

Auf Reiseimpfungen sollte nicht aus Kostengründen verzichtet werden

Nicht alle Reiseimpfungen werden von sämtlichen Krankenkassen bezahlt, doch Urlauber und Geschäftsreisende sollten nicht aus Kostengründen darauf verzichten. Ob Zuschuss, Komplettübernahme oder Rückerstattung - die Regelungen sind je nach Krankenkasse und Impfstoff sehr unterschiedlich. „Reiseimpfungen gegen Tropenkrankheiten können je nach Region, Saison und Reisestil überlebenswichtig sein“, sagte Mathias Arnold, Apotheker aus Halle/Saale und Vize-



präsident der ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, anlässlich der Internationalen Tourismus Börse (ITB) in Berlin. „Grundsätzlich gilt: Jeder Weltenbummler sollte sich zuerst informieren, welche Impfungen er wirklich braucht und dann erst die Kostenfrage stellen. Auch die Reiseapotheke sollte individuell bestückt werden. Die Apotheke um die Ecke kann dazu wertvolle Tipps geben. Sie hält wohnortnah Informations- und Beratungsangebote bereit.“

Darmgesundheit



Darm und Immunsystem arbeiten eng zusammen. Das birgt gewisse Risiken: ist der Darm geschwächt, verliert das gesamte Immunsystem an Stärke. Und umgekehrt kann es bei einer Abwehrschwäche zu Störungen im Magen-Darm-Bereich kommen. In beiden Fällen gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht.

Darmflora ist die Bezeichnung für die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die im Darm leben. Davon gibt es etwa 500 verschiedene Arten, allesamt fleißige Helfer des Immunsystems, die letztendlich sogar beeinflussen, ob der Mensch sich wohl fühlt oder kränkt.

Mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung lässt sich viel für das zentrale Körperorgan tun. So kann auch das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs vermindert werden.

Störungen des Darms

Kurzfristige Belastungen kann der Darm im Regelfall gut ausgleichen. Ernste Störungen und Erkrankungen entstehen erst dann, wenn die Angriffe sehr massiv oder von Dauer sind. Falsche Ernährung, eine ungesunde Lebensführung, aggressive Krankheitserreger oder die Einnahme bestimmter Arzneistoffe wie Antibiotika oder Kortison sind Beispiele dafür. Die guten Keime werden durch solche Einflüsse geschädigt und die schlechten können sich ausbreiten. Giftige Stoffwechselprodukte entstehen und belasten den Darm. Erste Anzeichen dafür sind Blähungen, Aufstoßen und Krämpfe im Darm. Die Immunzellen im Darm können nicht mehr optimal arbeiten, die Abwehrkräfte schwinden.

Zahlreiche Krankheiten können folgen. Die Betroffenen reagieren empfindlicher, nicht nur mit Infektionskrankheiten. Manchmal entwickeln sich auch Allergien, rheu-

matische Erkrankungen oder bestimmte Hautleiden. Das sind alles Krankheiten, die man zunächst nicht mit einer gestörten Darmfunktion in Verbindung bringt.

Hilfe von außen

Glücklicherweise nimmt der Darm auch Hilfe von außen an und man kann einiges dafür tun, um seine Funktion wieder zu normalisieren. Diese Maßnahmen werden unter dem Schlagwort Darmsanierung zusammengefasst. Dabei gibt es verschiedene Vorgehensweisen. Ganz wichtig ist jedoch, vorher die Ursache der Darmbeschwerden beim Arzt abzuklären. Gibt dieser grünes Licht, steht der Apotheker bei der Behandlung mit den sanierenden Mikroorganismen beratend zur Seite. Die meisten dieser Mittel sind apothekenpflichtig, aber man benötigt keine ärztliche Verordnung für ihre Anwendung.

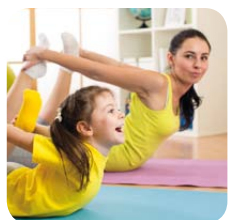
Vorbeugen ist besser

Es ist zwar nicht nur die Ernährung, die Darmprobleme beeinflusst, sondern auch Erbanlagen, hoher Alkoholkonsum, Übergewicht, Stress und Bewegungsmangel, die Krankheiten wie den Darmkrebs begünstigen können. Dennoch gilt: Die richtige Ernährung unterstützt einen gesunden Darm, stärkt die Abwehrkräfte und hilft dem Körper bei der Bekämpfung von Krebs.

Blähungen und Krämpfe im Darm können erste Anzeichen sein

Impressum Herausgeber 1A-Gesund e.V. **Kontakt** 1A-Gesund e.V. - St. Johannerstr. 41-43 - 66111 Saarbrücken - www.1a-gesund.de **Geschäftsführung** Hans-Christoph Bonfert **Anzeigen** Marianne Müller **Redaktion** Kerstin Seyffardt und Henrik Geest/Chefredaktion, Andreas Kugler/CvD, Michael Därbächer **Gestaltung** Gine Krüger, München **Druck** MegaDruck, Westerstede **Anzeige**

Schirmherr: Reinhold Jost, Minister für Verbraucherschutz des Saarlandes



Die große **Saarbrücker Messe für gesundheitsinteressierte Bürger, Patienten und Angehörige** bietet wichtige Informationen zu Therapien, Produkten und Dienstleistungen rund um Gesundheit und Pflege. Gesundheitstests und Mitmachaktionen für Jung und Alt runden das Programm ab.

Ein wichtiges Plus: Das Ratgeberforum mit Vorträgen und konkreter Beratung auf der Messebühne.

SALUT!
plus
Gesundheitsmesse
20. - 21. Mai 2017
Congresshalle Saarbrücken

präsentiert von
SR 1

Informationen unter: www.salutplus.de

Partner



Foto: v.a.u. © Alexander Raths, Döana Krumm, orenichpanch - Fotolia