

Nützliche Tipps für Ihren Urlaub

Tipps bei akutem Durchfall im Urlaub

- Viel trinken – Wasser- und Elektrolytersatz – um einer Austrocknung entgegenzuwirken.
- Nahrungsaufnahme: wenn möglich, in Form fettarmer Mahlzeiten.
- Tritt nach 3–5 Tagen keine deutliche Besserung ein, unbedingt einen Arzt aufsuchen.
- Mit Perenterol® bekämpfen Sie die Erreger von Anfang an. Einfach 1–2 Kapseln Perenterol® forte täglich einnehmen, damit es Ihnen schnell wieder besser geht. Die Behandlung sollte noch einige Tage nach Beendigung des Durchfalls fortgesetzt werden.

Medikamente, die in keiner Reiseapotheke fehlen sollten

– in Ihrer Apotheke berät man Sie gerne

- Perenterol® forte gegen Reisedurchfall – auch zur Prophylaxe geeignet
- Elektrolyte zum Mineralstoff- und Flüssigkeitsausgleich bei Durchfall
- Präparate gegen Fieber, Schmerzen und Erkältung
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Wund- und Heilsalbe bei Wunden und Prellungen
- Mittel zur Wunddesinfektion
- Pflaster und Mullbinden bei Schnittverletzungen
- Juckreizstillendes Gel bei Insektenstichen
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Kühlendes Gel oder Pflegelotion bei Sonnenbrand
- Ihre persönlichen Medikamente

FÜR NOTFÄLLE – WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

- Notrufnummer international 112
- Auswärtiges Amt (bei Notfällen im Ausland)
+49 3018 17 2000
- Kartensperrung (EC-, Kredit-, Handykarten etc.)
+49 116 116

Einen schönen und gesunden Urlaub wünscht Perenterol®!

JETZT NEU:
Perenterol® forte auch einzeln verpackt für unterwegs!



- ✓ **Praktisch** – Ihr Durchfallmittel für unterwegs
- ✓ **Individuell** – Ihr Tagesbedarf leicht dosierbar
- ✓ **Gut** – hochwertig und stabil verpackt, Ihr idealer Begleiter

Ob im Gläschen für zu Hause oder in der neuen 30er-Blister-Packung für unterwegs – mit Perenterol® forte ist Ihre ganze Familie gut versorgt.

Für die Hausapotheke



Alle wichtigen Informationen rund um das Thema Reisedurchfall und viele nützliche Tipps erhalten Sie unter:
www.reisedurchfall.de und www.perenterol.de

Art.-Nr. 5008473

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Wirkstoff: Trockenhefe aus *Saccharomyces cerevisiae* HANSEN CBS 5926 (Synonym: *Saccharomyces boulardii*). Anwendungsgebiete: Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung. Begleitende Behandlung bei Akne. **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Stand: Januar 2010. UCB GmbH, Alfred-Nobel-Str.10, 40789 Monheim.

Goodbye Durchfall. Die Welt gehört uns!



JETZT NEU:
Perenterol® forte auch einzeln verpackt für unterwegs!



Stark gegen Durchfall – gut für den Darm

Ihre Perenterol®-Vorsorge-Fibel mit nützlichen Tipps für einen unbeschwerten Urlaub.

TIPP: Fragen Sie hier in Ihrer Apotheke nach Ihrer ganz persönlichen Reiseapotheke-Beratung, damit auch Sie im Urlaub auf alles vorbereitet sind.

PE/11/022 LPSCR

Reisedurchfall-Risikokarte*

Reisedurchfall ist die Urlaubserkrankung Nummer 1.**



DURCHFALLRISIKO:

- Niedrig
- Mittel
- Hoch

Das Risiko, an Durchfall zu erkranken, hängt vom Reiseziel ab:

Je exotischer, desto risikoreicher.

- Am Mittelmeer erkranken zirka **10 %** der Fernreisenden an Durchfall,
- in Asien sind es **20 %**.
- Bei Reisen nach Afrika und Indien beträgt die Durchfallrate **50–90 %**.

So beugen Sie Reisedurchfall vor

Im Schnitt erkrankt **1** von **3** Fernreisenden an Reisedurchfall, damit ist Reisedurchfall die Urlaubskrankheit Nr. 1.

Mit diesen **10 einfachen Tipps** beugen Sie vor:

- 1.** Zur Vorbeugung von Reisedurchfall wird die Einnahme von 1–2 Kapseln Perenterol® forte pro Tag empfohlen. Die Einnahme sollte 5 Tage vor Reiseantritt begonnen und bis zum Reiseende fortgeführt werden. So können Sie sich gut vor Reisedurchfall schützen.
- 2.** Hände weg von rohen Lebensmitteln – Gemüse, Fleisch und Fisch nur gar verzehren!
- 3.** Salate besser meiden. Frisches Obst stets waschen und schälen.
- 4.** Milch- und Eierspeisen in roher Form wie z. B. Mayonnaise sollten gemieden werden.
- 5.** Grundsätzlich sollte folgender Leitsatz gelten: Brüh es, koch es, schäl es oder vergiss es!
- 6.** Vor dem Essen Hände waschen!
- 7.** Nur industriell abgefüllte Getränke bieten Sicherheit vor Infektionen. Flaschen sollten deshalb immer originalverschlossen sein.
- 8.** Verzichten Sie auf Eiswürfel in Getränken.
- 9.** Stehende Gewässer meiden, denn diese sind oft mit gefährlichen Parasiten verseucht, die Durchfall oder Entzündungen der Ohren und Augen auslösen.
- 10.** Zähne putzen am besten nur mit industriell abgefülltem Wasser.



Perenterol®

Stark gegen Durchfall –
gut für den Darm



*Quelle: Steffen et al.: Distance travelers' diarrhoea in the new millenium: Consensus among experts from German-speaking countries, J. Travel Med. 2005, 10: 38-45

**Bei Fernreisenden. Quelle: Weinke T. et al. (2010): Reisediarrhö. In: Gastro-News, 6 (3) S. 28–31.