



**Das grosse
Sommer ABC**

der Victoria Apotheke



Das grosse Sommer ABC der Victoria Apotheke

A

Acne aestivalis (Mallorca Acne)

Die Mallorca-Acne ist ein im Frühjahr und Sommer auftretender Hautausschlag, der durch UV-Strahlung ausgelöst wird. Betroffenen sind vor allem junge Frauen, die hauptsächlich an Oberarmen, Schultern und Rücken kleine, kuppelförmige Pappeln entwickeln, die an eine Akne erinnern.

Unsere Empfehlung:

Fettfreie Sonnencreme (z.B. Roche Posay® Gel SPF30)

B

Bienenstich

Bienen, Hummeln, Wespen und Hornissen sind mit einem Stachelapparat ausgerüstet, den sie zur Verteidigung oder zum Jagen einsetzen. Beim Stich injizieren sie ein Gift, das beim Menschen milde lokale bis gefährliche allergische Reaktionen auslöst. Die Vorbeugung und Behandlung richtet sich nach dem Verlauf.

Der Stachel sollte so schnell wie möglich entfernt werden, damit es nicht zu einer Infektion kommen kann.

**Unsere Empfehlung: Parapic® Roll on
Dermaplast® Instant Ice Pack
ASPIVENIN® Anti-Gift Saugpumpe**

C

Cellulite

Als Cellulite bezeichnet man eine nicht entzündliche Veränderung des Fettgewebes im Oberschenkel- und Gesäßbereich von Frauen. Die dellenförmige Hautoberfläche erinnert an die Oberfläche einer Orange. Was hilft dagegen: Reduktion des Körperfetts, gesunde Ausgewogene Ernährung, Sport, Lymphdrainagen und zur Unterstützung diverse Cremes.

**Unsere Empfehlung um mit weniger Celluliten durch den Sommer zu gehen:
Produkte von Somatoline®**

D

Darmflora

Für unser Immunsystem und die Gesundheit spielt eine intakte Darmflora eine wichtige Rolle.

Wussten Sie, dass wir in unserem Darm rund 400 verschiedene Bakterien beherbergen? Der grösste Teil ist im Dickdarm angesiedelt und macht ca. 1.5kg unseres Körpergewichts aus.

Die Darmflora ist sehr „anfällig“ und kann durch verschieden Faktoren wie z.B Antibiotika, Infektionen oder ungünstige Ernährungsgewohnheiten aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Die Folge daraus kann oft Durchfall sein.

**Wir empfehlen: Bioflorin® Kapseln gegen
Durchfall zur Normalisierung der Darmflora**

E

Ekzeme

Ein Ekzem ist eine entzündliche Reaktion, die sich mit Rötung, Schwellung, Juckreiz und Bläschenbildung äussert.

Vermehrte Schweissbildung und stärkere Umwelteinflüsse auf die Haut (Hitze, Staub, UV-Strahlen etc.) führen dazu, dass im Sommer häufiger Ekzeme auftreten.

Wir empfehlen: Omidia Cardiospermum[®] Salbe

F

Fusspilz

Klima und Wetter beeinflussen den ganzen Körper. Extrem heiße oder kalte Temperaturen, sowie feuchtes Klima sind auch für die Füße eine große Herausforderung und erhöhen das Fußpilz-Risiko.

Tipps zur Vorbeugung von Fusspilz

- Tragen Sie Socken aus natürlichen, atmungsaktiven Materialien wie Baumwolle oder Wolle. Versuchen Sie auch, Ihre Socken regelmäßig bei 60 °C zu waschen.
- Lassen Sie Ihre Schuhe mindestens 24 Stunden trocknen, bevor Sie diese wieder tragen.
- Behandeln Sie Ihre Schuhe nach einer Fußpilz-Infektion mit einem geeigneten Desinfektionsmittel, damit sich die Infektion nicht ausbreiten kann

Wir empfehlen: Lamisil Pedisan[®], Undex Spray[®]

G

Grüntee

Grüntee ist nicht nur ein Genussmittel und zur Entschlackung des Körpers gut.

Nein, er eignet sich auch zur Senkung des zu hohen Blutfettwerts (LDL). Dies ist eine natürliche Variante, vor allem bei Menschen, mit nur einem leicht erhöhten Wert.

Wir empfehlen: Alpinamed[®] Grüntee Kaps.

