



Check-up:
So finden Sie
den richtigen

Haus- arzt

Aktiv trotz Asthma

Karriere, Sport, Reisen:
Vieles ist möglich!

Küssen verboten?

Wie Lippenherpes
schnell abheilt

Wohlfühlgewicht

Stoppen Sie den
Jo-Jo-Effekt

Schöne Füße

Wir eröffnen die
Sandalen-Saison



Mit Spaß und Lust
durchs Leben

Kostenlose
Probefahrt vor Ort.
E-Mobil Zubehör in
großer Auswahl

AS Elektromobile

- ▶ Große Auswahl
- ▶ Bis 15 km/h schnell
- ▶ Günstige Gebrauch-Mobile
- ▶ Finanzierung möglich
- ▶ Bundesweiter Service



Badewannen mit Tür & Treppenlifte



AS Badewannenlift

- ▶ Senkt Sie bis auf den Wannboden ab
- ▶ Passt in praktisch jede Wanne
- ▶ Ohne Installationsarbeiten

Infos und Beratung unter:

0800 / 99 99 366

Ihr Anruf ist natürlich kostenfrei

AS Seniorenprodukte
Dionysusstr. 10 · 33106 Paderborn · Fax 0 52 54 / 94 78 0 - 29
www.as-seniorenprodukte.de

Für Ihre schriftliche Anforderung:

- E-Mobil Badelift Treppenlift Badewanne

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon



AU 05/16

Ratgeber

Nicht ohne meine Tabletten

Reiseapotheke Krankheiten kennen keine Ferien. Wer wegen eines chronischen Leidens auf Medikamente angewiesen ist, sollte vor allem bei Flug- und Fernreisen einiges beachten



Arzneien im Handgepäck mitnehmen

Generell sollten Medikamente nicht im Koffer verstaut werden, denn Gepäck kann immer mal verloren gehen. Außerdem stehen die Koffer oft längere Zeit auf dem Rollfeld neben dem Flugzeug – und können eisiger Kälte oder sengender Hitze ausgesetzt sein. Packen Sie genug Arznei ein, denn nicht überall ist diese in guter Qualität verfügbar. „Auch für den Fall, dass sich der Rückflug verzögert, ist es sinnvoll, eine Extration der Präparate mitzunehmen“, rät die Berliner Apothekerin Sabine Kühne.



Ersatzbrille einpacken

Ärgerlich, wenn im Urlaub die Brille zu Bruch geht! Für diesen Fall besser eine Ersatzbrille mitnehmen. Auch für Kontaktlinsenträger macht das Sinn. Denn vor allem auf Langstreckenflügen sollte man wegen der trockenen Kabinenluft auf Linsen verzichten – oder zumindest öfter mal eine geeignete Tränenflüssigkeit in die gereizten Augen träufeln.



Attest vorlegen

Damit sie mit ihren Arzneimitteln und Insulinspritzen die Sicherheits-schleusen an Flughäfen passieren können, brauchen Urlauber oft ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte

Rezeptkopie, jeweils auch in englischer Sprache. „Patienten, die auf Medikamente aus der Gruppe der Betäubungsmittel angewiesen sind, sollten sich rechtzeitig vor der Abreise über die Bestimmungen des Urlaubslandes informieren und gegebenenfalls auch hierfür ein ärztliches Attest mitführen“, sagt Expertin Kühne.



Wirkstoffe notieren

Chronisch Kranke schreiben sich am besten die lateinische Bezeichnung ihrer Erkrankung sowie die lateinischen Wirkstoffnamen der erforderlichen Medikamente auf. „Das kann bei einem Notfall die Kommunikation mit dem Arzt oder Apotheker im Ausland erleichtern“, so Kühne. Ihr Apotheker kann Sie beim Verfassen der Notiz unterstützen.



Auf Sonnenbäder verzichten

„Manche Medikamente wie etwa Amiodaron oder Hydrochlorothiazid können eine verstärkte Lichtempfindlichkeit der Haut verursachen“, weiß Kühne. Die Liste der betroffenen Arzneien ist noch länger, studieren Sie also im Zweifelsfall den Beipackzettel. Während einer entsprechenden Therapie sollten die Patienten unbedingt auf Sonnenbäder verzichten und für ihre Haut Produkte mit sehr hohem Lichtschutzfaktor verwenden.



