





# Gesund durch den Sommer

Balkonien statt Bulgarien, Radtour statt Rundreise: In diesem Jahr wird der Urlaub anders werden als gewöhnlich. Doch auch wenn man in Deutschland bleibt, gilt es im Sommer, sich vor Sonne, Mücken und anderem Ungemach zu schützen.

Was wird uns der Sommer wohl bescheren? Werden wir im eigenen Land reisen dürfen? Zumindest ein paar Tage auf dem Campingplatz oder in der Ferienwohnung verbringen können? Wird vielleicht sogar ein Urlaub in den Nachbarlä-

wichtige Beratungsthemen in der Apotheke sein. Und auch die Prävention und Behandlung von Gesundheitsproblemen, die klassischerweise in den Sommermonaten Hochsaison haben, werden im Apothekenalltag wichtige Rollen spielen. Schließlich können sich Ihre Kundinnen eine schmerzhafte

Gedanken. Und auch fürs körperliche Wohl ist die Sonne unentbehrlich, unter anderem, weil mithilfe von UV-Strahlung Vitamin D in der Haut gebildet wird. Das fettlösliche Vitamin ist unerlässlich für starke Knochen und Zähne. Auch bei anderen Stoffwechselvorgängen spielt es eine Rolle, beeinflusst

matose, kurz PLD, gehen ebenso auf ihr Konto wie Langzeitschäden, zu denen vorzeitige Hautalterung und Hautkrebs zählen. Hauptverantwortlich für vorzeitigen Elastizitätsverlust und frühe Faltenbildung ist die langwellige UV-A-Strahlung, die tief in die Haut eindringt. Dramatischer ist Hautkrebs, an dem nach Angaben der Deutschen Krebshilfe deutschlandweit jährlich 275 000 Menschen neu erkranken. Experten unterscheiden helle Hautkrebsarten (Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom) vom besonders gefährlichen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom). Nicht zu vergessen, die Vorstufen von hellem Hautkrebs, die aktinischen Keratosen. Durch langjährige und intensive UV-Strahlung verändert sich die DNA der Keratinozyten. Im Laufe der Zeit kommt es zu einer sichtbaren Wachstumsstörung, beispielsweise zu auffälligen Verhorungen. Das Tückische dieser aktinischen Keratosen ist, dass sich daraus schleichend ein in tiefere Hautschichten wachsender Hautkrebs (Plattenepithelkarzinom) entwickeln kann. Es lässt sich nicht vorhersagen, welche aktinische Keratose dann tatsächlich entartet und wann. Deshalb dürfen diese Hautveränderungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden. UV-Strahlung ist ein Risikofaktor für die Entstehung aller Hautkrebsarten, weshalb Mediziner eindringlich zu maßvollem, zurückhaltendem Umgang mit der Sonne raten. Konkret bedeutet das: Sich draußen am besten im Schatten aufzuhalten und die pralle Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr grundsätzlich meiden. Bei hoher UV-Belastung ist es ratsam, sich in den Mittagsstunden gar nicht ins Freie zu begeben. Zudem ist textiler

## WAS BESAGT DER UV-INDEX?

Ausweichen, bekleiden, cremen – so heißt das einprägsame ABC des Sonnenschutzes. Wie intensiv die einzelnen Schutzmaßnahmen betrieben werden müssen, richtet sich immer auch nach dem aktuellen UV-Index, kurz UVI. Er ist ein internationales Maß für die sonnenbrandwirksame Bestrahlungsstärke der Sonne während des Tages. Der UVI wird in Zahlen von 1 bis 11+ angegeben – 1 entspricht der geringsten Strahlenbelastung, 11+ der höchsten. Je höher der UVI, desto größer ist die Sonnenbrandgefahr und desto intensivere Schutzmaßnahmen sind erforderlich. Bei uns werden im Sommer UVI-Werte von etwa 8 bis 9 erreicht, das entspricht bereits einer sehr hohen UV-Belastung. Tagesaktuelle UVI-Messwerte veröffentlicht das Bundesamt für Strahlenschutz unter bfs.de.

