

destination

Der Schweizer Reiseratgeber



Sommer 2001 CHF 12.-

Reiseplaner für alle Horizonte

Gewinnen Sie:

- Islandreise für zwei Personen
- Gratistelefonieren rund um die Welt
- «Hot Couture», das provokante Reise-Parfum

World

Switzerland

Beach & fun

Adventure & outdoor

Golf & sunset

Sports

Reportagen & Interviews

...fahr verringern Sie durch bedach-
...lten. Meiden Sie beispielsweise
...fahren und nächtliche Langdis-
...n, sicherer ist auch das Sitzen auf
...tzen eines Taxis.

...en Sie Ihrem gesunden Menschen-
...wenn Sie sich auf etwas einlassen.
...ie immer an die mögliche Signal-
...hres Verhaltens.

Wichtigste in Kürze

Risiken für Reisende in den Tropen

...allerkrankungen
...a (vor allem bei vernachlässigter
.../laxe)
...rsunfälle und Gewaltdelikte
...übertragene Krankheiten
...t durch Hundebiss

Reise zu beachten

...nis der wichtigsten lokalen (Krank-
...Gefahren und Gegebenheiten
...usw.)

...n um die Grundregeln zur Selbstbe-
...ng von Gesundheitsstörungen
...such zur Beratung und Aktualisie-
...es Impfschutzes und der Reise-
...ke zwei Monate vor Abreise
...route, Impfausweise, Fragen mit-
...n!)

Wasser der Reise

...kte Malariaprophylaxe (auch bei
...eitaufenthalten oder Wiedereinreise
...ariagebiete)
...em zu Beginn der Reise einheimi-
...Essen in kleinen Mengen nur ge-
...oder durchgebraten
...res Trinkwasser: fünf Minuten Ab-
...en ist die beste Methode
...Kontakt mit Blut oder Stuhl meiden
...Baden, auch nicht Händewaschen in
...am fließenden oder stehenden
...gewässern
...Biss durch streunenden Hund
...le mit Wasser und Seife aus-
...nen, desinfizieren, eventuell
...utauffrischimpfungen!
...chtes Verhalten hilft vor Unfällen und
...tdelikten zu schützen

Wasser der Reise

...kehruntersuchungen beim Hausarzt
...ieber Malariaverdacht beachten!

destination

Radio Prime Time
Siesta-Globus DRS1



Schweizer Radio DRS1

Reisemedizin und interkulturelle Kommunikation

Sendungen:

Mittwoch, 6. Juni 2001,
14:05 - 15:00 Uhr,
mit Dr. Lutz Bergau,
Chefarzt Lufthansa Frankfurt/Main

Donnerstag, 7. Juni 2001,
14:05 - 15:00 Uhr,
mit Dr. phil. Carlo Zumstein,
Psychotherapeut und
Hansjörg Hinrichs,
Südseespezialist, Fotojournalist

Redaktion: Jeannette Plattner

In folgenden Notfallsituationen kann die Rega helfen:

- Wenn Sie bei einem Auslandsaufenthalt in ein Spital eingeliefert werden müssen.
- Wenn Sie dringend Medikamente benötigen und deren Namen im Aufenthaltsland nicht kennen.
- Wenn Sie hospitalisiert sind und zurück in Ihr Heimatland transportiert werden müssen.

**Auskunft Rega: Tel. 1414
aus dem Ausland: Tel. 0041 1 1414**



In schweren Fällen werden Patienten im

Wellness-Reisen

Reisen auf längeren Strecken bedeutet oft, auch körperliche Strapazen auf sich zu nehmen. Linderung verschafft das Fünf-Minuten-Konzept mit dem aufblasbaren Sball therapy Ball.

Viele Reisende klagen nach längerem Stillsitzen im Flugzeug, in der Bahn, im Bus oder im eigenen Wagen über Rücken-, Nacken- und Gliederschmerzen. Zwar erleichtern in den modernen Transportmitteln komfortable und nach neusten ergonomischen Richtlinien gefertigte Sessel das lange Sitzen, aber der Mensch ist eben nicht nur fürs Sitzen geschaffen.



Der sogenannte Sball therapy Ball, ein kleiner, aufblasbarer Gummiball, der leicht ist und nur ganz wenig Platz braucht, soll zusammen mit einem Fünf-Minuten-Bewegungskonzept Rücken- und Verspannungsschmerzen abbauen und zur Prävention einer allfälligen Thrombosenbildung beitragen. Geeignet ist das Bewegungstraining für:

- Entspannung des Kopf- und Nackenbereichs
- Rücken- und Schulter-Relax
- Energiefluss für Schultern, Arme und Hände
- Lockerung für den Lenden- und Hüftbereich
- Zirkulationsförderung in Füßen und Beinen

Der blaue Sball therapy Ball kostet CHF 14.80 zuzüglich Versandkosten.

Bezugsquelle und Auskünfte:
Susanne Oetterli, Sball
Postfach 530, 8812 Horgen
Tel. 01 725 36 00, Fax 01 725 36 97