Sabine Kühne leitet eine Apotheke in Berlin und hat sich unter anderem auf die Reise- und Impfberatung spezialisiert

Zeitzone beachten

Bei Fernreisen werden oft mehrere Zeitzone überquert. „Das kann die gewohnten Einnahme-Intervalle wichtiger Medikamente auf den Kopf stellen“, sagt Apothekerin Kühne. Seien Sie darauf vorbereitet, und lassen Sie sich am besten von Ihrem Arzt oder Apotheker vor der Abreise ein Einnahmeschema für die Zeit Ihres Urlaubs empfehlen.

Kein Leitungswasser trinken

Nehmen Sie vor allem in südlichen Ländern Ihre Arzneien auf keinen Fall mit Leitungswasser ein. Es könnte mit Krankheitserregern kontaminiert sein. Achten Sie darauf, dass Sie immer eine Flasche mit Mineralwasser dabei haben.

Christian Krumm



- Sonnenschutzpräparaten, Insektenschutzmitteln
- Wund- und Heilsalben, Mitten gegen Sonnenbrand
- Medikamenten gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall, Erkältung, Reiseübelkeit, Sportverletzungen, Verdauungsbeschwerden und eventuell Lippenherpes
- Tropfen gegen trockene Augen
- Verbandmaterial, Pflaster, Blasenpflaster
- Fieberthermometern, Zeckenpinzetten
- Individuellen Medikamenten nach ärztlicher Verordnung

7 Dinge, die Sie über **Fußpilz** wissen sollten.

- **Fußpilz** beginnt häufig im Zehenzwischenraum des kleinen Zehs.
- **Fußpilz** ist ansteckend. Häufige Infektions-Orte sind Schwimmbäder, Sportstudios, Hotelzimmer im Urlaub aber auch das eigene zu Hause.
- Zu den typischen Symptomen gehören **Juckreiz**, Entzündung, Bläschenbildung oder Hautrisse zwischen den Zehen. Besonders beim ersten Auftreten der Symptome sollte ein Arzt befragt werden.
- **Fußpilz** sollte **möglichst früh**, bereits beim Auftreten der ersten Symptome behandelt werden, denn Fußpilz heilt meist nicht ohne Therapie.
- Gepflegte Füße und ein **trockenes Hautklima** sind die beste Waffe gegen Fußpilz. Tragen Sie Socken aus atmungsfähigem Material, wie Baumwolle. Trocknen Sie Ihre Zehenzwischenräume nach dem Waschen in der Behandlungsphase vorsichtig mit einem Haarfön.
- Ein verschleppter Fußpilz kann **Nagelpilz** verursachen. Umgekehrt kann ein bestehender Nagelpilz auch Fußpilz verursachen, weil die Erreger meist identisch sind.
- Unsere oberste Hautschicht, die Epidermis, benötigt ca. 28 Tage um **komplett zu heilen** und sich zu erneuern.

Bei Fußpilz **Mykosert®**



Mykosert® wirkt gegen alle gängigen Hautpilz-Erreger und ist zusätzlich Juckreiz stillend. Mykosert® Spray ist bequem anzuwenden, ohne dass die erkrankte Haut angefasst werden muss. Der Spray desinfiziert und zieht abwaschfest ein. Mykosert® ist auch als Creme erhältlich.

Mykosert® wird 1-mal täglich (am besten vor dem Zubettgehen) **bis zur vollständigen Abheilung** angewendet, bei hartnäckigen Pilzinfektionen 2-mal täglich im Abstand von 12 Stunden. Um eine erneute Selbstansteckung zu vermeiden wird die Infektion möglichst lange nachbehandelt.

Mykosert® Creme mit 2 % Sertaconazolnitril/ **Mykosert®** Spray Lösung mit 2 % Sertaconazolnitril **Wirkstoff:** Sertaconazolnitril **Anw.:** Creme: Pilzinfekt. der Haut, verursacht durch Dermatophyten (z.B. Fußpilz) od. Hefen (z.B. Malassezia-Arten b. Pityriasis versicolor od. seborrhoischer Dermatis). Lösung: Pityriasis versicolor sowie b. Pilzinfekt. der Haut, die durch Dermatophyten verursacht werden (z.B. Fußpilz). Creme: Enth. Parabene u. Sorbinsäure. Lösung: Enth. Propylenglycol u. Glycerinformat. **Gebrauchsinfo.** beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. (MK/100315/LW/G)