dern drin sein? Oder gar eine Flugreise? In der Corona-Pandemie bleibt vieles ungewiss. Konkrete Urlaubspläne zu schmieden, ist beinahe unmöglich. Denn Corona-Regeln und Reisewarnungen, die heute noch richtig sind, können morgen längst wieder überholt sein. Viele Menschen werden deshalb wohl eher spontan entscheiden, ob und wohin sie im Sommer reisen, wie und wo sie die schönsten Wochen des Jahres verbringen werden. Unweigerlich ist aber: Sommer und Ferienzeit rücken näher, Reiselust, Sehnsucht nach Abwechslung und unbeschwertem Stunden steigen. Und das bedeutet, ganz unabhängig von der aktuellen Corona-Lage: Sonnen- und Insektenschutz werden auch in diesem Jahr

Blasenentzündung nicht nur beim Schnorcheln auf Hawaii zu ziehen, sondern auch durch zu langes Plantschen im Gartenpool. Und Kinder, die im Auto regelmäßig von Reiseübelkeit geplagt werden, haben damit vermutlich nicht nur in den Ardennen oder Anden zu tun, sondern auch zwischen Eifel und Erzgebirge. Ganz klar: Ferien in Deutschland, egal ob daheim oder unterwegs, werden erholsamer und entspannter, wenn Ihre Kunden die eigene Gesundheit im Blick behalten.

**Lebenselixier** Die Sonne ist ein Wohlfühlgarant, daran besteht kein Zweifel. Gerade jetzt, in der auch psychisch belastenden Corona-Krise, heitern ihre Helligkeit und Wärme die Seele auf, vertreiben Frust und trübe

die Muskelkraft und das Immunsystem. Vitamin-D-Mangel kann Osteoporose zur Folge haben, das ist wissenschaftlich unstrittig. Und auch mit zahlreichen anderen Erkrankungen wird eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung in Verbindung gebracht. Nicht nur für die Vitamin-D-Produktion ist Sonnenlicht vonnöten. Unter anderem kann eine spezielle Lichttherapie helfen, chronisch-entzündliche Hautkrankheiten wie Psoriasis und Neurodermitis zu lindern.

**Schattenseiten** Trotz vieler positiver Eigenschaften kann die Sonne unserer Gesundheit auch massiven Schaden zufügen: Akute Sonnenschäden wie Sonnenbrand (Dermatitis solaris) und polymorphe Lichtder-

## Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.

Sonnenschutz empfehlenswert. Wie gut Kleidung UV-Strahlen auf Distanz hält und die Haut vor Schäden bewahrt, hängt maßgeblich vom Gewebetyp und der Dichte des Gewebes ab. Für sonnenempfindliche Zeitgenossen und sensible Kinderhaut ist spezielle UV-Schutzkleidung (UV-Standard 801) eine sichere Wahl. Kopfbedeckung und Sonnenbrille sind ebenfalls Pflicht.

**Typfrage** Alle unbedeckten Hautstellen mit einem individuell geeigneten Sonnenschutzprodukt einzutragen, ist eine weitere entscheidende Maßnahme, um mit heiler Haut durch den Sommer zu kommen. Welches Produkt ideal ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, insbesondere vom Hauttyp sowie von Dauer und Intensität der Sonnenbestrahlung. Zur Erinnerung: Je nach Sonnenempfindlichkeit unterscheidet man weltweit sechs Hauttypen, von denen die ersten vier typisch für die europäische Bevölkerung sind.

- Hauttyp I hat sehr helle Haut, helle Augen, rotblondes Haar und sehr häufig Sommersprossen. Er bräunt nie und bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand.
  - Hauttyp II hat helle Haut, blaue, grüne oder braune Augen, blonde bis braune Haare, mitunter auch Sommersprossen. Er bräunt kaum bis mäßig und bekommt leicht Sonnenbrand.
  - Hauttyp III hat eine helle bis hellbraune Haut, graue oder braune Augen und dunkelblonde bis braune Haare. Er bräunt schneller als Typ II.
  - Hauttyp IV hat hellbraune, olivfarbene Haut, braune bis dunkelbraune Augen und dunkelbraunes Haar. Er bräunt schnell.
- Mengenlehre** Damit das Sonnenschutzpräparat seine Wirkung voll enthalten kann, kommt es auch auf die richtige Menge an. In der Praxis wird Sonnencreme oft zu sparsam aufgetragen, was ihre Schutzwirkung mindert. Darauf sollten Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch hinweisen und ihnen folgende Regel mit auf den Weg geben: Für den gesamten Körper benötigt ein Erwachsener 30 bis 40 Milliliter Creme, also eine Menge von drei bis vier Esslöffeln. Wichtig ist es, regelmäßig – spätestens nach zwei Stunden und grundsätzlich nach jedem Baden – nachzutragen. Dadurch wird allerdings die Besonnungszeit nicht verlängert, sondern lediglich die Schutzwirkung erhalten.
- Berücksichtigt werden sollte zudem die Textur des Son-

