



DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin
und allgemeine Rehabilitation, Arzt für
Allgemeinmedizin und Osteopath

Die Reiseapotheke

VORSORGE IST BESSER ALS NACHSICHT

Damit der Traumurlaub nicht zum Alptraum wird, ist es ratsam, mit der richtigen Reiseapotheke vorzusorgen. Gesundheitliche Gefahren lauern übrigens nicht nur in fernen Ländern, sondern auch in den beliebten Ferienorten rund ums Mittelmeer. Das andere Klima, die ungewohnte Kost und der geänderte Lebensrhythmus stellen für viele eine Belastungsprobe dar. Mit der Berücksichtigung einiger Regeln muss man aber erst gar nicht auf die Reiseapotheke zurückgreifen:

Zunächst einmal sollte man sich vor Fernreisen über notwendige Impfungen informieren. (Ei- nige davon müssen spätestens sechs Wochen vor Urlaubsantritt verabreicht werden!) Um den ge- fürchteten Reisedurchfall zu verhindern, emp- fiehlt es sich, potenziell gefährliche Nahrungs- mittel zu vermeiden: rohe Gemüseprodukte, ungeschälte Früchte, Leitungswasser, Eiswürfel, Eiscremes sowie rohe Fisch- und Fleischspei- sen. Hat einen Montezumas Rache trotzdem getroffen, kann der Durchfall sehr gut mit Tan- nalbintabletten bekämpft werden. In jedem Fall ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Insektenschutz und adäquate Kleidung können Insektenstichen vorbeugen und even- tuell Malaria, Denguefieber und verschiedene Hauterkrankungen verhindern. Unbedingt ein- packen sollte man auch eine Kopfbedeckung, Sonnenbrille sowie ein geeignetes Sonnen- schutzmittel!

Reiseapotheke: Verbandsmaterial, Pflaster, Desinfektionsmittel, Fieberthermometer, Insek- ten- und Sonnenschutz, fiebersenkende Medi- kamente, antiallergische Mittel, Durchfallmedi- kamente, Elektrolyt-Glucose-Präparate gegen Flüssigkeitsverlust (aus der Apotheke oder: Orangensaft plus 1 EL Zucker plus 1 KL Salz), Mittel gegen Reisekrankheit, Wund- & Heilsalbe.

Websites mit Informationen zu Impfungen:
www.reisemed.at und www.tropeninstitut.at



Sind Sie abenteuerlustig?

FALLSCHIRMSPRUNG ODER GOLFKURS? WAS SIND FÜR SIE WAHRE ABENTEUER?

EIN ABENTEUER BIRGT Gefahren und Risiken in sich, wie die Sa- che ausgeht, ist spannend und oft un- gewiss. Für einige gibt's nichts Besse- res als ein Abenteuer, andere geraten in Panik, wenn nur ein Detail des Tagesablaufs außer Kontrolle gerät. Welcher Abenteuertyp sind Sie?

EIN LANGES WOCHENENDE MIT DEM PARTNER, WAS IST GEPLANT?

- a) Ein gemeinsamer Fallschirmab- sprung, was kann mehr verbinden?
- b) Ein Wellnessurlaub mit Golf- Schnupperstunde
- c) Ganz kuschelig zu Hause, ich koche selbst – ist Abenteuer genug

SIE ERBEN EIN SEGELBOOT, WAS MACHEN SIE DAMIT?

- a) Ich kündige und segle um die Welt
- b) Ich versteigere es auf Ebay und kaufe mir etwas Vernünftiges
- c) Ich lasse die Erbschaft prüfen

WELCHES KOMPLIMENT WÜR- DEN SIE AM LIEBSTEN HÖREN?

- a) Du bist der volle Draufgänger
- b) Du bist für Überraschungen gut

c) Schön, so einen Ruhepol an mei- ner Seite zu haben

MÖCHTEN SIE GERNE IHRE ZU- KUNFT VORHERSAGEN LASSEN?

- a) Wo bleibt da der Wow-Effekt?
- b) Hab ich schon mal gemacht, war ganz lustig, ist aber nicht eingetroffen
- c) Ist doch alles Humbug

IN WELCHEM FILM WÄREN SIE GERNE DER STAR?

- a) „Indiana Jones“, in allen Teilen
- b) „Pretty Woman“
- c) „Der Engländer, der auf einen Hügel stieg und von einem Berg herunterkam“

WELCHES AUTO FAHREN SIE?

- a) Auto? Nichts geht über meine Ducatti
- b) Audi A5
- c) Skoda Oktavia mit Automatik

MEIN TRAUMURLAUB:

- a) Trekking am Himalaja
- b) Eine Woche Safari, eine am Strand
- c) Wir haben da so ein Häuschen am Baggerteich —

Typ A: Der Adrenalin-Junkie

Langeweile darf bei Ihnen erst gar nicht aufkommen. Das kann aber auch ganz schön auf Ihre und die Substanz der anderen gehen. Tipp: Die wahren Abenteuer sind im Kopf!

Typ B: Der Überlegte

Hin und wieder aus dem All- tag ausbrechen ist durchaus willkommen. Grundsätzlich sollte alles in gewohnten Bah- nen gehen. Tipp: Nicht so viel nachdenken – no risk, no fun.

Typ C: Der Vorsichtige

Alles außer der Norm verur- sacht Ihnen Magenbeschwer- den. Tipp: Nehmen Sie sich täglich eine Verrücktheit vor, zum Beispiel ohne Handy aus dem Haus gehen.