



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.drsolberg.de

SOMMERZEIT - URLAUBSZEIT GESUND IM URLAUB

ZECKENSCHUTZ, REISEAPOTHEKE, IMPFUNGEN, AUSLANDSKRANKENVER- SICHERUNG, SONNENSCHUTZ:

DAMIT SIE DIE FERIEN GESUND GENIESSEN KÖNNEN, SOLLTEN SIE AN DIESE DINGE DENKEN :

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Für viele die lang ersehnte Zeit für Reisen und Erholung. Ob Urlaub in der Ferne, am Meer oder in den Bergen -egal, wo hin Sie in den Ferien fahren, es gilt für jedes Urlaubsziel das Gleiche: Desto

besser Sie vorbereitet sind, um so stressfreier können Sie die schönsten Wochen im Jahr genießen.

IST IHR IMPFSCHUTZ KOMPLETT?

Je nach Reiseziel sollte der Impfstatus auf Vollständigkeit geprüft werden. Damit Ihre Traumreise nicht zum Alptraum wird, sollten Sie nach Möglichkeit bereits vier bis sechs Wochen vor der Abreise bei Ihrem Hausarzt die nötigen Reise-Impfungen vornehmen lassen. Aber Impfungen sind auch noch möglich, wenn es sehr eilt, weil Sie kurz entschlossen eine

Last- Minute-Reise gebucht haben!

ZECKENSCHUTZ

Nicht zu unterschätzen ist auch die Gefahr durch Zecken, die Infektionen wie Borreliose und Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) übertragen können. Wer in den FSME-Risikogebieten Urlaub macht, sollte eine Impfung in Betracht ziehen. Diese Virusinfektion kann zu einer gefährlichen Entzündung des Gehirns oder der Hirnhäute führen. So schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den gefährlichen Zecken:

In Wald und Garten – vor allem in hohem Gras und in Hecken – immer lange Hosen, Socken, geschlossene Schuhe und Langarm-Shirts anziehen. Genaues Absuchen des Körpers nach einem Tag im Freien, vor allem an Achseln, Leiste, Arm- und Kniebeugen, Kopf. Eventuell mit einem speziellen Insektenspray vorbeugen. Auch nach dem Kontakt mit potenziellen Zeckenträgern (zum Beispiel Katzen) unbedingt die Haut sorgfältig absuchen. Sollte sich tatsächlich eines der unangenehmen Tierchen mit dem Kopf in Ihre Haut oder die Ihres Kindes verbissen haben, sollten Sie es so schnell wie möglich entfernen – am besten mit einer Splitterpinzette. Die Zecke knapp über der Haut herausziehen (nicht drehen!), die Stelle mit Wunddesinfektionsmittel behandeln und dann die Einstichstelle über ein paar Wochen oder Monate beobachten.

SONNENBRAND VORBEUGEN-IHRER HAUT ZU LIEBE. EIN SONNENBRAND SCHMERZT UND KANN GEFÄHRLICH WERDEN.

Sonne tanken, ins Meer springen, am Strand liegen, ausspannen – das verstehen viele Menschen unter Urlaub. Wer sich lange der Sonne aussetzt, mutet seiner Haut allerdings einiges zu, gerade wenn sie dies nicht gewohnt ist. Leicht kommt es zu einem Sonnenbrand. Die Haut rötet sich, schmerzt, brennt, juckt, fühlt sich heiß an und ist äußerst schmerzempfindlich – ein

unangenehmer Urlaubsauftritt. Halten Sie sich in der Sonne auf, sollten Sie die Haut mit Kleidung schützen. Je dichter sie gewebt ist, desto besser schirmt sie die UV-Strahlen ab. Tragen Sie zudem einen Hut oder zumindest eine Kappe und ziehen Sie eine Sonnenbrille auf. Die wichtigsten Tipps für den Sonnenschutz:

MITTAGSSONNE MEIDEN

Grundsätzlich gilt: Meiden Sie die Sonne, wenn sie am intensivsten strahlt – also zwei bis drei Stunden vor und nach ihrem höchsten Stand. Die UV-Strahlung wird umso intensiver, je höher die Sonne wandert.

VORSICHT AM MEER UND IM GEBIRGE

Reflexionen verstärken die UV-Strahlung.

UV-STRAHLUNG BEI BEWÖLKUNG NICHT UNTERSCHÄTZEN

Wolken können die UV-Strahlung abschwächen, allerdings nur, wenn der Himmel komplett bedeckt ist. Eine dünne Wolkenschicht hält die Strahlung kaum ab. Ist es wechselnd bewölkt, kann sie sogar etwas zunehmen.

VERGESSEN SIE NICHT, AUCH DIE LIPPEN MIT EINEM SONNENSCHUTZ- LIPPENSTIFT EINZUCREMEN.

Je nach Hauttyp den passenden Lichtschutzfaktor (LSF) auswählen: Kinder benötigen immer mindestens einen LSF 30.

SONNENSCHUTZPRODUKTE MINDESTENS EINE HALBE STUNDE VORHER AUFTRAGEN, ALLE 2 STUNDEN ERNEUERN, INSBESONDERE WENN SIE INS WASSER GEHEN ODER VIEL SCHWITZEN

Sonnenschutz • Mind. LSF 15, wasserfest, UVA/UVB-Schutz, Kinder benötigen immer mindestens LSF 30 Sonnenbrille mit CE Zeichen für UVA/UVB-Schutz

BLEIBEN SIE GESUND: IHRE REISE-APOTHEKE

Die Reiseapotheke sollte neben einem Schmerzmittel und dem erforderlichen Sonnenschutz ein Mittel gegen Durchfall und eines gegen Verstopfung beinhalten. Wenn regelmäßig Medikamente eingenommen werden müssen, müssen diese ausreichend mitgeführt werden. Es ist darauf zu achten, dass die notwendige Einnahmehöhe bei längeren Reisen während des Fluges in das Handgepäck gehört. Die Ausstattung einer gut sortierten Reiseapotheke hängt vom geplanten Urlaubsziel ab.

UND WENN SIE NACH HAUSE ZURÜCK- KEHREN

Bei Gesundheitsstörungen, die nach der Reiserückkehr auftreten, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt über die Reisedestination informieren. Schoene Ferien!