

Urlaubsplaner

Urlaubsplaner



Mit
praktischen
Checklisten!



Aescusan®

Machen Sie es Ihren Beinen leicht!

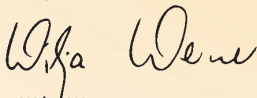


Sehr geehrte Damen und Herren,

endlich Urlaub! Ausspannen, die Seele baumeln lassen, fremde Natur und Städte genießen . . . Um Ihnen eine Hilfestellung bei der Vorbereitung Ihrer schönsten Wochen des Jahres zu geben, haben wir für Sie diesen Urlaubsplaner erarbeitet. Mit Hilfe der praktischen Checklisten können Sie überprüfen, ob Sie an alles gedacht haben.

Wir hoffen und wünschen, dass Sie – egal wohin Sie fahren – einen erholsamen Urlaub verbringen und vor allem gesund wieder heimkehren.

Ihre



Wilja Werner

Produktmanagerin **Aescusan®**

mibe Vertriebs-GmbH



Die Checkliste für den Urlaub

Einige Wochen vor der Abreise sollten Sie Folgendes erledigen:

- Buchungen bestätigen lassen/Fahrkarten besorgen
- Gültigkeit des Personalausweises bzw. Passes kontrollieren
- Kopien der Ausweise anfertigen oder Ausweisnummer notieren
(► **Seite 7**) und separat aufbewahren, um bei Verlust schneller an Ersatz zu kommen
- Visum rechtzeitig beantragen
- Auslandskrankenschein bei der Krankenkasse besorgen
- Private Auslandsversicherung (Empfehlenswert! Häufig sehr günstig: Für die ganze Familie für ein Jahr ca. 25,— Euro)
- Reiserücktrittsversicherung (empfehlenswert bei kleinen Kindern oder labilem Gesundheitszustand)
- Impfschutz für das Reisegebiet (► **Seite 15**) vom Hausarzt oder dem nächsten Tropeninstitut kontrollieren und ggf. nach- bzw. neu impfen lassen!

Wichtig: Bei mehreren Impfpässen alles auf ein Exemplar übertragen lassen!

- Notfallausweis mit chronischen Krankheiten und regelmäßiger Medikation vom Hausarzt ausfüllen lassen (bei Reisen ins fremdsprachige Ausland möglichst auf Englisch)
- Reiseapotheke zusammenstellen (► Seite 10)
- Euroschutzbrief für das Auto
- Vignette für Autobahnen
- Grüne Versicherungskarte
- Auto von Werkstatt reisebereit machen lassen (Öl, Reifendruck, Bremsen, Kühlflüssigkeit)
- Gültige Straßenkarten
- Wörterbücher (► Seite 16/17)
- Fremdwährung (oft im Urlaubsland günstiger!), Travellerschecks besorgen
- Gültigkeitsdauer der Kreditkarten kontrollieren
- Haus-/Wohnungsbetreuung organisieren



Für die Abreise sollten Sie Folgendes bereithalten

- Fahrkarten
 - Hotelbuchung
 - Personalausweis/Pass
 - Unterlagen zur Krankenversicherung
 - Autopapiere
 - Möglichst internationalen Führerschein
 - Geld/Scheckkarte/Kreditkarte
 - Impfausweis
 - Notfallausweis
 - Adressbuch
 - Ersatzschlüssel Auto
- Kontaktlinsenset
 - Ersatzbrille
 - Sonnenbrille
 - Fotoapparat + Filme
 - Digitalkamera + Ersatzspeicher
 - Videokamera + Kassetten
 - Handy, Akku + Netzteil



Wichtige Nummern, die Sie sich aufschreiben sollten

Nummer Ihres Passes

Nummer Ihres Personalausweises

Kreditkartennummer

Telefonnummer für Kartensperre (z. B. bei Verlust)

Versicherungs-Notfallnummer

Telefonnummer Ihres Hausarztes

Telefonnummern von Nachbarn, Verwandten (Haus-/Wohnungsbetreuung)

Seriennummer Ihrer Kamera



Beachtenswertes bei Reisen in wärmere Regionen

Gönnen Sie sich nach Flügen mit größerer Zeitverschiebung einen Ruhetag (► Jetlag Seite 12), damit der Organismus wieder in seinen gewohnten Rhythmus kommt.

