

FAZ LIFE



wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

KWo 25 - 26 | 21.06.-04.07.2010

**Der grösste Erfolg
ist, bewusst seinem
Herzen zu folgen.**

Rosemarie Sonderegger



Gut geschützt in die Sonne

Vorbeugung

- Möglichst überhaupt keine ausgedehnten Sonnenbäder nehmen. Lieber im Schatten "sonnen" und nie in den Mittagstunden.
- Die Dauer des Sonnenbades muss dem Hauttyp und der Region angepasst werden. Mit Sonnencreme kann die Dauer des Sonnenbades verlängert werden. Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel mal länger man mit dieser Sonnencreme in der Sonne bleiben kann als ohne Sonnenschutzfaktor. Hellhäutige Personen sollten z.B. am Anfang nicht länger als ca. 10 Minuten in der Sonne bleiben. Mit einem Sonnenschutzmittel LSF 6 verlängert sich diese Zeit auf 60 Minuten. Nachcremen verlängert die Verweildauer nicht!
- Die Sonnencreme ca. eine 1/2 Stunde vor dem Sonnenbad auftragen.
- Für das Gesicht eine Sonnenschutzcreme mit hohem Faktor auftragen.
- Beim Baden wasserfeste Sonnenschutzcreme verwenden.
- Allergieempfindliche Menschen und Personen mit Sonnenallergie sollten Sonnenschutzgele verwenden, die ohne Emulgatoren und Konservierungsstoffe hergestellt werden.
- Babys und kleine Kinder nie unbedeckt der Sonne aussetzen (T-Shirt, Kopfbedeckung).

"Das war knapp!" sagte der Chirurg nach der Operation zur Schwester. "Was meinen Sie damit?" fragte sie verwundert. "Einen Zentimeter weiter und ich wäre aus meinem Fachgebiet rausgewesen!"

Schnelle Hilfe bei Sonnenbrand

- Erste Hilfe: Bei leichten Rötungen sofort in den Schatten gehen und etwas Leichtes überziehen!
- Gerötete Stellen mit feucht-kalten Umschlägen kühlen, Entzündungen mit Quark-Auflagen dämpfen.
- Kamillenblüten-Umschlag: 1 EL Kamillenblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser (150 ml) übergießen, zugedeckt 5-10 Min. ziehen lassen, abseihen. Ein Leinentuch in den abgekühlten Tee tauchen, auf die verbrannte Haut legen, trockenes Tuch darüber. Den Umschlag 20 Min. einwirken lassen. Täglich 1-2 Mal anwenden.
- Etwas reines ätherisches Lavendel- oder Calendula-Öl (Apotheke) auf die verbrannten Stellen auftragen und leicht eintupfen.
- Kühlende Maske fürs Dekolleté: Die empfindliche Haut reagiert sofort auf zuviel Sonne mit Rötungen und Spannungsgefühl. Schnelle Hilfe bringt eine Joghurt-Maske. Natur-Joghurt einfach aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Pinsel großzügig aufstreichen.
- Die Wüstenpflanze Aloe vera (am besten als 100%iges Gel, Apotheke) lindert und kühlt bei Sonnenbrand, regt das Abschuppen der oberen Hautschicht an und stabilisiert den gestörten Feuchtigkeitshaushalt.
- Panthenol-Spray (Apotheke) aufsprühen - kühlt und ist schmerzstillend.

Sonnenallergie

Die Sonnenallergie ist eine Reaktion der Haut auf die UV-Strahlen des Sonnenlichts, deren Ursachen noch nicht geklärt sind. Diese Reaktion zeigt sich mit juckenden Ausschlägen, die besonders in der Nacht quälend werden können. Eine ursächliche Behandlung gibt es noch nicht; die Symptome der können aber verhindert, verringert oder gemildert werden.

**Am 21.06.2010 ist
Sommeranfang**



Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____



Sommerzeit ist Reisezeit

Das gehört auf jeden Fall in Ihre Reiseapotheke:

Individuell notwendige Medikamente: Haben Sie eine chronische Erkrankung? Nehmen Sie Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, in ausreichender Menge im Handgepäck mit. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker, ob mit anderen Arzneien Wechselwirkungen bestehen. Neigen Sie zu bestimmten Beschwerden? Bestücken Sie Ihre Reiseapotheke mit Medikamenten gegen Allergien, Sodbrennen, Pilzinfektionen oder Lippenherpes am besten mit einem Präparat, das Ihnen auch früher schon geholfen hat.

Wunddesinfektion: Ein Desinfektionsmittel darf in keiner Reiseapotheke fehlen!

Verbandmaterial: Zur Versorgung von Wunden sind Pflaster, sterile Wundkompressen, Mullbinden, elastische Binden, Klebeband, Schere, Splitterpinzette und Dreieckstuch wichtig.

Fieberthermometer: Gerade in Ländern mit Malaria-Gefahr ist es notwendig, die Körpertemperatur genau zu erfassen. Beachten Sie bitte: Thermometer aus Glas sind ungeeignet, da sie leicht zerbrechen.



© 1997 by Dichand



Es sind 5 Fehler im rechten Bild versteckt. Viel Spaß beim Suchen ☺

Schmerz- und Fiebermittel: Medikamente gegen Fieber und leichte bis mittlere Schmerzen sind wichtig zur Behandlung von Fieber, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Gliederschmerzen, z.B. bei Erkältungen. Vorsicht: in Regionen, in denen zu Blutungen führende hämorrhagische Fieber, wie Dengue-Fieber oder Gelbfieber auftreten, sind blutverdünnende Stoffe wie Acetylsalicylsäure oder Diclofenac ungeeignet. Am besten eignet sich hier Paracetamol. Kautabletten können auch ohne Wasser eingenommen werden.



03.07.10 COPD-Schulung 9:00 - 15:00 Uhr



Espresso mit Eis

2,00 €

*

verschiedene Sorten
Langnese-Eis

Unser Bistro hat täglich zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!