Faustregel: Je sonnenempfindlicher die Haut und je geringer demzufolge ihre Eigenschutzzeit ist, umso höher muss der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels gewählt werden. Kaum bräunende, zu Sonnenbrand neigende Hauttypen sowie Kinder brauchen im Sommer auch bei uns in Mitteleuropa einen hohen bis sehr hohen LSF (z. B. 30 oder 50). Für dunkle, unempfindliche Hauttypen reicht unter gleichen Bedingungen oft ein mittlerer LSF (z. B. 20). Experten raten: Den LSF lieber höher als zu gering wählen.

Für sehr empfindliche oder bereits vorgeschädigte Haut steht seit kurzem ein Produkt mit LSF 100 bei gleichzeitigem hohem UVA-Schutz zur Verfügung. Hier ist es gelungen trotz des hohen Schutzes eine leichte Formulierung herzustellen. Durch die regelmäßige Anwendung sinkt das Risiko für aktinische Keratosen und Hautkrebs.



Ajona ist ein medizinisches Zahncremekonzentrat für die tägliche universelle Mundpflege. Bereits beim ersten Putzen fühlen und schmecken Sie die Wirkung: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ antibakterielle Wirkung
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ remineralisierend
- ✓ mind. 2x täglich Putzen gegen Viren & Bakterien



### Jetzt kostenlose Proben anfordern:

Fax: 0711-75 85 779 61 • E-Mail: bestellung@ajona.de

Apothekenstempel/Anschrift

Datum/Unterschrift



© Mukhinal / iStock / Getty Images

An alles gedacht? Geben Sie Ihren Kunden eine Checkliste für die Reiseapotheke mit, damit sie auch bestimmt nichts Wichtiges vergessen.

► **nenschutzmittels:** Creme, Lotion, Spray oder Gel – hierüber entscheiden einerseits die persönlichen Kundenvorlieben, aber auch der Hautzustand spielt eine erhebliche Rolle. Trockene Haut ist mit einer reichhaltigen Sonnencreme gut beraten, fettige und zu Mallorca-Akne neigende mit einem Sonnengel. Zur Erinnerung: Bei Mallorca-Akne handelt es sich um eine Sonderform der PLD, die vermutlich durch das Zusammenwirken von UV-Strahlung und körpereigenen Talgfasern be-

ziehungswise Lipiden aus Kosmetika hervorgerufen wird. Wer davon betroffen ist, sollte fett- und emulgatorfreie Sonnenschutzmittel und After-Sun-Präparate verwenden. Sonnenspray, das besonders praktisch anzuwenden ist, wird oft von Männern, Sportlern und Eltern bevorzugt, deren Kinder sich nicht gerne eincremen lassen. Sonnenlotion ist für nahezu alle Hauttypen geeignet. Wasserfeste und schweißbeständige Produkte sind für Sportler und Wasserratten empfehlenswert.

**Mückenabwehr** Auf die Gesundheit achten: Dazu gehört im Sommer auch, sich vor Insektenstichen zu schützen. Um kleine Blutsauger im Freien auf Abstand zu halten, leisten Repellentien gute Dienste. Die Präparate werden dermal appliziert und wehren Insekten, wie beispielsweise heimische Mücken, Tigermücken, Stechfliegen und Zecken, für mehrere Stunden ab – gegen welche Tierchen sie zuverlässig wirken und wie lange, hängt vom eingesetzten Wirkstoff und seiner Konzentration ab. Das grundsätzliche Wirk-

