



# Die Gesundheitsseite

## Notapotheke



Eine leichte Verbrennung, ein Insektenstich...: Wie schützt man sich vor Sommerbeschwerden und verarztet sie richtig? Eine Notapotheke, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, und einige Verhaltensregeln helfen Ihnen dabei.

### Wenn der Körper reagiert

Allergien, Stützstrümpfe für Langstreckenflüge, Blasen, Schnittwunden, Anspannung, z.B. wegen Flugangst, Reisekrankheit, Mückenstiche, Verdauungsprobleme, Präservative für Singles, Erkältung durch Klimaanlage... Lassen Sie Ihren Apotheker vor der Abreise einen Blick auf Ihre Reiseapotheke werfen. Er passt sie Ihrem Ferienland und Ihren individuellen Bedürfnissen an und stellt eine Liste mit allen Medikamenten und Produkten auf, die Sie mitnehmen sollten.

### Ferienapotheke: Grundausrüstung

- ⊕ **Paracetamol:** gegen Schmerzen und Fieber (sehr gut verträglich).
- ⊕ **Ibuprofen:** gegen Zahn- und Rückenschmerzen, Mittelohrentzündung bei Kindern (als Sirup).
- ⊕ **Medikament gegen Durchfall:** zusätzlich zu den üblichen Diätmassnahmen.
- ⊕ **Antiallergikum:** bei Allergien, Wespen- und Bienenstichen, Sonnenallergie usw.
- ⊕ **Aspivenin:** kleine Pumpe zum Entfernen des Gifts (Insektenstich oder Schlangenbiss).

- ⊕ **Desinfizierungsmittel:** desinfizierender Spray und heilende Antibiotikacreme (bei Verbrennungen: 1x täglich eine dicke Salbenschicht auftragen!).
- ⊕ **Schnellverbände:** je nach Ihren Bedürfnissen (Steri-Strips, Pflaster bei Blasen...)

### Was Sie tun können

Bei einem Sonnenstich: Ein Sonnenstich kann gefährlich, manchmal sogar tödlich, sein. Hohe Aussentemperaturen, Flüssigkeitsmangel oder grosser Flüssigkeitsverlust durch körperliche Anstrengung sind die Hauptursachen. Vorzeichen: starkes Schwitzen, Müdigkeit, Schwindel, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen. Die Haut ist kalt und feucht, Atmung und Herzrhythmus beschleunigt... Richtiges Verhalten: Person an einen kühlen Ort bringen, mit feuchten Tüchern kühlen oder mit lauwarmem/kaltem Wasser besprühen oder ab duschen, viel zu trinken geben (vor Austrocknung schützen!). Umgehend 144 oder die Notfallnummer des Aufenthaltsorts anrufen.

### Plustipp

Oft entsteht Austrocknung in Situationen, wo der Körper durch Schwitzen mehr Flüssigkeit verliert, als er aufnimmt. Bei Erbrechen oder Durchfall müssen dem Betroffenen daher süss-salzige Getränke angeboten werden (Reiswasser, Gemüsebouillon, natriumreiches Mineralwasser, Colagetränke ...). In der Apotheke erhalten Sie bei Bedarf auch Präparate, die den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgleichen. Für Kleinkinder gibt es spezielle Diätahrungen, die man ihnen anstelle von Milch füttern sollte. Sorgen Sie dafür, dass das Kind nur schluckweise trinkt, damit es die aufgenommene Nahrung nicht gleich wieder erbricht.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit dem Apotheker!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