Sonne: Gewöhnen Sie sich langsam an südliche Hitze. Zur Sonnenausrüstung gehören unbedingt: Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Orientieren Sie sich am Tagesablauf der Einheimischen: Ideale Zeiten für Aktivitäten sind demnach frühmorgens, spätnachmittags, abends. Mittags ist Siesta angesagt.

Kleidung: Leichte, luftige Baumwollkleidung. Bitte keine Kunstfasern, da sie nicht schweißaufnahmefähig sind.

Schuhe: Am Strand können Sie barfuß gehen. Achten Sie jedoch darauf (je nach Urlaubsort), dass sich unter Steinen und in Gräsern gefährliche Tiere (z. B. Skorpione) aufhalten können.



Gewässer: Beim Schwimmen im Meer meiden Sie Flussmündungen, da dort häufig Abwässer eingeleitet werden. In Afrika, Asien und Südamerika möglichst niemals im Süßwasser oder in stehenden Gewässern baden. Ausnahme: Swimming-Pools guter Hotels.

Wohnen: In dunklen Ecken können sich Insekten verbergen. Schuhe, Strümpfe und andere Kleidungsstücke vor dem Anziehen ausschütteln.

Ernährung: Krankheitserreger in Speisen und Getränken verursachen die typische Reisekrankheit: Durchfall (► **Vorsorge Seite 11**). Also Vorsicht bei ungekochten Speisen. Essen Sie daher nur solches Obst, das sich schälen lässt. Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch nur gar genießen. Trinkwasser nur abgekocht oder entkeimt verwenden. Apropos Wasser: Aufgepasst bei Eiswürfeln in Getränken.



Das sollte in die Reiseapotheke

- Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden, in ausreichender Menge*
- Mittel gegen See- und Reisekrankheit
- Schmerz-/Fiebermittel
- Mittel gegen Verstopfung (Glyzerinzäpfchen) (► Seite 11)
- Mittel gegen Durchfall (► Seite 11)
- Mittel gegen Allergien
- Mittel gegen niedrigen Blutdruck
- Sport-/Heparinsalbe
- Wund- und Brandgel
- Salbe gegen Insektenstiche/Juckreiz/Lippenherpes
- Verhütungsmittel („Pille“, Kondome o. Ä.)
- Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Elastische Binden
- Mullbinden, Verbandsmull
 - Heftpflaster
 - Verbandschere
 - Pinzette (ggf. spezielle Zeckenpinzette)
 - Einmalhandschuhe

Wie helfe ich mir selbst?

Durchfall:

Vorsorge:

„Cook it, peel it or forget it!“ „Essen Sie nur Gekochtes, Gebratenes oder schälen Sie das, was Sie essen wollen oder . . . vergessen Sie es!“

Bei anhaltendem Durchfall:

Viel Flüssigkeit trinken! Trinken Sie Getränke aus versiegelten Flaschen oder Dosen. Keine Eiswürfel verwenden! Elektrolytmischung aus der Apotheke oder eine Mischung aus 1 gestrichenen Teelöffel Salz + 8 gestrichenen Teelöffeln Zucker + 1 Liter abgekochtes Wasser trinken, dazu Zwieback und 1 Banane am Tag essen.

Medikamente:

Max. 2 Tage lang

Eine Durchfallerkrankung, die länger als drei Tage dauert, sollte ärztlich untersucht werden! Bei Kindern möglichst sofort zum Arzt!

Verstopfung:

Vorsorge:

Viel Flüssigkeit (am besten Wasser) und ballaststoffreiche Ernährung.

Medikamente:

Glyzerinzäpfchen

weiter ►



See-, Reisekrankheit:

Vorsorge:

Auf dem Schiff oder im Auto sich die ruhigen Plätze aussuchen.

Bei Autofahrten häufige Pausen, Punkt in der Ferne fixieren.

Medikament:

Pflaster, Kaugummi oder Tabletten

Jetlag:

Im Flugzeug viel trinken (keine alkoholischen Getränke). Nach

Ankunft: Viel trinken, sich viel im Licht bewegen (direkte Sonne vermeiden, unbedingt Sonnenschutz) und versuchen, sich an den neuen Tagesrhythmus zu gewöhnen.

Hauterkrankungen (Mallorca-Akne, Sonnenallergie):

Lichtschutzsalbe (möglichst aus der Apotheke), Licht vermeiden, körperliche Schonung, spezielle Hautsalben (Arzt fragen).

