweren Fällen sogar eine Amputation erforderlich machen. Je nach Schweregrad kommen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten infrage. „Grundpfeiler der Therapie ist die Kompressionstherapie. Sie dient nicht nur der konservativen Behandlung, sondern ist



Krampfadern sollten rechtzeitig behandelt werden. E. Kalinovskiy/Shutterstock

auch eine Begleitmaßnahme der operativen Therapie“, so der Referent. Für die medikamentöse Behandlung kommen beispielsweise Präparate mit Rotem-Weinlaub- oder Rosskastanienextrakt zum Einsatz. Sind diese Maßnahmen nicht zielführend, stehen unterschiedliche operative Verfahren zur Verfügung.



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Chaos im Intimbereich?

Viele Frauen kennen das: Es juckt und brennt im Intimbereich, dazu gesellt sich oft noch ein fischartig riechender Ausfluss. Gerade im Sommer ist das äußerst unangenehm und verdirbt die Freude auf den Besuch im Schwimmbad oder den Ausflug zum Badesee. Ursache für dieses „Chaos“ im Intimbereich können fehlende Laktobazillen sein. Diese Milchsäurebakterien sorgen normalerweise für einen sauren pH-Wert in der Scheide, der schädliche Mikroorganismen daran hindert, sich im Intimbereich auszubreiten.

Aus dem Gleichgewicht

Das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch ins Wanken geraten. Medikamente wie Antibiotika oder hormonelle Veränderungen (unter anderem durch die „Pille“, in der Schwangerschaft oder Menopause) können dazu führen, dass die Laktobazillen in Anzahl und Vielfalt verändert werden. Die Folge: Unerwünschte Keime und Pilze können sich leichter vermehren.

Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus ergänzt die Scheidenflora mit vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen (Laktobazillen). Das Besondere ist die praktische und hygienische Anwendung: OMNi-BiOTiC® FLORA plus wird einfach getrunken. Es verursacht keinen zusätzlichen Ausfluss und kann auch während der Periode angewendet werden. omni-biotic.com WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Den nassen Bikini zum Trocknen lieber ausziehen. Foto: KlaRoFotodesign/Pixabay

Der Scheidenpilz als häufiger Begleiter

Sommerzeit ist Pilzzeit: Gemeint sind aber nicht Speisepilze, sondern Hefepilze, die bei Wärme und Feuchtigkeit bestens gedeihen. Die Pilze können die Vagina besiedeln und somit eine Scheidenpilzinfektion auslösen. Symptome sind etwa der typische Juckreiz, ein vermehrter Ausfluss sowie eine gerötete und brennende Scheide. In schweren Fällen kann es zu einer massiven Entzündung kommen. Ursächlich kann ein Ungleichgewicht der Scheidenflora, also der natürlichen Besiedelung mit verschiedenen Keimen wie Milchsäurebakterien, sein. (juf)



Scheidenflora OK!

OMNi-BiOTiC® FLORA plus:
Mit 4 natürlichen Bakterienstämmen –
speziell für Frauen entwickelt.



€ 4,-
Gutschein
für OMNi-BiOTiC®
FLORA plus*



Institut
AllergoSan

www.omni-biotic.com

* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® FLORA plus (28 Stk.) bis 31. August 2024, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82276



9 120117 913640

Syphilis weltweit im Vormarsch

Die Weltgesundheitsorganisation vermeldete kürzlich einen weltweiten Anstieg von Syphilis. Es bedarf daher eines verstärkten Bewusstseins und präventiver Maßnahmen zur Eindämmung dieser sexuell übertragbaren Infektion („Sexually Transmitted Infection“, STI), appelliert die Aids Hilfe Wien.

