



Reisen in warme Länder – Gut vorbereitet mit natürlichem Mitteln immer ein Vergnügen

Von Navitum

Erstellt am 18 Mär 2013 - 15:55

Bald beginnen in den ersten Bundesländern schon wieder die Osterferien. Eine Lawine erholungsbedürftiger Menschen wird sich Richtung Süden ans Mittelmeer, in die Karibik oder in andere warme Regionen der Erde in Bewegung setzen. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach ungetrübter Urlaubsfreude und Erholung. Damit der Urlaub aber zumindest in gesundheitlicher Hinsicht ungetrübt wird, sollte man schon im Vorfeld der Reise einige Tipps beachten. Zwei dieser Tipps, die für alle warme Länder gelten und für Millionen Urlauber von Bedeutung sein können, geben wir hier wieder.

Wärme – Gift für schwache Venen

Mehr als die Hälfte aller Deutschen im Erwachsenenalter leiden unter Venenschwäche, die sich durch Besenreiser und Krampfadern äußert. Für einen großen Teil dieser Menschen ist Wärme Gift für ihre Venen. Wie kommt es, dass ausgerechnet in der warmen Jahreszeit die Beinvenen sich so unangenehm bemerkbar machen? Wir müssen wissen, dass der Kreislauf und damit auch die Venen ein Teil unseres ausgeklügelten Wärmeregulationssystems sind. Im Sommer oder in warmen Gegenden stellen sich die Venen einfach weiter, um überschüssige Wärme abzugeben. Soweit so gut, wären da nicht die Menschen mit Venenschwäche. Bei diesen führt das Weitstellen der Venen zu einem vermehrten Flüssigkeitsaustritt ins Gewebe und damit zu Schwellungen, die das Gefühl der schweren und schmerzenden Beine verursachen. Hilfe können hier Natursubstanzen bieten. So ist in vielen Forschungen bewiesen, dass die aus der Zitrone stammenden Bioflavonoide eine Besserung der Venenspannung und eine verminderte Durchlässigkeit der Venenwand bewirken. Dadurch wird der Flüssigkeitsaustritt reduziert und die Schwellungen und Schmerzen gehen zurück. In Deutschland sind die Bioflavonoide aus der Zitrone als Vasovitum® (PZN 4604203) verfügbar.

Montezuma's Rache lauert überall

Die häufigste Ursache von getrübbten Urlaubsfreuden ist der Reisedurchfall, der auch als „Montezuma's Rache“ bekannt ist. Je nach Reiseland können etwa jeder 10. bis jeder 2. Tourist von Durchfall betroffen sein. Zu Durchfall kann es grundsätzlich in allen südlichen Ländern, auch in den europäischen Anrainerstaaten des Mittelmeeres kommen. Er ist nicht begrenzt auf tropische Länder oder gar nur Mexiko, wie der an den alten Azteken Fürsten angelehnte Name „Montezuma's Rache“ glauben machen könnte. Deshalb ist es wichtig schon vor Reiseantritt an Darmgesundheit und Vorbeugung von Durchfällen zu denken, damit die Vorfreude auf die schönsten Wochen des Jahres auch in echte ungetrübte Urlaubsfreuden münden kann. Aber was ist zu tun und was hilft? Wir empfehlen afterbiotic® mit hoch dosierten *Saccharomyces boulardii* zur Vorbeugung und Behandlung von Reisedurchfall. Diese probiotische medizinische Hefe ist hervorragend erforscht und hat sich zur effektiven Vorbeugung und Behandlung von Reisedurchfall millionenfach bewährt. Am einfachsten ist der Einsatz von *Saccharomyces boulardii* in Kapseln als afterbiotic® (PZN 4604255). Dazu nehmen Erwachsene 5 Tage vor Reiseantritt und während der gesamten Reise morgens und abends je eine Kapsel mit 250 mg der gefriergetrockneten probiotischen Keime ein. Kindern wird eine Kapsel täglich empfohlen. Diese Menge reicht in der Regel aus, um sich wirksam vor Durchfall zu schützen. Sollte Montezuma wegen Unvorsichtigkeit oder nicht ausreichender Vorsorge trotzdem zuschlagen, so helfen die Kapseln auch. Morgens und abends je 2 Kapseln afterbiotic® beseitigen schnell den Durchfall und regenerieren die Darmflora, damit der Urlaub ungetrübt fortgesetzt werden kann. Eine Packung afterbiotic® mit 40 Kapseln für 18,80€ reicht für den kompletten Urlaub aus. Vasovitum® (PZN 4604203) und afterbiotic® (PZN 4604255) sind über Apotheken, auch Internetapotheken, direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bei Amazon bestellt werden. Von beiden Präparaten sind auch günstige Kurpackungen verfügbar.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:09): <http://www.medkom24.eu/node/17468>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1

[2] <http://facebook.de/navitum>

[3] <mailto:bestellung@navitum.de>

[4] <http://www.navitum-pharma.com>