H

Herpes

Eine durch intensive Sonneneinstrahlung geschädigte Haut, ist besonders anfällig auf Herpesviren. Wenn dann auch noch Urlaubsstress und Erkältungen das Immunsystem überlasten, sind die Bläschen fast vorprogrammiert. Für Personen, die häufig unter Fieberblasen leiden, ist es darum doppelt wichtig, Gesicht und Lippen mit einem ausreichenden Sonnenschutz zu versorgen (Lippenpflegestifte und Sunblocker).

Vorbeugung: Burgerstein[®] L-Lysin

Akut lokal: Zovirax[®] Lip

I

Impfungen

Wichtig vor einer Reise in die Tropen ist die Überprüfung des Impfbüchleins. Durch frühzeitige Abklärung des Impfstatus kann viel Stress vermieden werden. Lassen Sie sich mind. 1 Monat vor Abreise in der Apotheke beraten. Für einige Länder gilt sogar die Impfpflicht für →

Gelbfieber um überhaupt Einreisen zu dürfen. Falls Sie in ein Land mit Typhus reisen, gibt es die Möglichkeit einer Schluckimpfung. Wenn es Sie kurzfristig in ein tropisches Land zieht, gibt es Lösungen, um sich trotzdem zu schützen. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachperson.

J

Jetlag

Ein Jetlag wird dadurch verursacht, dass aufgrund der Zeitverschiebung der inneren Bio-Rhythmus nicht mehr mit äußeren circadianer Tag und Nacht-Rhythmus übereinstimmt. Werden mehrere Zeitzonen überquert, verschieben sich Tag und Nacht im Vergleich zum Ursprungsland deutlich. Wenn Sie in ein Urlaubsziel mit grosser Zeitverschiebung reisen, empfiehlt es sich, mit der Anpassung des Schlaf-Wach-Rhythmus bereits einige Tage vor Abflug zu beginnen.

K

Kreislauf

Kreislaufprobleme sind weit verbreitet. Fast jeder kennt zumindest einzelne Symptome einer Kreislaufschwäche wie Schwindel, Schwarzwerden vor den Augen oder Schweißausbrüche. Bei ansteigender Aussentemperatur kann es vermehrt zu Kreislaufstörungen kommen.

Wie empfehlen: Viel Trinken. Effortil[®] Tropfen, Gly Goramin[®]

L

Lichtschutzfaktor

Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist ein Mass für den UVB-Schutz und gibt an, wie viel Mal länger man sich im Vergleich zur Eigenschutzzeit in der Sonne aufhalten kann, ohne dabei einen Sonnenbrand zu bekommen.

Bei Lichtschutzfaktor 6 werden 83%, bei LSF 15 93%, ab LSF 20 ca. 95% und bei LSF 50+ >98% der UV-Strahlen absorbiert

Wichtig ist das Eincremen mind. 30 Minuten vor Sonneneinstrahlung. Ein einmaliges Auftragen pro Tag reicht nicht. **Es gilt:** mehrmals täglich auftragen.

Tipp: Eine Vierköpfige Familie benötigt für zwei Wochen Strandferien etwa 2,5 Liter Sonnencreme.

Wir empfehlen: Sonnencremen von Avene[®], Eucerin[®] und La Roche Posay[®].

M

Mücken

Nur weibliche Mücken stechen, da sie eine „Blutmahlzeit“ für die Bildung der Eier benötigen. Weltweit gibt es etwa 3000 Stechmückenarten. Insekten lieben´s bunt – schließlich fliegen sie geradezu auf gelbe, pinke oder rote Blüten. Insofern sollte man in Punkto Mückenschutz am besten auf helle Kleidung zurückgreifen. Idealerweise auf langärmelige Kleidung aus festem Material zurückgreifen →

Bei Leinen beispielsweise haben es Mücken schwer, dünnere Stoffe hingegen sind meist leicht zu überwinden.

Wir empfehlen: Anti Brumm forte® (zur Vorbeugung) und Parapic® Roll-On für Stiche

N

Narbenschutz

Frisches Narbengewebe reagiert besonders empfindlich auf Sonnenstrahlen. Der Grund: Die Selbstschutzzeit der Haut ist aufgrund geringer Pigmentierung nur sehr gering. Ein langes Sonnenbad kann den Heilungsprozess also verzögern und die Vernarbung verstärken.

