



AUSGABE SOMMER 2017

**Sommer, Sonne –
Sonnenbrand?**

Infos & Tipps zur
Sommersonne

**Gesundheits-
vorsorge &
Früherkennung**

Reiseapotheke
– Das sollte drin sein!

**Bienen, Wespen,
Hummeln & Co ...**
Tipps zum Umgang
mit Insektenstichen

**Das Gesundheitsmagazin
der SKD^{BKK}**

www.skd-bkk.de

SKD^{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

195.000 Hautkrebs-Neuerkrankungen pro Jahr alleine in Deutschland! Trend: steigend, denn in den vergangenen Jahren hat sich die Hautkrebsrate verdoppelt, seit den 1960er Jahren sogar versechsfacht. Diese Zahlen sind erschreckend.

Der Grund für diese enorme Zunahme der Hautkrebsneuerkrankungen liegt in einem veränderten Freizeitverhalten und in dem vorherrschenden Schönheitsideal. Wer verbringt im Sommer nicht gerne seine Freizeit draußen beim Sport oder beim Werkeln im Garten? Und den Urlaub an einem sonnigen Strand? Und wer zeigt nicht gerne einen sonnengebräunten Teint?

Wir möchten Ihnen nicht die Vorfreude auf Ihren wohlverdienten Sommerurlaub oder den Spaß an den sommerlichen Schwimmbadbesuchen verderben. Aber bitte vergessen Sie nicht, dass die Sonnenstrahlung krank machen kann – und dagegen haben wir etwas: Erstens nützliche Tipps zum richtigen Sonnenbaden (nachzulesen auf den Seiten 3 bis 5). Zweitens eine Früherkennungsuntersuchung durch qualifizierte Ärzte (schauen Sie mal auf Seite 7).

Außerdem in dieser Ausgabe: nützliche Tipps für eine sinnvoll bestückte Reiseapotheke und was bei Insektenstichen zu tun ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine schöne Urlaubs- und Reisezeit. Kommen Sie gesund zurück.

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Sommer, Sonne – Sonnenbrand?	
Alles über Hauttypen, Sonnencreme und Sonnenbrand	3
Gesundheitsvorsorge und Früherkennung	6
Reiseapotheke – Das sollte drin sein!	8
Wenn's krabbeln, summt – und sticht!	
Über Bienen, Wespen, Hummeln, Mücken und Zecken	10
Der SKD BKK KidsDay 2017	11

Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung
Schultesstr. 19a
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Arnstein
Marktstr. 14
97450 Arnstein
Telefon: 09363 997707-0
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Coburg
Bamberger Str. 15
96450 Coburg
Telefon: 09561 21-2133
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Karlstadt
Würzburger Str. 16
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

Servicezentrum Laufach
Hauptstr. 39 - 41
63846 Laufach
Telefon: 06093 87-224

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 05841 1700

Servicezentrum Mühlheim
Griesweg 2
78570 Mühlheim a.d. Donau
Telefon: 07463 99307-70
Telefax: 07463 99307-80

E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
www.twitter.com/skdbkk

Impressum Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: SKD BKK / Schultesstr. 19a / 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 9449-0 / www.skd-bkk.de / gesund@skd-bkk.de

Redaktion: Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

Graphische Gestaltung: Riegg & Partner Werbeagentur, www.riegg.com
Druck: Haßfurter MEDIENPARTNER GmbH & Co. KG, Augsfelder Straße 19, 97437 Haßfurt

Bildnachweise: istockphoto.com / eigene Bilder

Sommer, Sonne – Sonnenbrand?



Wir Menschen brauchen das Sonnenlicht: zum Leben, zum Glücklichein ... wohl jeder von uns kennt das entspannende Gefühl, sich am Strand, im Park oder auf der heimischen Terrasse von der Sonne bescheinen und wärmen zu lassen. Und der Gedanke an den Sommerurlaub ist für viele geradezu untrennbar verknüpft mit dem Verlangen, mal wieder richtig „Sonne tanken“ zu können.

Doch Vorsicht! Bei zu viel Sonne droht Sonnenbrand und der ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Sonnenbrände können die Haut nachhaltig schädigen. Neben früher Hautalterung kann es auch zu einer Schädigung des Erbgutes in den Zellen und damit zu Hautkrebs kommen.

Wir erklären Ihnen hier, was eigentlich im Inneren der Haut passiert, wenn sie der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Und wir verraten Ihnen, wie Sie sich am besten vor einem Sonnenbrand schützen können. – Und wenn „es“ doch einmal passiert ist, dann haben wir ein paar Tipps, was bei Sonnenbrand hilft.

Wie kommt es zu einem Sonnenbrand?

Die Sonne sendet verschiedene Arten von Strahlung aus. Licht zum Beispiel ist eine Strahlung, Wärme ist eine andere. Das Licht können wir sehen und die Wärme fühlen. Aber die Sonne sendet noch

eine dritte Art von Strahlung aus: die unsichtbaren ultravioletten Strahlen. Und auf diese ultravioletten Strahlen (kurz: UV-Strahlen) reagiert unsere Haut besonders deutlich.

Die Haut hat mehrere Schichten und besteht aus unzähligen winzigen Zellen. Es gibt in der Haut viele verschiedene Arten von Zellen. Wenn unsere Haut in der Sonne braun wird, dann liegt das an einer bestimmten Art von Zellen, die einen Farbstoff – das Melanin – bilden, um sich selbst und die anderen Hautzellen zu schützen. Also ist es eigentlich etwas Gutes, braun zu werden, weil dadurch ein natürlicher Schutz vor den UV-Strahlen gebildet wird.