prinzip: Verdunstet das Repellent auf der menschlichen Haut, bildet es einen „Duftmantel“, der den Eigengeruch maskiert und/oder den Orientierungssinn der tierischen Plagegeister stört. In der Folge wird der menschliche Wirt nicht mehr als „schmackhaftes Opfer“ erkannt. Chemische Repellentien enthalten oft DEET oder Icaridin. Beide Substanzen wirken sowohl gegen Mücken als auch gegen Zecken. Während DEET bei Tropenreisen das Mittel der ersten Wahl ist, leisten in unseren Gefilden beide Wirkstoffe hervorragende Dienste. Fragen Sie im Beratungsgespräch nach, für wen das Repellent benötigt wird – denn nicht jeder Wirkstoff kommt für alle Kunden in Frage. Gegen eine Vielzahl von stechenden Insekten, auch gegen Wespen, wirkt die Substanz EBAAP (Ethylbutylacetylaminopropionat), die vielen unter dem Namen IR3535 geläufiger ist. In hiesigen Gefilden ist der gut verträgliche, auch für jüngere Kinder geeignete Wirkstoff eine mögliche Alternative zu DEET und Icaridin. Für Apothekenkunden, die natürlich wirksame Insektenabwehrmittel bevorzugen, kommen Präparate auf pflanzlicher Basis in Frage, etwa mit Extrakten aus den Blättern des Zitroneneukalyptus. Auch Naturstoffe wie Kokos-, Lavendel- und Citronella-Öl verfügen über repellierende Eigenschaften. Sie sind chemischen Präparaten allerdings deutlich unterlegen. Zudem sind viele ätherische Öle potenzielle Allergieauslöser.

**Schutzkleidung** Um sich bestmöglich vor Mücken und anderem stechenden Getier zu schützen, sollten Urlauber und Naturfreunde draußen geschlossene Schuhe, Strümpfe und lange Kleidung tragen. Durch sehr dünne Stoffe können Mü-

cken hindurchstechen, weshalb dicht gewebte Textilien den besseren Schutz bieten. Und: Da Zecken hierzulande bekanntermaßen gefährliche Krankheiten auf den Menschen übertragen können, sollte der Körper nach Ausflügen in die Natur gründlich von Kopf bis Fuß nach den Krabbeltierchen abgesucht werden. Wer eine Zecke entdeckt, muss sie rasch entfernen. Tipp für Ihre Kunden: Ein geeignetes Werkzeug, etwa eine Zeckenpinzette oder -zange, gehört nicht nur in jede Hausapotheke, sondern ist auch unterwegs ein unverzichtbarer Begleiter – etwa beim Wandern, Picknicken und Radfahren im Grünen.

**Verarbeitungskonflikt** Ob Urlaub in Deutschland oder Tagesausflug in die nähere Umge-

bung: Meist bringt uns das Auto ans Ziel. Doch im PKW werden viele Menschen von der Reisekrankheit (Kinetose) erwischt: Insbesondere Kinder leiden darunter, aber auch für manch einen Erwachsener wird die kurvenreiche Strecke zum Albtraum. Typische Symptome der Kinetose sind Übelkeit, Erbrechen und Schwindel, oft begleitet von Schweißausbrüchen und Blässe.

Ursache ist ein Verarbeitungskonflikt im Gehirn. Während das Auge im Inneren eines Fahrzeugs den Eindruck einer ruhigen Umgebung vermeldet, nimmt unser Gleichgewichtsorgan im Innenohr die Schwankungen des Transportmittels wahr und signalisiert „Bewegung“. Das Gehirn gerät durch die gegensätzlichen Sinnes-

## BESSER ENTSORGEN

Auch wenn die Sonnencreme aus dem letzten Jahr noch halbvoll ist, sollte man sie nicht mehr verwenden. Französische Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich der UV-Filter Octocrylen bei längerer Lagerung zu möglicherweise krebserregendem Benzophenon zersetzt. Octocrylen wird häufig eingesetzt, weil es für Meerestiere als unbedenklich gilt.

wahrnehmungen unter Druck. Es schüttet Botenstoffe wie Histamin aus, die das Brechzentrum im Gehirn stimulieren – und schon ist es passiert.

**Weggefährten** Zuverlässig und rasch gegen die quälende Übelkeit helfen Arzneimittel mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat. Der antiemetische Wirkstoffklassiker aus der Gruppe der Antihistaminken setzt dort an, wo das Übel seinen Anfang nimmt: Im Brechzentrum im Gehirn. Dimenhydrinat unterdrückt die Übelkeit und hemmt den Brechreiz. Entsprechende Reisetabletten helfen sowohl vorbeugend und als auch im Bedarfsfall. Die antiemetische Wirkung hält stundenlang an, sodass Betroffene auch einer längeren Autofahrt gelassener entgegensehen können. Für Kinder gibt es ebenfalls geeignete Präparate, beispielsweise Lösungen im Beutel und Suppositorien, für Erwachsene gibt es unter anderem Sublingualtabletten. ▶

