

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.



Wichtige Medikamente

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



10 bis 20 Prozent

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



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.

