

Presseinformation

Krank auf Reisen?

Die Top 5-Tipps gegen die häufigsten Urlaubskrankheiten

Eigentlich soll es die unbeschwerteste Zeit des Jahres sein: Der Urlaub. Lästig, wenn man genau dann krank wird. Eine aktuelle, repräsentative Umfrage von TNS Emnid im Auftrag von ratiopharm hat ergeben, dass dies immerhin einem Drittel der Deutschen passiert.¹ Zudem ist im Schnitt jeder Fünfte durch eine Erkrankung im Urlaub in der Ausübung seiner Pläne beeinträchtigt. TNS Emnid hat die fünf verbreitetsten Reisekrankheiten identifiziert. Mit den folgenden Top 5-Tipps können Urlauber künftig vorbeugen bzw. wissen sich im Falle des Falles zu helfen.

Platz 1: Sonnenbrand

Verbreitung: Mit 58 Prozent Betroffenen ist der Sonnenbrand auf Platz 1 der Reisekrankheiten.

Wissenswertes: Sonnenbrand ist eine strahlenbedingte Schädigung der Hautzellen. Durch Freisetzung von Botenstoffen wird eine Entzündung ausgelöst. Erweiterung der Blutgefäße, Rötung und Erwärmung der Haut sind typische Folgen.

Präventions-Tipp: Zum Spanier werden und Siesta halten! In der Zeit zwischen 12 und 15 Uhr die dann besonders starke Sonne meiden. Und natürlich: Cremem, cremem, cremem mit hauttypgerechtem Sonnenschutz!

Im Falle des Falles: Hydrocortison (z. B. in Hydrocortison-ratiopharm® 0,5% Spray) wirkt der Entzündungsreaktion der Haut entgegen.



Platz 2: Insektenstiche

Verbreitung: 53 Prozent der Befragten wurden schon einmal im Urlaub gestochen.

Wissenswertes: Insektenstiche sind nicht nur lästig, sondern können auch gefährlich sein, wenn mit ihnen Krankheiten wie Dengue-Fieber, Malaria oder Gelbfieber übertragen werden. Vorab reise-medizinischen Rat einholen und sich gegebenenfalls impfen lassen!



¹ Umfrage von TNS Emnid im Auftrag von ratiopharm, n=1.000, Männer und Frauen ab 18 Jahren, Januar 2017

Präventions-Tipp: Das knallbunte Seidenkleid im Koffer lassen – starke Farben ziehen Insekten an! Besser helle Kleidung tragen und zusätzlich mit Insektenspray einsprühen. Die Schlafstätte mit einem Moskitonetz schützen.

Im Falle des Falles: Hydrocortison (z. B. in Hydrocortison-ratiopharm® 0,5% Crème) lindert den Juckreiz.

Platz 3: Kopfschmerzen

Verbreitung: 46 Prozent der Umfrage-Teilnehmer hatten schon mal Kopfschmerzen auf Reisen.

Wissenswertes: Kopfschmerzen sind auch ein Symptom der „Leisure-Krankheit“ (oder Freizeitkrankheit), die bei Betroffenen dann auftritt, wenn der Stress nachlässt.

Präventions-Tipp: Wer unter der Freizeitkrankheit leidet, sollte ein abruptes und intensives Arbeitsende vermeiden. Ein „Einschleichen“ in den Urlaub ist ratsam.

Im Falle des Falles: Der Wirkstoff Ibuprofen wirkt in Verbindung mit Lysinsalz besonders schnell und ist in der Regel gut verträglich (z. B. IBU-Lysin® ratiopharm 684 mg).



Platz 4: Schnupfen und Erkältung

Verbreitung: Mit 41 Prozent Betroffenen liegen Schnupfen und Erkältung auf Platz 4 der verbreitetsten Reiseerkrankungen.

Wissenswertes: Stress kurz vor oder während der Anreise kann das Immunsystem schwächen und anfällig für Erkältungskrankheiten machen.

Präventions-Tipp: Viele Urlauber erkälten sich bei der Anreise durch kalte Klimaanlage Luft im Flugzeug oder im Auto. Ein großer Schal schützt Hals und Nacken von außen, Bonbonlutschen von innen (befeuchtet die empfindlichen Schleimhäute).

Im Falle des Falles: Ein Nasenspray hilft, festsitzendes Sekret zu lösen und kann die Ausbildung einer Nasennebenhöhlenentzündung verhindern (z. B. XyloDuo-ratiopharm® Nasenspray).



Platz 5: Verdauungsprobleme

Verbreitung: Probleme mit Magen und Darm begleiten viele Reisende. Dabei ist Durchfall mit 35 Prozent das am häufigsten auftretende Verdauungsproblem, gefolgt von Übelkeit (30 Prozent), Sodbrennen (21 Prozent) und Verstopfung (13 Prozent).

Wissenswertes: Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger von Verstopfung betroffen als Männer.

Präventions-Tipps:

Durchfall: „Koch es, schäl es oder vergiss es!“ – Wer diese Regel beherzigt und dazu nur Getränke aus originalverschlossenen Flaschen zu sich nimmt, reduziert das Risiko, an Durchfall zu



erkranken.

Übelkeit: Die Vorab-Einnahme von speziellen Reisetabletten (z. B. Reisetabletten-ratiopharm®) kann die Übelkeit verhindern.

Sodbrennen: Fettiges und frittiertes Essen sowie starken Alkohol- und Kaffeegenuss vermeiden.

Verstopfung: Zweieinhalb Teelöffel Leinsamen mit viel Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen.

