

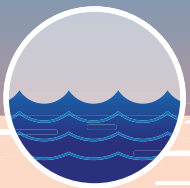
# Auf Reisen

Füsse im Sand, Kopf im Schatten, Meeresrauschen im Ohr: In den Ferien können wir so richtig entspannen. Es sei denn, plötzlich schmerzt der Bauch oder juckt das Bein. Ja, Allergien und Intoleranzen machen leider keine Auszeit. Eine kleine Weltreise.



## Achtung Olivenbäume:

Wer auf die Pollen der Esche allergisch ist, könnte auch auf diejenigen der Olivenbäume reagieren. Beide Pflanzen stammen aus derselben botanischen Familie.



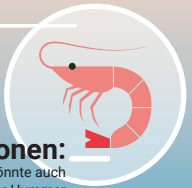
## Für Neurodermitis-Betroffene:

Ferien am Meer. Die feuchte Meeresluft enthält wenig Schadstoffe und der hohe Salzgehalt und die Mineralstoffe im Wasser können Beschwerden lindern.



## Die Deklaration der Inhaltsstoffe

auf der Verpackung eines Lebensmittels ist in der Schweiz gesetzlich vorgeschrieben, doch dies gilt nicht für alle Länder. Am besten vorher abklären.



## Vorsicht Kreuzreaktionen:

Wer auf Hausstaubmilben allergisch ist, könnte auch auf Krustentiere wie Garnelen, Krabben oder Hummer sowie Insekten in Nahrungsmitteln reagieren.



## 10 bis 20 Prozent

der Schweizerinnen und Schweizer reagieren auf viel Sonne mit einer polymorphen Lichtdermatose, umgangssprachlich auch Sonnenallergie genannt.

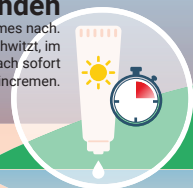


## Wichtige Medikamente

am besten in doppelter Ausführung einpacken. Wer fliegt, nimmt sicherheitshalber eine Packung ins Handgepäck.

## Nach zirka 2 Stunden

lässt die Schutzwirkung von Sonnencremes nach. Daher unbedingt nachcremen. Wer viel schwitzt, im Wasser oder Sand war, sollte sich danach sofort wieder eincremen.



## Rund 80–100 %

der Menschen in Asien sind von einer Laktoseintoleranz betroffen. Zum Vergleich: In der Schweiz sind es rund 20 Prozent.

## Die Reisallergie

ist vor allem in ostasiatischen Ländern verbreitet, in Europa und den USA deutlich weniger häufig. Betroffene reagieren zum Teil mit Urtikaria (Nesselfieber) auf das Berühren von Reis.



## Eine schlechte Luftqualität

kann sich negativ auf Asthma auswirken. Bei der Wahl der Feriendestination daher eher Grossstädte mit hoher Luftverschmutzung meiden.