# Blasenentzündung? **Canephron® Uno**

mit der **4-fach Wirkung**

- schmerzlindernd<sup>1,2</sup>
- krampflösend<sup>1,3</sup>
- bakterienausspülend<sup>4</sup>
- entzündungshemmend<sup>1,2</sup>



**Klinische Studie zeigt<sup>5,6</sup>: Canephron® Uno auf Augenhöhe mit Antibiotikum**

\*Canephron® ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.<sup>1</sup> Gemeldet sind leichte Beschwerden wie Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib wie sie typischerweise im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege auftreten.<sup>2</sup> Antiphlogistische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro und antiphlogistische und antioxydative Eigenschaften in vivo nachgewiesen.<sup>3</sup> Spasmolytische Eigenschaften von Canephron® wurden in vitro nachgewiesen.<sup>4</sup> Die bakterielle Adhäsion an das Urothel wird vermindert und die Ausspülung der Bakterien dadurch unterstützt.<sup>5</sup> Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368. <sup>6</sup> Die Studie wurde mit Canephron® N Dragees durchgeführt. Die eingenommene Wirkstoffmenge pro Tag von Canephron® N Dragees und Canephron® Uno ist äquivalent.

Canephron® Uno, Canephron® N Dragees • Zusammensetzung: Canephron® Uno: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver (*Centaurium erythraea* Rafin s. l., herba) 36 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver (*Levisticum officinale* Koch, radix) 36 mg, Rosmarinblätter-Pulver (*Rosmarinus officinalis* L., folium) 36 mg. Canephron® N Dragees: 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile Canephron® Uno/Canephron® N Dragees: Tablettenkerne: Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich], Maisstärke, Povidon K 25, Siliciumdioxid (hochdispers), Überzug: Calciumcarbonat, nativés Rizinusöl, Eisen(III)-Oxid (E172), Dextrin (aus Maisstärke), sprühgetrockneter Glucos-Sirup, Montanylcolwachs, Povidon K 30, Sucrose [Saccharose], Schellack (wachsfrei), Riboflavin (E101), Talkum, Titandioxid (E171). **Anwendungsgebiete:** Canephron® Uno: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden (wie häufigem Wasserlassen, Brennen beim Wasserlassen und verstärktem Harndrang) im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® N Dragees: Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Canephron® Uno und Canephron® N Dragees sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel, die ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert sind. **Gegenanzeigen:** Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Anwendung bei Magengeschwüren; keine Durchspülungstherapie bei Odemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion und/oder wenn eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme empfohlen wurde. Canephron® Uno, Canephron® N Dragees: Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Während der Stillzeit soll Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht angewendet werden. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron® Uno/Canephron® N Dragees nicht einnehmen. **Nebenwirkungen:** Häufig können Magen-Darm-Beschwerden (z.B. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) auftreten. Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

► Bei leichteren Ausprägungen der Reisekrankheit können Präparate mit Extrakt aus dem Ingwerwurzelstock hilfreich sein. In der Homöopathie werden Substanzen wie Coccus, Petroleum und Tabacum gegen Übelkeit eingesetzt. Ganz ohne Arzneistoffe kommen spezielle Akupressurbänder aus, die ebenfalls zur Linderung von Reiseübelkeit eingesetzt werden. Sie werden an beiden Handgelenken getragen und sind in unterschiedlichen Größen für Kinder und für Erwachsene erhältlich.

**Trickkiste** Zur Prävention von Übelkeit und Erbrechen auf Reisen haben sich zudem einfache Tricks bewährt, die Sie Ihren Kunden mit auf den Weg geben können. Ratsam ist es unbedingt, im Auto in Fahrtrichtung zu schauen. Auf dem Beifahrersitz wird es Betroffenen meist nicht so schnell schlecht wie „in der zweiten Reihe“. Auf Aktivitäten wie Lesen oder Spielen mit Handy oder Tablet sollten empfindliche Zeitgenossen während

der Fahrt verzichten. Andere Ablenkungsstrategien, etwa mit Musik oder Hörbüchern, sind allerdings erlaubt und durchaus zielführend. Generell gut: Vor der Abfahrt eine kleine, leichte Mahlzeit essen. Als Reiseproviant bieten

