

GESUND IM URLAUB: REISEAPOTHEKE & JETLAG

Was muss ich zur Reiseapotheke wissen?

Der Urlaub ist für viele Personen das Event des Jahres, Erkrankungen und ein langer Jetlag können den Urlaub aber leider vermiesen. Vor dem Urlaubsstart haben wir für euch die perfekte Reiseapotheke und Tipps zum Umgang mit dem Jetlag bei längeren Reisen zusammengestellt.

Deine perfekte Reiseapotheke!

Denk dran, dass deine persönlichen Medikamente (wie Blutdruckmedikamente) immer in die Reiseapotheke gehören und du dich bei Reisen immer vorher über Impfungen oder landestypische Reiseerkrankungen informieren solltest.

- Schmerzmittel wie Ibuprofen
- Durchfallmittel wie Vomex A
- Desinfektionsmittel
- Verbandszeug und Pflaster
- Sonnencreme und After Sun
- Insektenschutzmittel
- Tabletten gegen Reisekrankheit
- Hustenbonbons



Wusstest du schon, dass Temperaturunterschiede Einfluss auf die Haltbarkeit und Wirkung von Medikamenten hat? Besonders Medikamente wie Ibuprofen und Insulin können sich verändern. Prüfe daher immer die Packungsbeilage deiner Medikamente.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT JETLAG:

Jetlag oder auch "Zeitzonekater" genannt, beschreibt das Phänomen, dass man nach einem langen Flug oft mit Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen zu kämpfen hat. Das liegt daran, dass jeder Mensch einen individuellen Biorhythmus hat, der durch Zeitverschiebung im anderen Land durcheinander gebracht wird.

- Richtung 🌐:

Den Körper beeinträchtigt es mehr in östlicher Richtung zu fliegen. Pro 2 Stunden Zeit Verschiebung benötigen wir ca. 24 Stunden Regeneration.

- Ankunft 🇩🇪:

Sobald du das Flugzeug verlässt, solltest du dich an den Zielort anpassen. Du solltest die Uhrzeit umstellen, deine Essenszeit angleichen und die Schlafzeit beachten.

- Tagesmüdigkeit 😴:

Um Müdigkeit am Tag vorzubeugen solltest du dich ins Tageslicht und an die frische Luft begeben. Mit ein wenig Bewegung unterstützt du so deinen Schlaf-Wach-Rhythmus

- Schlafprobleme 🇩🇪:

Wenn du abends Probleme beim Einschlafen hast, kannst du auf Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation setzen und ggf. ein Melatoninpräparat zum Einschlafen nutzen.