Die Gesundheitsorganisation klärt darüber auf, was Syphilis ist, wie sie übertragen wird, welche Schutzmaßnahmen getroffen werden können und wo man sich testen lassen kann. Dazu Mirijam Hall, Vorsitzende der Aids Hilfe Wien: „Es ist wichtig, sexuell übertragbare Infektionen und sexuelle Gesundheit am Schirm zu haben. Also reden wir drüber, denn der Anstieg von Infektionskrankheiten wie Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien ist auch in Österreich ein Thema. Durch die Verwendung von Kondomen, regelmäßige Tests und mit offener Kommunikation können wir gemeinsam dazu beitragen, die Verbreitung von Syphilis zu stoppen.“ Nähere Infos dazu sind auf aids.at zu finden. (mak)



Kondome können vor Ansteckung schützen.

Foto: Deon Black/Unsplash

Allergischer Schock: Was nun zu tun ist

Anaphylaxie ist eine schwere, potenziell tödliche allergische Reaktion. Rasches Handeln ist wichtig.

Etwa 0,05 bis zwei Prozent der Bevölkerung reagieren extrem auf bestimmte Lebensmittel, Medikamente oder Insektenstiche. Bei einem anaphylaktischen Schock kommt es zu einer Ausschüttung körpereigener Botenstoffe. Dies ist eine Reaktion von bestimmten Antikörpern (IgE-Antikörper) auf an sich harmlose Stoffe. Anzeichen sind häufig Juckreiz an Händen und Füßen, Nesselausschlag sowie Schwellung der Lippen und Augenlider. Bereits bei mittelschweren Reaktionen kann es zum Anschwellen des Kehlkopfes sowie zur Verengung der Bronchien und somit zu Atemnot kommen. Bei schweren Formen erweitern sich die Blutgefäße. Der Blutdruck fällt drastisch ab, das Herz beginnt zu rasen, um den Blutdruckabfall auszugleichen. In seltenen Extremfällen kann es zum Herzstillstand kommen. Zu den Auslösern zählen überwiegend Wespen- und Bienengift, bestimmte Lebensmittel sowie Schmerzmittel und Latex. Bei Kindern wird eine Anaphylaxie meist durch Le-



Reaktionen, die sich nicht ausschließlich auf Haut und Schleimhaut beschränken, werden mit Adrenalin behandelt.

Foto: Andrey_Popov/Shutterstock

bensmittel hervorgerufen, vor allem durch Erdnüsse, andere Nüsse, Meeresfrüchte, Fisch, Milch, Eier und Sesam. Bei Erwachsenen hingegen sind Insektenstiche und Medikamente die häufigeren Auslöser.

Rasch handeln

Auf erste Anzeichen muss rasch reagiert werden. Zuerst den Allergieauslöser beseitigen (beispielsweise den Bienenstachel entfernen) und die Medikamente aus dem Notfallset einnehmen respektive verabreichen. Bei Blutdruckabfall sollte der Betroffene in Schocklagerung gebracht, also die Beine hochgelegt werden. Dann gilt es, die Rettung zu verständigen und gegebenenfalls Reanimationsmaßnahmen durchzuführen.

Wenn die Symptome über Reaktionen der Haut hinausgehen (ab Schweregrad II),

kommt der Adrenalin-Pen zum Einsatz, um den Kreislauf zu stabilisieren. Dabei ist auf die richtige Handhabung zu achten. Bei manchen Modellen muss vor der Anwendung eine Sicherheitskappe auf der gegenüberliegenden Seite der Nadel entfernt werden, während andere Injektoren mit einer Schutzkappe auf der Applikationsseite versehen sind. Nach dem Entfernen der Sicherheitsvorrichtung wird der Pen in die Führungshand genommen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Daumen nicht an einem Ende aufliegt, um eine versehentliche Injektion in den Daumen zu vermeiden. Der Pen wird im 90-Grad-Winkel kräftig gegen die Außenseite des Oberschenkels gedrückt, damit der Nadelschutz zurückschnellt. Ein Klicken signalisiert, dass der Injektor ausgelöst hat. (mak)