Begünstigt werden Harnwegsinfekte durch Unterkühlung des Unterleibs. Dazu kommt es bei herrlichem Wetter beispielsweise, wenn nasse Badekleidung am Körper trocknet oder abends im Freien zu leichte Sommerkleidung getragen

cken. Vom alten Hausmittel Cola und Salzstangen sollten sie generell abraten. Hier stimmt das Mischungsverhältnis nicht. Der hohe Zuckergehalt in Cola kann die Durchfälle sogar noch verstärken oder dafür sorgen, dass sie län-

## Das Antihistaminikum Dimenhydrinat wirkt im Brechzentrum des Gehirns. Es unterdrückt dort die Übelkeit und hemmt den Brechreiz.

sich ebenfalls gut bekommliche Snacks an. Stilles Mineralwasser ist ein geeigneter Durstlöscher. Wichtig: Längere Autofahrten regelmäßig unterbrechen, um sich zu bewegen und Frischluft zu tanken.

**Unterkühlung** In den Sommermonaten, oft ausgerechnet in den Ferien, ziehen sich vor allem Frauen häufig eine Blasenentzündung (Zystitis) zu.

wird. Wird's untenherum kalt, haben Krankheitserreger, meist Escherichia-coli-Bakterien aus dem Darm, ein leichtes Spiel, die Blasenschleimhaut zu besiegen und sich hier zu vermehren. Typische Symptome einer Zystitis sind Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen sowie häufiger Harndrang mit geringen Urinmengen. Wann und wie eine Selbstmedikation möglich ist, erfahren Sie in der Fortbildung ab Seite 34.

ger anhalten. Wirkstoffe, die Sie in der Selbstmedikation für Erwachsene abgeben können, sind Loperamid und Racecadotril. Praktisch ist die Darreichungsform der Schmelztablette bei Loperamid. Racecadotril hat den Vorteil, dass es die Darmmotilität nicht beeinflusst und Krankheitserreger normal ausgeschieden werden können. Auch die Kombination von Tanninalbuminat und Ethacridinlactat ist eine sinnvolle Empfehlung. Während der Gerbstoff die Schleimhaut abdichtet und so das Austreten von Flüssigkeit in den Darm reduziert sowie die Aufnahme von toxischen Stoffen verringert, wirkt Ethacridinlactat desinfizierend und krampflösend. Auch hier wird die Darmmotilität nicht beeinflusst.

**Was Falsches gegessen?** Nicht nur wenn man im Ausland ungewohnte Speisen zu sich genommen hat, kann der Darm rebellieren. Auch überlagerter und verdorbener Lebensmittel können zu Durchfall führen. Bei Kindern sind häufig die hochansteckenden Noro- und Rotaviren für Brechdurchfälle verantwortlich. Dabei verliert man vor allem viel Wasser und Elektrolyte. Das kann bei Kindern und älteren Menschen schnell zu einer bedrohlichen Austrocknung führen. Hier helfen spezielle Glucose- und Elektrolytmischungen, die in Wasser aufgelöst und getrunken werden. Zögern Sie aber nicht, Eltern mit betroffenen Säuglingen zum Arzt zu schi-

### RUND UM REPELLENTIEN

- + Vorsicht Wechselwirkung: Insekten- und Sonnenschutzmittel können ihre Wirkungen gegenseitig beeinflussen. Richtig ist es, zuerst die Sonnencreme und etwa 15 bis 20 Minuten später das Repellent aufzutragen.
- + Nicht auf Wunden: Repellentien gehören nicht auf verletzte Haut, nicht auf Sonnenbrand und nicht auf Schleimhäute.
- + Kunststoffkiller: Der Wirkstoff DEET greift Kunststoffe an, deshalb sollte er nicht mit Sonnenbrillen, Handys und Co. in Kontakt kommen.
- + Nachsprühen: Nach dem Schwimmen muss der Insektenschutz aufgefrischt werden. Auch, wer stark schwitzt, muss das Präparat häufiger auftragen.

**Fazit** Auch wenn in diesem Jahr keine Fernreisen möglich sind und man im eigenen Land oder sogar zuhause bleibt, sollten Haus- und Reiseapotheke auf Vordermann gebracht werden. Bieten Sie Ihren Kunden Unterstützung dabei an! ■

Andrea Neuen,  
freie Journalistin