Wir empfehlen: Anthelios KA®, DermaPlast® Medical Wundverband zur Abdeckung.

O

Ohrendruck im Flugzeug

Kaum ist das Flugzeug gestartet knackst es in den Ohren und man hört nicht mehr gut. Mit zunehmender Höhe sinkt der Luftdruck in der Atmosphäre. Das Trommelfell schliesst das Mittelohr vom aussen Gehörgang luftdicht ab. Durch den entstehenden Überdruck im Mittelohr wölbt sich das Trommelfell und kann nicht mehr frei schwingen.

Wir empfehlen: Otrivin® Nasenspray, Kaugummis kauen und Sanhora® Fly Ohrenstöpsel

P

Pollenallergie

Als Allergie wird eine überschüssige und unerwünschte heftige Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) bezeichnet.

Die bekannteste Form von Allergie ist die Pollenallergie (auch Heuschnupfen genannt). In der Schweiz sind rund 1.3 Mio. Menschen davon betroffen

Wir empfehlen Ihnen: Telfastin Allergo® Tabl. und Emadine® Augentropfen

Q

Quallen

Eine Berührung mit einer Qualle verursacht beim Menschen folgende Symptome: Plötzlicher starker Schmerz, Schwellung, Rötung, Blasenbildung und lokalen Juckreiz.

Erste Hilfe

Hierzu gehört die Inaktivierung der Nesselkapseln, die noch aktiv im Tentakelgewebe enthalten sind, welches auf der Haut haftet.

Wichtig: Süsswasser und Alkohol führen zur Entladung der Nesselkapseln.

- Abspülen mit Meerwasser oder Essig. Grosszügig Sand auf Kontaktstelle streuen, wenn das Ganze etwas eingetrocknet ist, vorsichtig mit einem Messer den →

Sandteig abschaben. So werden auch Überreste der Qualle weggeschabt.

- Eiswickel.
- Essigkompressen (schmerzlindernd).
- Viel Trinken, ev. antiallergisches Medikament, Schmerzmittel.

Starke Schmerzen, Schwellungen, Unwohlsein des Betroffenen deuten auf einen allergischen Schock hin = Notfall.

Wir empfehlen: After Bite® Lotion als Essigersatz gegen das Brennen & Juckreiz

R

Rescue- Produkte

Bach-Blüten Essenzen sind alternativ - medizinische Präparate, die durch einen wässrigen Auszug aus Blüten und anschliessend starke Verdünnung gewonnen werden.

Notfalltropfen von Rescue®:

- Indikationen: Schock, Betäubung, Panik, Stress, Spannung, Angst, die Kontrolle zu verlieren
- **Dosierung**
 - **Tropfen:** mind. 4x täglich
 - 4 Tropfen
 - **Spray:** mind. 4x täglich
 - 2 Sprühstösse
 - **Pastillen:** mind. 5 Pastillen pro Tag
 - **Im Notfall:** viertel- oder halbstündlich anwenden.
- Rescue Creme und Gel werden bei Hauterkrankungen verwendet, z.B. bei Sonnenbrand, Nervosität, nach der Rasur, bei Ekzem

S

Schwitzen

Menschen, die übermässig schwitzen, leiden häufig an einer so genannten primären Hyperhidrose. Dabei wird vor allem an den Handflächen, Fusssohlen und Achseln mehr Schweiss gebildet. Behandlung: Aluminiumchlorid Lösung (20-25%) gehört zu den am häufigsten angewendeten Mitteln. Die Hauptwirkung liegt in der Hemmung der Schweissdrüsen.

Salbei: wird in der Phytotherapie als Tee oder in Form von Extrakten angewendet. Salbei ist gut verträglich, sollte aber während der Schwangerschaft und Stillzeit zurückhaltend angewendet werden. Der Tee sollte kalt getrunken werden, da durch die zugeführte Wärme erneut ein Schweissausbruch ausgelöst werden kann.

Tragen Sie leichte Kleidung, keine synthetischen Stoffe.

Verwenden Sie in den heissen Tagen die **L'AXELLE® Achsel pads**, diese absorbieren den Schweiß, sodass Ihre Kleidung verschont bleibt.

