

# Länger und gesünder leben

**GESUND REISEN**

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

## In dieser Ausgabe

### Krank im Urlaub

Trotz Durchfall, Sonnenbrand, Malaria: Lassen Sie sich die Reise nicht vermiesen! ... 1

Das richtige Urlaubsziel finden  
Chronisch krank? Was Sie bei Flugreisen oder im Hochgebirge beachten sollten ... 3

Reisevorbereitungen  
Warten Sie mit Impfungen und Attesten nicht bis auf den letzten Drücker ... 5

Sicher unterwegs  
Dank Ingwer, Akupressur und Fußgymnastik kommen Sie gesund ans Ziel ... 7

Gesund vor Ort  
Wie Sie Bakterien, Tropenhitze und Fiebertücken sicher entgegenkommen ... 9

Gesund zurück  
So bewahren Sie sich Ihre Urlaubsfrische möglichst lange ... 11

## Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und ...

So können Sie Krankheitsdauer verlängern und Leben bei höherer

ZS. A  
1984  
-Spezialreport-  
ZB MED

### Krank im Urlaub

## Trotz Durchfall, Sonnenbrand, Malaria: Lassen Sie sich die Reise nicht vermiesen!

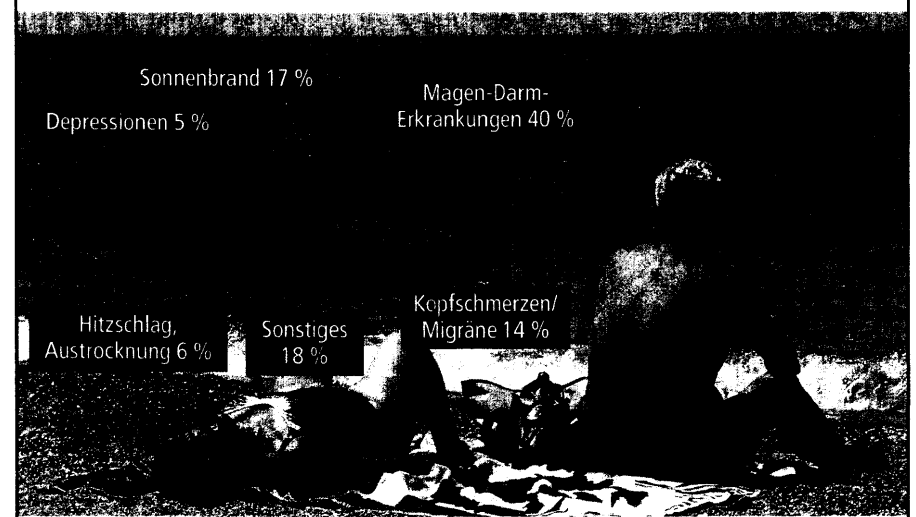
Heute muss fast niemand mehr aus gesundheitlichen Gründen auf eine schöne Reise verzichten. Allerdings sollten Sie sich gut vorbereiten. Lesen Sie, in welche Regionen Sie mit chronischen Krankheiten gefahrlos reisen können und wie Sie die Strapazen der Anreise am besten überstehen. Außerdem in diesem Spezialreport: Wie Sie sich die häufigsten Reisekrankheiten vom Leibe halten und wie Sie bei gesundheitlichen Notfällen vor Ort richtig handeln.

Der Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres, und allein die Freude darauf versetzt viele Menschen schon Wochen und Monate vorher in eine positive Stimmung. Doch vor Reiseantritt sollten Sie nicht nur an neue Badebekleidung oder spannende Reiseliteratur denken. Viel wichtiger ist es, den Urlaub so zu planen, dass er auch gesundheitlich reibungslos abläuft.

Das haben mittlerweile auch die Ärzte erkannt: Seit drei Jahren gibt es

für sie spezielle Fortbildungen zur „reisemedizinischen Gesundheitsberatung“. Denn immer mehr ältere Menschen packt das Fernweh. Sie wollen ihren Ruhestand nicht nur auf der Parkbank oder im eigenen Garten verbringen. Daher ist Reisemedizin heute viel mehr als nur der Rat zur richtigen Impfung oder Malaria-Prophylaxe. Für Menschen über 60 oder chronisch Kranke sind auch ganz andere Fragen von Bedeutung: Kann ich mit einem

## Reisekrankheiten: die häufigsten Ursachen



Rund 1.700 Kunden eines deutschen Urlaubsveranstalters wurden nach ihrer Reise auf Krankheiten am Urlaubsort befragt. Am häufigsten wurden Durchfälle und Sonnenbrand genannt – Probleme, die sich durch eine gute Vorbereitung vermeiden lassen.