

Gesund auf Reisen im Winter

Schneebedeckte Berggipfel, verschneite Landschaft, blauer Himmel und strahlender Sonnenschein: Im Winter lockt es viele Urlauber in die Berge. Doch um den Winterurlaub in aller Ruhe und Gesundheit genießen zu können, ist eine gute Vorbereitung notwendig.

Die Reiseapotheke für den Winterurlaub

Besonders wichtig ist eine Reiseapotheke, die die jeweilige Jahreszeit und die Urlaubsaktivitäten berücksichtigt, damit kleinere oder größere Beschwerden direkt vor Ort einfach und schnell behandelt werden können.

Das bayerische Gesundheitsportal www.apotheke.by stellt Ihnen eine passende Reiseapotheke für den Winter zusammen, mit der Sie sich beruhigt auf die Piste begeben können.

Was gehört in eine Reiseapotheke für den Winter?

Zuerst Grundlegendes beachten: Haltbarkeit der Medikamente überprüfen, sich der prinzipiellen Verträglichkeit der Medikamente versichern, ausreichende Mengen von täglich oder periodisch einzunehmenden Medikamenten mitführen und falls es notwendig ist, diese zu einer bestimmten Tageszeit einzunehmen, mit den Plänen für die Urlaubsaktivitäten abstimmen.

Erste Hilfe bei Erkältung & Co.

Für den Winterurlaub gilt, was auch für den Winter generell gilt: Es ist die Zeit von Erkältungen, hartnäckigem Husten und Grippe. Aus diesem Grund sollten bestimmte Medikamente in jedem Fall auf die Liste jeder Reiseapotheke für den Winterurlaub. Nasentropfen oder Nasenspray, Erkältungssalben und Erkältungsbad, Hustensaft oder Husten lösende Mittel, generell Schleim lösende Medikamente, Hals- und Kopfschmerztabletten, Kalzium- und Magnesiumtabletten, Fieberthermometer und jede Menge Papiertaschentücher.

Wer mit Kleinkindern in den Urlaub fährt, sollte spezielle Zäpfchen gegen Fieber oder Schmerzen sowie Ohrentropfen immer griffbereit haben.

Für die „schweren Fälle“ ...

Als Skifahrer, Snowboarder oder Langläufer können Sie jederzeit stürzen und sich eine Verstauchung, eine Prellung oder eine offene Wunde zuziehen.

Zur Behandlung offener Wunden gehören Pflaster in verschiedenen Größen und Verbandsmaterialien in die Reiseapotheke. Zum Verbinden sollten Mullbinden, sterile Wundkompressen, Klebeband und eine kleine Schere sowie eine Salbe oder Lösung zur Wundreinigung zur Verfügung stehen.

Bei Prellungen sind Salben nützlich, die Blutergüsse schneller abklingen lassen, bei Verstauchungen die Anbringung von stabilisierenden Tapeverbänden.

... und wenn die Sonne scheint

Je schöner das Wetter ist, je strahlender die Sonne scheint, umso wichtiger ist die Verwendung eines Sonnenschutzmittels mit ausreichendem Lichtschutzfaktor und Fettgehalt. Aufgrund der Höhe ist die UV-Strahlung in den Bergen besonders intensiv – eine Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 ist empfehlenswert. Für exponierte und empfindliche Körperpartien wie Lippen, Nase und Ohren kann dieser auch darüber liegen. So geschützt können Sie Ihren Winterurlaub in vollen Zügen genießen.

Links

www.apotheke.by

Über apotheke.by

apotheke.by ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

Kontakt und weitere Informationen

Apotheke.by
Mittlere Dorfstrasse 3
8598 Bottighofen
Telefon: 0041 71 686 77 66
Telefax: 0041 71 686 77 00
E-Mail: web@gesund-in-bayern.info
Internet: <http://www.apotheke.by>