Wir empfehlen: Etiaxil® Deo Roll on Salvia Wild® Tropfen

T

Thrombose

Auf Reisen mit dem Flugzeug dem Auto oder im Car ist die Gefahr einer Thrombose besonders hoch. →

Durch stundenlanges Sitzen bei nur sehr wenig Beinfreiheit sind die Venen in der Leiste und der Kniekehle während der gesamten Reise abgeknickt, und der Blutfluss wird verlangsamt.

Wir empfehlen: Tragen Sie Scholl® Travel Socks zur Linderung bei geschwollenen Knöcheln und Krampfadern. Trinken Sie viel Wasser und stehen Sie mehrmals auf um sich zu bewegen.

U

Urtinkturen

Urtinkturen (Kurzzeichen: ø) werden aus frischen Pflanzen durch Extraktion mit Alkohol hergestellt. Sie werden bei akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt und entfalten ihre Vorteile vor allem in Bezug zum Wesen der Pflanze.

Wir empfehlen: Urtinkturen von Ceres für verschiedenste Indikationen. Lassen Sie sich von uns beraten.

V

Varizen (Krampfadern)

Bei einer chronisch-venösen Insuffizienz ist der Rückfluss des Bluts zum Herzen gestört und es kommt zu einem lokalen Überdruck im venösen System der Beine. Dies führt zu erweiterten Venen, Krampfadern, schweren und schmerzenden Beinen mit Schwellungen.

Zu den Risikofaktoren gehören das Alter, das weibliche Geschlecht, eine Schwangerschaft, langes Stehen, Sitzen und Übergewicht

Wir empfehlen: Hemeran® Emulgel 1% und Heiss-kalte Wechseldusche der Beine

W

Würmer

Durch Essen von rohem Fleisch kann eine Übertragung mit Würmern stattfinden. Der Madenwurm ist der weltweit verbreitetste Eingeweidewurm beim Menschen und einer der häufigsten Parasiten. Als Leitsymptom einer Wurmerkrankung durch Madenwürmer gilt der vor allem nächtlich auftretende Juckreiz im Analbereich. Anders als viele andere Darmparasiten dringt der Madenwurm nicht in den Blutkreislauf oder in andere Organe ein, er beschränkt sich lediglich auf den Befall des Darmes.

Wir empfehlen: Vermox® Tabletten

X

Xylitol

Xylitol wird auf Reisen zur Zahnpflege verwendet. Es bildet in der Mundhöhle Komplexe aus Kalzium und Speichereiweißen → welches zu einer Remineralisierung der Zahnhartsubstanz führen. Bei ausreichender Xylitolzufuhr bildet sich keine neue Plaque auf den Zähnen. →

Somit wird die Entstehung von Karies verhindert, vorhandener Zahnbelag gelöst und entfernt.

**Wir empfehlen: für Unterwegs - Xylitol®
Kaugummis**

Y

Yoga

Yoga ist nicht nur Körperübung, sondern ein Weg, um vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Es ist zeitlose Weisheit für ein gesünderes, glücklicheres und friedlicheres Leben.

Damit Ihr Körper zur Vollkommenen Entspannung in Stressigen Situationen kommt, **empfehlen wir: Ceres® Melissa officinalis**

Z

Zeitverschiebung

Frauen, welche die Antibabypille einnehmen, sollten folgendes beachten: Prinzipiell wird der Einnahmerhythmus nur dann an die Ortszeit angepasst, wenn diese bei Kombinationspräparaten um mehr als zwölf Stunden und bei der Minipille je nach Präparat um mehr als drei Stunden von der schweizerischen Zeit abweicht.

→Lassen Sie sich von uns beraten!

VICTORIA APOTHEKE ZÜRICH

Ihre internationale Apotheke

Dr. C. und K. Egloff

Bahnhofstr. 71, CH - 8001 Zürich

Tel. 043 / 344 60 60 ; Fax 043 / 344 60 69

www.pharmaworld.com

E- Mail: info@pharmaworld.com

Reiseapotheke

Dieser Vorschlag für eine Reiseapotheke enthält eine Auswahl an Medikamenten zur Therapie oder Prophylaxe von Reisebeschwerden. Eine Anpassung kann je nach Reiseziel und individuellen Bedürfnissen sinnvoll sein. Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung und erstellen Ihnen auch gerne ein persönliches Reisedossier mit den aktuellen Empfehlungen bezüglich Impfungen, Malariaprophylaxe etc. für Ihre Reisedestination.

