

Schönen Urlaub!

Tipps für die Flugreise

Vor allem Langstreckenflüge auf 10.000 m Höhe stellen Geist und Körper vor enorme Herausforderungen. Damit Sie sich nicht in den ersten Tagen Ihres Urlaubs mit unangenehmen Reisebeschwerden oder gar Krankheit herumschlagen müssen, haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt.



Apotheke zum Eichkogel

Veltlinerstraße 4-6 | 2353 Guntramsdorf

bestellung@eichkogelapotheke.at

www.eichkogelapotheke.at



Thromboseschutz

Vor allem bei langen Flugreisen sollten Sie regelmäßig aufstehen und am Gang auf- und abgehen. Sollten Sie thrombosegefährdet sein, lassen Sie sich vom Arzt ein Mittel zum Schutz vor Thrombose verschreiben. Auch Kompressionsstrümpfe sind hier Mittel der Wahl.

Ohropax | Schlafbrille | Schlafmittel

Bei Langstreckenflügen eine sinnvolle Unterstützung für Körper und Seele, um die Flugzeit schlafend zu überbrücken.

earPlanes

Vor allem bei Kindern können Probleme beim Druckausgleich im Flugzeug zu unangenehmen Ohrenscherzen führen. Spezielle Ohrstöpsel wie earPlanes verhindern dies.

Rescue-Tropfen

Dr. Bach Rescue-Tropfen können z.B. bei Flugangst oder anderen Stresssituationen helfen, den Augenblick gut zu überstehen.

Feuchtigkeitscreme | Lippenpflege | Augentropfen

Die Kabinenluft im Flugzeug hat üblicherweise einen Feuchtigkeitsanteil von ca. 10 %, was eine enorme Stresssituation für Haut, Lippen und Augen bedeutet.

Kontaktlinsenpflege

Für Reisende mit Kontaktlinsen gibt es spezielle Flight-Packs, die man im Handgepäck mit an Bord nehmen kann, während größere Flaschen der Kontaktlinsenflüssigkeit meist den strengen Sicherheitskontrollen am Flughafen zum Opfer fallen.

Medikamente gegen Reiseübelkeit

Um nicht gleich völlig abgeschlagen am Urlaubsort anzukommen, lohnt es sich, etwas gegen Reiseübelkeit in Reiseapotheke und Handgepäck aufzunehmen.

Müde Beine

Frischegeles oder -sprays können müde Beine beleben, die Arbeit der Venen unterstützen und so die Blutzirkulation anregen.

Händedesinfektion

Gerade Flughäfen, Flugzeuge und Zubringerfahrzeuge sind durch viele Menschen aus allen Teilen der Welt ein Sammelbecken für Keime aller Art. Ein praktisches Desinfektionsgel oder -spray sorgt für saubere Verhältnisse, auch zwischendurch.