

Vorsorge

„Das können Sie tun!“

SUPER
Sonntag
&
CODA
Meine HausApotheke

Urlaubsplagen mit dem Magen!

Wohl die meisten Urlauber waren schon einmal Opfer von „Montezumas Rache“. Manchmal reichen als Auslöser schon die ungewohnten Lebensumstände am Urlaubsort aus. Der typische Reisedurchfall jedoch entsteht durch mit Bakterien oder Viren verunreinigte Nahrungsmittel/Getränke und ist nichts anderes als eine Abwehrreaktion des Körpers.

Hilfe aus der Reise-Apotheke:

Medikamente (mit dem Wirkstoff Loperamid), die den Darm ruhig stellen und den Transport der Nahrungsmittel verlangsamten, gehören deshalb unbedingt in Ihre Reise-Apotheke. Sie unterstützen die Normalisierung der Darmfunktion und beugen weiterem Flüssigkeitsverlust vor. Außerdem mildern sie die Häufigkeit und Stärke des Durchfalls und eignen sich zur kurzfristigen Behandlung. Vor Mineralstoffverlusten schützen am besten Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Bei mehr als drei Tage anhaltendem Durchfall, Fieber, starken Schmerzen, Erbrechen oder gar blutigen Ausscheidungen sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen!

Entspannte Anreise?

Kurvenreiches Auto- oder Busfahren, der Wellengang auf See oder Luftturbulenzen beim Fliegen: Viele Menschen leiden dann unter Schwindel, Übelkeit und Erbrechen oder Kopfschmerzen – also den Folgen der s. g. Reisekrankheit. Der

Schlüssel dafür liegt im Innenohr. Die Bewegungssensoren im Innenohr schicken Signale an das Gehirn, die aber bei „Nichtfahrern“ meist mit dem optischen Eindruck nicht übereinstimmen. Das Gehirn fühlt sich „verschaukelt“ und aktiviert das Brechzentrum.

Erste Warnsignale:

Müdigkeit, Schweißausbrüche und ein flaes Gefühl im Magen. Mit einigen Vorsorgemaßnahmen und Medikamenten können Sie dem Übel jedoch entkommen:

Gehen Sie ausgeruht und entspannt auf Reisen und verzichten Sie auf schwere Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin. Im Auto in Fahrt-

richtung schauen und regelmäßige Pausen einlegen. Bei Schiffsreisen verbringen Sie die Fahrtzeit am besten an Deck. Sie sollten einen Punkt am Horizont fixieren. Hilfreich sind auch Medikamente, die man Antihistaminika nennt. Sie hemmen den Brechreiz. Nehmen Sie diese Tabletten 15 bis 30 Minuten vor Reiseantritt und bei Bedarf während der Reise ein.

Lassen Sie sich vor Reisebeginn von Ihrer Coda-Apotheke beraten, welche medizinische Grundausstattung Sie mit in den Urlaub nehmen sollten, um u.a. gegen Magen- und Darmprobleme gewappnet zu sein.

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7, 52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Alexander Niesen
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21, 52525 Heinsberg
Tel. 02452-22991
Fax 02452-101627
Apotheke-am-MDZ.HS@t-online.de
www.apotheke-am-medizinzentrum.de

Alarm im Darm: Reisedurchfall

- ANZEIGE -

Loperamid AL akut

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Zur symptomatischen Behandlung von akuten Durchfällen für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung mit Loperamid darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de