Schmerzen, Fieber

Panadol,
Dolocyl, Saridon forte
(entzündungshemmend)

Erkältung, Schnupfen

Asprin Complex
Triofan, Triocaps

Grippe

Neo Citran, Pretuval C
Fluimucil Grippe

Husten

Fluimucil, Solmucol (schleimlösend)
Nitux, Resyl Plus (stillend)

Halsschmerzen

Mebucaine f, Vogel Halsschmerzspray
Bucco Tantum Lösung, Strepsils Dolo

Übelkeit

Itinerol B6, Stugeron, Trawell
Ingwer Bonbons, Zintona

Insektenschutz

Anti Brumm forte, Nobite
Sensolar zero Bite

Insektenstiche

Parapic, Fenistil Gel
After Bite, Fenipic

Durchfall

Imodium Lingual, Bioflorin
Carbolevure, Elotrans

Magenverstimmung/ Sodbrennen

Motilium, Spasmo Canulase
Iberogast, Rennie, Riopan, Buscopan

Nieren-, Blasenentzündung

Monurelle, Nieren&Blasen Dragées
Alpinamed Preiselbeer Kapseln

Verstopfung

Bulboid Zäpfchen, Dulcolax
Feigendragées

Ohrenschmerzen/ Ohrenentzündung

Taucherohrentropfen, Otalgan
Similasan Ohrentropfen

Augenentzündung

Collypan, Weleda Euphrasia
Optive, Hylo Comod (befeuchtend)

Kreislaufschwäche

Gly Coramin, Effortil
Sinergy Traubenzucker

Schlafstörungen

Zeller Schlaf forte, Benocten, Sanalepsi
Ceres Valeriana, Baldriparan

Allergien

Zyrtec, Telfastin Allergo
Opticrom, Emadine (Augen)

Prellungen/ Verstauchungen

Voltaren Dolo, Leucen Essigsäure Tonerde
Dr. Andres Wallwurzsalbe

Schwere Beine

Antistax, Venoruton
Hemeran, Traumalix Venactiv

Fieberblasen

Zovirax (Behandlung)
Burgerstein Lysin (Prophylaxe)
Compeed Herpes Patches

Verbandsmaterial /Wunddesinfektion

Flawa Gazekomresse, Flawa Novahaft
Dermaplast Family Strip
Compeed Blasenpflaster, Steristrip
Einweghandschuhe, Bepanthen Plus Spray
Ialugen Plus, Dermaplast Instant IcePack

Sonstiges

Sonnenschutz, Après Soleil
Ohropax, Sanohra Fly Ohrenstöpsel
Notfalltropfen, Travel John Brechbeutel
Curaprox Zahnpasta Travelset, Linsenmittel

Pilzinfektion

Undex Spray, Lamisil Pedisan
Canesten, Gyno-Canesten

Desinfektion

Micropur forte Tabletten (Wasser)
Septo Clean, Sterilium
Nexcare Desinfektionsgel

Instrumente

Pinzette, Fieberthermometer,
Reiseflaschenset, Zeckenzange

Sonnenallergie

Stilex (Behandlung) Burgerstein Sun
(Vorbeugung) Calcium Sandoz Sun& Day
(Vorbeugung)

Für die Frau

Kontrazeptiva (mit gültigem Rezept)
i Say Cranberry Kapseln (Vaginalinfektion)
Gynofit, Gyno-Canesten (Vaginalpilz)

Für das Vergnügen

Kondome, Gleitgel

Wünschen Sie natürliche Alternativen? Fragen Sie unser Personal. Wir beraten Sie gerne!

Abschliessende Hinweise:

Alle Medikamente aus einer laufenden Krankheitsbehandlung sind unbedingt in ausreichender Menge mitzunehmen und sollten im Handgepäck transportiert werden!

Impfungen sollten immer frühzeitig geplant werden, da der Impfschutz nicht sofort eintritt. Malariamittel können nicht ohne ärztliches Rezept bezogen werden.

Informationen zur Malariaphylaxe finden Sie im Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich.

<http://www.safetravel.ch>



VICTORIA APOTHEKE ZÜRICH

Ihre internationale Apotheke

Dr.C. und K. Egloff

Bahnhofstr. 71, CH - 8001 Zürich

Tel. 043 / 344 60 60 ; Fax 043 / 344 60 69

www.pharmaworld.com

e- mail: info@pharmaworld.com