



© L.Bouvier / fotolia.com

ist die richtige Auswahl, vom Scheitel bis zur Sohle wichtig, um die Haut vor sämtlichen Blessuren zu schützen. Angefangen bei passender Kopfbedeckung: Hüte sind in den Bergen eher unpraktisch. Empfehlen Sie Kappen oder atmungsaktive Tücher, die sich individuell binden lassen. Diese gibt es in sämtlichen Farben und Mustern, beispielsweise in Sport- und Outdoorgeschäften. Eine gut sitzende Sportsonnenbrille, atmungsaktive Kleidung, die genug Bewegungsfreiheit ermöglicht, sollte mit dabei sein. Ganz wichtig sind passende Socken und gut sitzende Wanderschuhe. Empfehlen Sie atmungsaktive Strümpfe ohne störende Nähte, beispielsweise Sport- oder Diabetiker-Socken. Denn beim längeren Laufen in Wanderschuhen erhitzen Füße schnell. Falsche Socken und schlecht sitzende Schuhe

# Sonne im Gebirge

Wenn die **Urlaubssaison** so richtig anläuft, lassen sich viele Menschen eine Reiseapotheke zusammenstellen. Beim Reisen ins Gebirge gehören ein paar wichtige Dinge unbedingt ins Gepäck.

**D**ie Deutschen lieben es Urlaub zu machen. Laut Angaben der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V. (FUR), waren die Bundesbürger 2015 insgesamt rund 880 Millionen Tage unterwegs. Bei der Befragung hatten bereits 59 Prozent klare Ferienpläne für das Folgejahr. Die beliebteste Art ist nach wie vor Strandurlaub, gefolgt von Entspannungs- und Naturferien. In puncto Reiseziel hat sich Deutschland in den letzten Jahren als bevorzugtes Urlaubsland entwickelt. Wen es an den Strand zieht, der reist

laut FUR nach Spanien oder Italien, beim Natururlaub bleiben die meisten in der Republik oder reisen nach Österreich oder Italien. Was Aktivitäten betrifft stehen Schwimmen und Wandern ganz oben auf der Liste. Dass im Sommer entsprechender Sonnenschutz ins Gepäck gehört, ist den meisten Kunden klar. Damit der Urlaub entspannt und gesund verläuft, können Sie aber noch ein paar zusätzliche Dinge empfehlen, die im Notfall wahre SOS-Helfer sind.

**Von Kopf bis Fuß auf Wanderkleidung eingestellt** Tatsächlich

können zu Druckstellen und Blasen führen. Das erschwert einen entspannten Wanderurlaub, denn offene Stellen an den Füßen schmerzen ungemain. Empfehlen Sie Ihren Kunden Wanderschuhe zu Hause richtig einzulaufen, damit vor Ort alles sitzt und passt. Damit Leder weicher wird, gibt es in Schuhgeschäften entsprechendes Leder-Dehn-Spray, eine lohnende Sache.

**An die Sonne denken** Ohne Sonnenschutz geht es nicht im Urlaub. Viele Kunden denken beim Strandurlaub daran, doch die UV-

Strahlung in den Bergen wird häufig unterschätzt. Empfehlen Sie hier Spray oder Lotionen mit Lichtschutzfaktor 30, besser noch Faktor 50. Praktisch und griffbereit für die Jacken- oder Hosentasche sind spezielle Sunblock-Stifte. Diese handlichen, leichten Exemplare machen es möglich, insbesondere die Sonnenterrassen wie Nase, Wangen, Lippen, Ohren, Hände und Schultern zwischendurch mit einer Extraportion Sonnenschutz zu versorgen. Gerade wenn man den ganzen Tag unterwegs ist, ganz gleich, ob im Schatten oder der Sonne, muss man sich vorher unbedingt eincremen. Ob ein Sonnenbrand zugeschlagen hat, zeigt sich oft erst abends beim Blick in den Spiegel. Empfehlen Sie eine After-Sun-Lotion sowie ein SOS-Gel für verbrannte Hautareale. Neben den klassischen Apothekenprodukten kann auch-Aloe-Vera Gel zur Kühlung und Beruhigung der Haut verwendet werden.

gibt es in Ihrem Sortiment SOS-Mix-Packungen, die verschiedene Blasenpflaster enthalten: vom Miniexemplar für die Zehen bis zu großflächigen für die Ferse. Um eine Blase zu verhindern, kann man das Pflaster auch schon vorbeugend an disponierten Stellen platzieren. Alternativ eignen sich Anti-Blasen-Sticks oder Gele aus Ihrem Sortiment. Diese Produkte basieren auf Silikonen und schützen die Haut vor Reibung. Spezielle Silikongele gibt es auch im Sportfachhandel beim Laufzubehör.

**Für besondere Fälle** Kleine Verletzungen auf der Haut können auf jeder Reise passieren. Hier eignet sich Wundheilgel oder -creme beispielsweise mit Tyrothricin oder Dexpanthenol. Beide Wirkstoffe fördern die Wundheilung. Ein Mittel zum Schutz vor Insektenstichen ist in den Bergen wichtig, ebenso etwas zur Juckreizlinderung, wenn ein lästiges Insekt zugeschlagen hat. Wenn

## Im Schnitt nimmt die UV-Belastung im Gebirge alle 1000 Meter um 10 Prozent zu.

**Pflege-Grundausrüstung** Neben Gesicht und Körper brauchen auch die Lippen entsprechende Pflege, am besten mit integriertem Lichtschutzfaktor. Produkte ohne Geschmack und Duft eignen sich für die ganze Familie und sollten auch von Männern verwendet werden. So wird verhindert, dass Lippen immer wieder mit Speichel befeuchtet werden, was sie nur unnötig austrocknet.

**Keine Chance für Blasen** Empfehlen Sie für den Wanderurlaub unbedingt verschiedene Pflaster. Praktisch sind spezielle Reiseboxen, in denen verschiedene Variationen enthalten sind. Zusätzlich sind spezielle Blasenpflaster sinnvoll. Auch hier

Ihre Kunden mit müden und schweren Beinen zu kämpfen haben, bieten sich Produkte auf Basis von Rosskastanie oder rotem Weinlaub an. Die Einnahme empfiehlt sich am besten schon einen Monat vor Reiseantritt. Für die kleine Erfrischung auf den Touren eignen sich Thermalwassersprays fürs Gesicht sowie Kühlgel oder -spray für die Beine. Kunden, die mit Pollenallergien zu kämpfen haben, sollten ein entsprechendes Präparat dabei haben. Auf dass der Urlaub in den Bergen nur schöne Erlebnisse und Erinnerungen für Ihre Kunden bereithält. ■

*Kirsten Metternich,  
Freie Journalistin*



# Bewegung aktiv erleben

Die ernährungsmedizinische Arthrosetherapie mit synergistischen Knorpelbestandteilen und gelenkaktiven Mikronährstoffen

orthomol arthroplus



Orthomol arthroplus® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomol arthroplus® zur diätetischen Behandlung von arthrotischen Gelenkveränderungen. [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)