Verletzungen:

Bei Wunden: Wunde reinigen mit Hautdesinfektionsmittel (3 % H_2O_2 , Jodsalbe, Vorsicht bei Jodallergie), sterilen Verband anlegen. Größere Wunden immer ärztlich versorgen lassen! An Tetanusschutz denken!

Sonnenbrand:

Vorsorge:

10 – 15 Min. kaltes Wasser über die betroffene Stelle laufen lassen, ggf. ein Handtuch mit denaturiertem Alkohol tränken und auf die betroffene Stelle legen; nicht auf offene Wunden! (Vorsicht: Dabei kein offenes Feuer oder Zigaretten.)

Medikament:

Spezielles Brandgel, Spray

Bei größeren Flächen, Schüttelfrost, Kopfschmerzen und wenn Kinder betroffen sind: Arzt konsultieren!

Venenerkrankungen:

Viel laufen (möglichst barfuß, dort, wo es ungefährlich ist), Kneippsche Wechselbäder der Beine, direkte Sonne vermeiden (Gefahr von Venenentzündungen), keine Sauna, große Vorsicht bei heißen Bädern (Gefahr von Venenentzündungen). Bei „dickem Bein“ (Wasseransammlung): Beine hochlegen.

Vorsorge:

Langes Sitzen oder Stehen vermeiden, beim Sitzen Beine nicht überkreuzen, spezielle „Venen“-Gymnastik, spezifisches Venenmittel* anwenden.

* Unsere Empfehlung: Aescusan®



Allgemeine Tipps

Wichtig: Die Reiseapotheke (➤ Seite 10) gehört ins Handgepäck, damit sie bei Bedarf auf Ihrer Reise sofort verfügbar ist. Vor allem sind die Medikamente (Zäpfchen, Tropfen) dann nicht extremen Temperaturen, wie z. B. im Kofferraum des Autos, ausgesetzt und können so keinen Schaden nehmen.

- Bewahren Sie von allen Medikamenten die Beipackzettel auf und nehmen Sie diese nach Möglichkeit mit.
- Lassen Sie sich von Medikamenten, die Sie regelmäßig einnehmen, die internationale Wirkstoffbezeichnung (Generic Name) geben (➤ **Arzt oder Apotheker**), falls Sie diese nachkaufen müssen.
- Sollten Sie im Ausland doch einen Arzt brauchen, können Sie sich schon in Deutschland Adressen (➤ **z. B. beim ADAC**) guter Ärzte geben lassen.
- *Lassen Sie sich im Zweifel bei jeder Erkrankung oder Verletzung ärztlich beraten! Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig gefragt!*

Impfschutz



Gegen folgende Krankheiten ist eine Impfung oder Prophylaxe, je nach Urlaubsgebiet, erforderlich:

- Cholera
 - Diphtherie
 - FSME (Frühsommer-Hirnhautentzündung)
 - Gelbfieber
 - Hepatitis A und B
 - Kinderlähmung (Poliomyelitis)
 - Malaria
 - Tollwut
 - Typhus
-
- Bedenken Sie, dass einige Impfungen mehrere Wochen oder Monate vor Ihrer Abreise vorgenommen werden müssen.
 - Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an ein Tropeninstitut.
 - Denken Sie beim Impfschutz an Ihre mitreisenden Kinder.
 - Impfausweis nicht vergessen.



