

Damit Magen und Darm auch im Urlaub gesund bleiben!

Die Engländer geben Reisenden eine ganz einfache Regel mit auf den Weg: „Peel it, cook it – or forget it!“ (Schäle es, koche es – oder lass lieber die Finger davon!). Gerade in südlichen Ländern besteht die Gefahr, dass Magen- und Darmbeschwerden die Urlaubsfreude trüben. Doch Sie können selbst etwas dafür tun, dass das Risiko von Magen-Darm-Problemen im Urlaub möglichst gering bleibt. Wir haben dazu einige Tipps für Sie zusammengestellt.

Generell helfen Ihnen folgende Hinweise dabei, ohne Magen-Darm-Probleme durch den Urlaub zu kommen:

- Geflügel, Fisch und Fleisch nur gut durchgebraten bzw. -gekocht verzehren, nie roh oder medium. Besonders bei Hühnerfleisch vorsichtig sein.
- Obst und Gemüse möglichst vor dem Verzehr schälen, auf Blattsalat verzichten.
- Eiswürfel sind nicht immer aus einwandfreiem Trinkwasser hergestellt. Deshalb am besten auch darauf verzichten.
- Vorsicht bei offenem Speiseeis bzw. Softeis. Auch hier können sich Krankheitskeime verbergen. Deshalb verzichten oder auf verpackte Ware ausweichen.
- Melonen werden manchmal mit Wasser von „innen aufgepolstert“, damit sie schön rund und knackig aussehen. Besser darauf verzichten.
- Säfte und Softdrinks: Vor allem im Straßenverkauf darauf achten, dass sie aus original verschlossenen Behältern kommen.
- Niemals Wasser aus der Wasserleitung trinken, gegebenenfalls auch zum Zähneputzen Mineralwasser verwenden.
- Allmählich an die Landesküche gewöhnen, evtl. bestimmte Gewürze oder Nahrungsmittel weglassen.
- Außerdem: Sehr heiße oder sehr kalte Speisen und Getränke können, insbesondere an sehr heißen Tagen, ebenfalls Magen und Darm irritieren.

Präparate für Magen und Darm gehören in die Reiseapotheke

Kommt es trotz aller Vorsicht während des Urlaubs zu Magen-Darm-Problemen, sorgen Arzneimittel dafür, dass es Ihnen bald wieder gut geht. In jede Reiseapotheke gehören deshalb Präparate gegen Durchfall (**Perenterol forte, Imodium**), gegen Magenbeschwerden (**Iberogast, Okoubaka D3**) und Verstopfung (**Laxoberal**). Bitte sprechen Sie uns an – wir beraten Sie dazu gerne.

Und noch ein wichtiger Hinweis: Bei Erbrechen und Durchfällen gerade in heißen Ländern unbedingt viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen (**Oralpaedon, Elotrans**). Dauern die Beschwerden mehrere Tage an, sollten Sie sicherheitshalber einen Arzt aufsuchen!

APOTHEKE LEOPOLD · Am Leopoldplatz 3 · 72488 Sigmaringen
Telefon 07571 / 13665
Unsere Öffnungszeiten für Sie: Mo-Fr 8:00-19:00h, Sa 8:00-13:00h