Kinderwünsche erfüllen trotz Unfruchtbarkeit

In Österreich ist die Samenspende für alleinstehende Frauen verboten, gleichgeschlechtliche weibliche Paare können sie in Anspruch nehmen, aber nur in 22 von 49 europäischen Ländern. Von der Diagnostik über die psychosoziale Beratung bis hin zur Finanzierung stehen auch heterosexuelle Paare vor großen Hürden, denn in Öster-

reich gilt Unfruchtbarkeit nach wie vor nicht als anerkannte Krankheit. Deshalb wurde am 19. Juni die zweite Auflage des Fertility Atlas vorgestellt, der von Fertility Europe und dem European Parliamentary Forum for Sexual and Reproductive Rights (EPF) erarbeitet wurde. Dieser kann unter diefruchtbar.at eingesehen werden. (mak)

Bionect
HYALURON BEI WUNDEN
CREME + SPRAY
bionect.at

Bionect Creme
verbessert und beschleunigt die Wundheilung

Bionect Control Spray
schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

IDEAL FÜR UNTERWEGS

Medizinprodukt. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker



Foto: Mae Mu/Unsplash

Warum kalt nicht unbedingt kühlt

Viele Menschen genießen bei Sommerhitze ihre Getränke zu kalt. Dies führt jedoch dazu, dass der Magen die Flüssigkeit erst erwärmen muss und das Gehirn die Botschaft „Achtung, es ist kalt!“ aussendet. Der Körper schaltet die „innere Heizung“ ein und die Temperaturregulierung wird gestört. Besser sind lauwarme Getränke. Etwas Gurke, Limette oder Minze wirkt zusätzlich kühlend. (mak)

Die Wallungen im Wechsel mindern

Hitzewallungen sind ein häufiges Symptom der Menopause und betreffen viele Frauen. Bis zu 85 Prozent aller Frauen in der Menopause verspüren regelmäßige Hitzewallungen, und ein Drittel der betroffenen Frauen hat sie ganze fünf Jahre oder länger. Die genauen Ursachen für Hitzewallungen sind noch nicht vollständig geklärt. Forscher vermuten jedoch, dass die Wärmeregulation gestört ist und gleichzeitig die Östrogenproduktion erheblich schwankt. Diese Schwankungen können zu den plötzlichen Gefühlen intensiver Körperwärme führen, die während des Tages, aber auch in der Nacht auftreten können. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Hitzewallungen umzugehen und ihnen entgegenzuwirken. Eine Option ist die Einnahme von Präparaten mit Isoflavonen, die beispielsweise in Rotklee oder Sojabohnen enthalten sind. Diese werden mitunter als pflanzliche Östrogene bezeichnet, weil sie den Hormonhaushalt regulieren können. (mak)



Wallungen machen vielen Frauen zu schaffen.

Foto: Shutterstock

Nerven stark wie Drahtseile

B-Complex Plus vereint alle acht B-Vitamine – in Kombination sind diese der ideale Partner für starke Nerven.

Bis zu € 5,- sparen

Im Juli gibt es beim Kauf von B-Complex Plus von Pure Encapsulations® in der Apotheke € 3,- Rabatt* auf 60 Kapseln und € 5,- Rabatt* auf 120 Kapseln. WERBUNG



B-Complex Plus jetzt im Angebot kaufen Pure Encapsulations®

*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

UNVERWEGELBAR, ICH!

MenoGynial[®]
Isoflavone 125 mg
Sabalbalaubholz 150 mg

Naturpflanzliche, aglykonalisierte Isoflavone für eine ausgewogenere Östrogen- und Progesteron-Einnahme sowie pflanzliche Isoflavone für eine bessere Östrogen- und Progesteron-Einnahme

GYNIAL[®]
www.gynial.com

gynial.com/menogynial

Dr. Böhm®

FÜR MUSKELKRAFT UND AUSDAUER.

Magnesium und Kalium

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Plus Aminosäuren zur schnelleren Regeneration

IM JULI -20% Rabatt*

Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® (Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren) in teilnehmenden Apotheken.
*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!

Nahrungsergänzungsmittel

Offizieller Partner
Ski Austria