



## Urlaubsreisen im Sommer – Eine gute Planung schützt vor gesundheitlichen Überraschungen

Von Navitum

Erstellt am 6 Jun 2013 - 15:39

In jedem Sommer wiederholen sich die Lawinen erholungsbedürftiger Menschen, die sich in Richtung Süden in den Urlaub begeben. Sei es ans Mittelmeer, in die Karibik, in die USA oder in andere warme Regionen der Erde. Allen gemeinsam ist der Wunsch nach ungetrübter Urlaubsfreude und Erholung. Damit der Urlaub aber zumindest in gesundheitlicher Hinsicht ungetrückt wird, sollte man schon im Vorfeld der Reise einiges tun. Eine gute reisemedizinische Beratung kann sehr hilfreich sein. Tipps, die für alle warme Länder gelten und für Millionen Urlauber von Bedeutung sind betreffen Menschen mit schwachen Venen und solche die sich vor Durchfällen im Urlaub schützen wollen.

**Wärme – Gift für schwache Venen**

Mehr als die Hälfte aller Deutschen im Erwachsenenalter leiden unter Venenschwäche, die sich durch Besenreiser und Krampfadern äußern kann. Für einen großen Teil dieser Menschen ist Wärme Gift für ihre Venen. Denn im Sommer oder in warmen Gegenden stellen sich die Venen einfach weiter, um überschüssige Wärme abzugeben. Das klappt im Allgemeinen gut, außer bei den 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® verfügbar. Eine Tablette täglich hilft den Venen in Spannung zu bleiben. Da vermutlich die nächsten Wochen in Deutschland auch recht warm sein werden, empfiehlt sich für Venen geplagte Menschen auf die günstige 3er Packung von VasoVitum® (PZN 0265158) zurückzugreifen.

**Montezuma's Rache lauert überall**

Die häufigste Ursache von getrübbten Urlaubsfreuden ist der Reisedurchfall, der auch als „Montezuma's Rache“ bekannt ist. 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? Apotheken 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 Kapselform als afterbiotic®. 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. 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 ungetrückt fortgesetzt werden kann. Eine Packung afterbiotic® mit 40 Kapseln für 18,80€ reicht für den kompletten Urlaub aus. Es stehen auch günstige 3er Packungen von afterbiotic® (PZN 5852096) zur Verfügung. Die empfohlenen Produkte können über Apotheken, direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon versandkostenfrei bezogen werden.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:25):** <http://www.medkom24.eu/node/17795>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

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

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

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