Im Falle des Falles: Der Wirkstoff Loperamid (z. B. in Loperamid-ratiopharm® akut 2mg Filmtabletten) hilft bei akutem Durchfall, Protonenpumpenhemmer wie Pantoprazol (z. B. in Pantoprazol-ratiopharm®) lindern Sodbrennen und Laxantien bringen die Verdauung in Schwung (z. B. Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen).

Um im Urlaub im Falle einer Erkrankung auf die richtigen Mittel zugreifen zu können, sollten Urlauber vor Reiseantritt eine Reiseapotheke packen. Folgende Präparate bilden die Basis und sollten in Bezug auf individuelle Bedürfnisse und Grunderkrankungen stets angepasst werden:

- Schmerzen: IBU-Lysin® ratiopharm 684 mg
- Übelkeit: Reisetabletten-ratiopharm®
- Durchfall: Loperamid-ratiopharm® akut 2mg Filmtabletten
- Sodbrennen: Pantoprazol-ratiopharm® SK
- Verstopfung: Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen
- Schnupfen: XyloDuo-ratiopharm® Nasenspray
- Entzündliche und allergische Hauterkrankungen: Hydrocortison-ratiopharm® 0,5% Spray oder Creme

Gerne schicken wir Ihnen die Illustrationen digital zu (Anfrage an: presse@3k-kommunikation.de). Alternativ können Sie sich diese im 3K-Pressbereich für ratiopharm herunterladen:

<http://www.3k-kommunikation.de/de/presse>

Die Zugangsdaten lauten:

Benutzer: ratiopharm

Passwort: presse

Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Creme

Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei entzündlichen und allergischen Hauterkrankungen mit geringer Symptomausprägung, die auf eine äußerliche Therapie mit schwach wirksamen Kortikosteroiden ansprechen (max. 2 Wochen).

Apothekenpflichtig. Warnhinweis: Enthält Propylenglykol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/13.

Hydrocortison-ratiopharm® 0,5 % Spray

Spray zur Anw. auf der Haut, Lsg, f. Kdr. ab 7 J. u, Erw. Wirkstoff: Hydrocortison.
Anwendungsgebiete: Zur Linderung von nicht infizierten leichten entzündlichen, allergischen oder juckenden Hauterkrankungen, die auf eine symptomatische Behandlung mit sehr schwach wirksamen Glucocorticosteroiden noch ansprechen. Dieses Arzneimittel eignet sich vorzugsweise zur Anwendung auf normaler oder fettiger Haut. Warnhinweis: Enthält Propylenglykol! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 7/13.

IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Kurzzeitige symptomatische Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Kurzzeitige symptomatische Behandlung von akuter Kopfschmerzphase bei Migräne mit oder ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Kindern ab 20 kg Körpergewicht (ab 6 Jahren), Jugendlichen und Erwachsenen. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 1/16

Laxans-ratiopharm® 7,5 mg/ml Pico Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Anwendungsgebiete: Zur Anwendung bei Verstopfung sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Stuhlentleerung erfordern. Wie andere Abführmittel sollte dieses Arzneimittel ohne differenzialdiagnostische Abklärung nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Warnhinweis: Enthält Sorbitol! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/14.

Loperamid-ratiopharm® akut 2 mg Filmtabletten

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid. Anwendungsgebiete: Behandlung akuter Durchfälle bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung darf nur unter ärztlicher Verordnung und Verlaufsbeobachtung erfolgen. Warnhinweis: Enthält Lactose! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 2/15

Pantoprazol-ratiopharm® SK 20 mg magensaftresistente Tabletten

Wirkstoff: Pantoprazol (als Natrium 1,5 H₂O). Anwendungsgebiete: Zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen (z. B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 9/16

Reisetabletten-ratiopharm® 50 mg Tabletten

Wirkstoff: Dimenhydrinat. Anwendungsgebiete: Vorbeugung und Behandlung von Reisekrankheit, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen (nicht bei Chemotherapie). Warnhinweis: Enthält Lactose! Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/16

XyloDuo-ratiopharm Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung**XyloDuo-ratiopharm Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung**

Wirkstoffe: Xylometazolinhydrochlorid und Dexpanthenol. Anwendungsgebiete: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen und zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Haut- und Schleimhautschäden, anfallsweise auftretendem Fließschnupfen und zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. - Nasenspray 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren - Nasenspray Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray ist für Kinder zwischen 2 und 6 Jahren. Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 6/15

Teva GmbH

Teva ist in Deutschland mit innovativen Arzneimitteln, Markenprodukten, Generika und freiverkäuflichen Medikamenten breit aufgestellt. Rund 2.900 Mitarbeiter verteilen sich auf die Standorte Ulm, Blaubeuren/Weiler und

Berlin. Der Deutschlandsitz ist Ulm.

Zu Teva Deutschland gehört mit ratiopharm die bekannteste Arzneimittelmarke Deutschlands. Das Präparatesortiment deckt nahezu alle Anwendungsgebiete ab und ist eines der größten und umfangreichsten im deutschen Markt.

Teva Global

Teva Pharmaceutical Industries Ltd. mit Firmensitz in Israel ist ein weltweit führender pharmazeutischer Konzern und Weltmarktführer unter den Generikaunternehmen. Der Konzern erzielte im Jahr 2016 einen Umsatz von 21,9 Milliarden US-Dollar.

März 2017

Pressekontakt:

3K Agentur für Kommunikation GmbH
Julia Schneider / Dr. Anika Burkard
Feldbergstraße 35, 60323 Frankfurt am Main
Tel. 069/97 17 11-0, Fax: 069/97 17 11-22
E-Mail: presse@3k-kommunikation.de
Internet: www.3k-kommunikation.de