Sprachführer für den Urlaub

Deutsch



Augentropfen gegen Bindehautentzündung

Durchfall

Einnahme des Präparates

Fieber

Halsschmerzen

Husten

Im Mund zergehen lassen

In Wasser auflösen und trinken

Kopfschmerzen

Magenschmerzen

Ohrenschmerzen

Schnupfen

Schwangerschaft

Sonnenallergie

Sonnenbrand

Venenschmerzen

Verstopfung

Zahnschmerzen

Zerkauen/Schlucken

Englisch



eye drops for treating conjunctivitis

diarrhoea

administration of the medication

fever/high temperature

sore throat

cough

let it dissolve in the mouth

dissolve in water and drink

headache

stomach ache/stomach upset

earache/ear pain

cold/blocked nose/sneezing

pregnancy

sun allergy

sunburn

vessel pain

constipation

toothache

chew/swallow

Französisch



collyre contre conjonctivite

diarrhée

prise/absorption du médicament

fièvre

mal à la gorge

toux

laisser fondre dans la bouche

dissoudre dans de l'eau et boire

mal à la tête

mal à l'estomac

mal aux oreilles

rhume

grossesse

allergie au soleil

coup de soleil

veines gonflées

constipation

mal aux dents

croquer/avaler

Spanisch



gotas para conjuntivitis

diarrea

administración del medicamento

fiebre

dolor de garganta

tos

dejar que se deshaga en la boca

dissolver en agua y beber

dolor de cabeza

dolor de estómago

dolor de oído

resfriado/catarro/romadizo

embarazo

alergia al sol

eritema solar

dolores de las venas

constipación

dolor de muelas

masticar/tragar



Der europäische Notfallausweis (ENA)

Seit mehr als 15 Jahren gibt es in Deutschland den ENA, der von der EU-Kommission zusammen mit den nationalen Gesundheitsministerien erarbeitet wurde. Obwohl der ENA kein amtlicher Ausweis, sondern ein freiwilliges medizinisches Dokument ist, empfiehlt es sich, ihn vor allem im Ausland stets bei sich zu tragen. Inhalte des ENAs sind Angaben über bestehende oder überstandene schwere Krankheiten, chronische Leiden, schwere Operationen, Überempfindlichkeit gegen Medikamente, durchgeführte Impfungen, lebensnotwendige Medikamente und Blutgruppe, die nur vom Arzt eingetragen werden dürfen. Ihre persönlichen Daten und – ganz wichtig – ein Passbild sollte von Ihnen selbst eingefügt werden.

Zu beziehen ist der ENA für ca. EUR 1,— bis EUR 3,— (Bestellen Sie mehrere Exemplare, z. B. für die Familie, wird es günstiger!) beim Bundesanzeiger/Deutscher Bundes-Verlag GmbH, Amsterdamer Str. 192, 50735 Köln oder telefonisch unter: 0221/976 68 - 315.

Impressum

mibe Vertriebs-GmbH, Otto-Schott-Straße 15, 07745 Jena

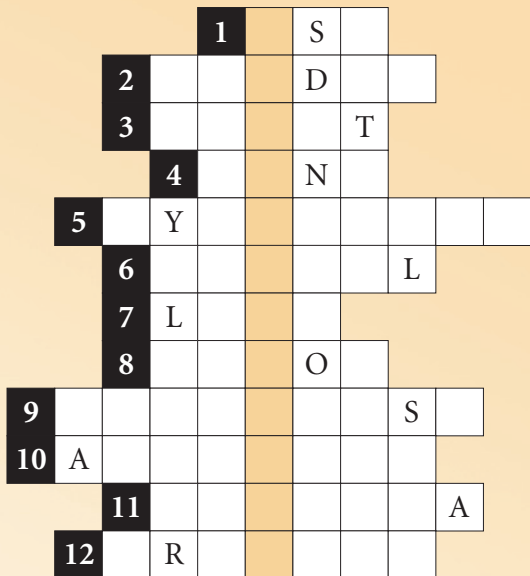
Redaktion: Wilja Werner, Dr. Ingrid Rudolph

Konzeption, Gestaltung: Bergmann & Partner, Berlin

Titelfoto: Dr. Gerd Wähner

Stand: Juni 2005

Ihr Reiserätsel



1. Abkürzung für Lichtschutzfaktor, **2.** Insel in der Ostsee, **3.** Hauptstadt von Marokko, **4.** Ader zum Herzen hin, **5.** Körperübungen, **6.** Naturkraut zur Stärkung des Immunsystems, **7.** Englisch für Fahrstuhl, **8.** Urlaubsregion in Österreich, **9.** Wichtiges Dokument, **10.** Medikament mit dem Wirkstoff der Rosskastanie, **11.** Insel im Atlantik, **12.** Ader vom Herzen weg



Lebendige Beine



Wohin die Reise auch geht – starke Venen dank Aescusan® mit dem Wirkstoff der Rosskastanie! Damit sich Ihre Beine schon unterwegs wohl fühlen.



Aescusan®

Machen Sie es Ihren Beinen leicht!



mibe

Arzneimittel
Brehna • Jena

Aescusan® 20/Aescusan® retard 50: bei müden Beinen/bei Venenbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

mibe Vertriebs-GmbH, Otto-Schott-Str. 15, 07745 Jena