Wenn wir aber zu lange in der Sonne sind, dann wird unsere Haut überfordert. Sie kann sich nicht mehr ausreichend selbst schützen. Und das Tückische daran ist, dass wir es nicht sofort merken, wenn die Haut von den UV-Strahlen beschädigt wird. Erst wenn es eigentlich schon passiert ist, wird unsere Haut rot. Das liegt dann daran, dass unser Körper Blut an die „verbrannte“ Stelle schickt und mit dem Blut heilende Stoffe. So entsteht das, was wir Sonnenbrand nennen – und der tut nach ein paar Stunden oft auch richtig weh. Ein Sonnenbrand kann sogar so schlimm werden, dass sich auf der Haut Blasen bilden oder sich die Haut ablöst. Dann sollte man sofort zum Arzt.

Die Hauttypen:

Wie viel Sonne ein Mensch vertragen kann, ist sehr unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren – vor allem aber vom Hauttyp ab. Braune Haut ist prinzipiell geschützter als weiße, deshalb sollten die Bestrahlungszeiten umso kürzer sein, je heller die Hautfarbe.



Hauttyp 1 – Merkmale	Hauttyp 2 – Merkmale	Hauttyp 3 – Merkmale
<ul style="list-style-type: none"> • sehr helle Haut • Sommersprossen • extrem empfindliche Haut • helle Augen • rotblondes Haar • keine Bräunung, meistens Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 10 Minuten einen Sonnenbrand 	<ul style="list-style-type: none"> • helle Haut • oft Sommersprossen • empfindliche Haut • helle Augen • helles Haar • langsame Bräunung, oft Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 20 Minuten einen Sonnenbrand 	<ul style="list-style-type: none"> • mittelhelle Haut • helle oder dunkle Augen • braunes Haar • einfache und langsame Bräunung, manchmal Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 30 Minuten einen Sonnenbrand
Hauttyp 4 – Merkmale	Hauttyp 5 – Merkmale	Hauttyp 6 – Merkmale
<ul style="list-style-type: none"> • bräunliche, wenig empfindliche Haut • dunkle Augen • dunkelbraunes oder schwarzes Haar • schnelle und tiefe Bräunung, selten Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 45 Minuten einen Sonnenbrand 	<ul style="list-style-type: none"> • dunkle, wenig empfindliche Haut • dunkle Augen • schwarzes Haar • selten Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 60 Minuten einen Sonnenbrand 	<ul style="list-style-type: none"> • schwarze, wenig empfindliche Haut • dunkle Augen • schwarzes Haar • sehr selten Sonnenbrand • bekommt ungeschützt innerhalb von ca. 90 Minuten einen Sonnenbrand

Sonnenbrand und Hautkrebs: Wie hängt das zusammen?

Wenn die Dosis an UV-Strahlung, der unsere Haut ausgesetzt ist, die Grenze überschreitet, bis zu der sich die Haut selbst schützen kann, dann werden die Zellen beschädigt. Unter anderem kommt es dabei zu Strangbrüchen der DNS (das ist das in den Zellen enthaltene Erbgut, eine Art Computerprogramm für die Zellfunktion).

Rein oberflächlich gesehen erholt sich die Haut zwar von einem Sonnenbrand, doch die Reparatur der DNS gelingt nur schwer und häufig auch nur fehlerhaft. Wenn Hautzellen und DNS wiederholt geschädigt werden, dann kann sich das Verhalten der Zellen verändern: Sie können unkontrolliert wachsen und sich teilen – d.h. sie werden zu Krebszellen.

Dem Krebs zuvorkommen? Mit dem kostenlosen Hautkrebs-Screening der SKD BKK!

[>>> Mehr Infos dazu auf Seite 7](#)

So wirken Sonnencremes

Mit Sonnencreme kann man länger in der Sonne bleiben, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Die Cremes wirken im Prinzip auf

zwei verschiedene Arten. Die eine nennt man chemischen Filter, die andere physikalischen Filter.

In den Sonnencremes mit chemischen Filtern sind Stoffe enthalten, die die Sonnenstrahlen in Wärme umwandeln. Dadurch werden die Strahlen für die Hautzellen ungefährlich. Die chemischen Stoffe brauchen immer ein bisschen Zeit, bis sie wirken. Das ist der Grund, warum Sie sich schon 20 bis 30 Minuten bevor Sie in die Sonne gehen eincremen sollten.

Beim physikalischen Filter sind in der Creme kleine Teilchen, die die Sonnenstrahlen reflektieren – ganz so wie winzige Spiegel. Wenn die Sonnenstrahlen auf diese Teilchen treffen, dann prallen sie einfach wieder davon ab und dringen nicht in die Haut ein. Oft hat man bei diesen Cremes einen glänzenden weißen Film auf der Haut.

In vielen Sonnencremes sind beide Arten von Sonnenfiltern drin. Aber denken Sie bitte immer daran: Auch die beste Sonnencreme macht nicht unempfindlich gegen UV-Strahlen. Sie verlängert nur die Zeit, die man in der Sonne bleiben kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

Übrigens: Auch die Augen können einen „Sonnenbrand“ bekommen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille mit UV-Filter schützen. Bei zu viel starker Sonneneinstrahlung können nämlich die äußeren und inneren Teile des Auges beschädigt werden. Das fühlt sich dann so an, als wäre ein Sandkorn im Auge. Ihre Augen tun weh und Ihr Sehvermögen ist beeinträchtigt. Wenn das passiert, dann sollten Sie auf jeden Fall – und möglichst sofort – zum Augenarzt gehen. **Tipp:** Auch ein Sonnenhut mit breiter Krempe kann helfen, Ihre Augen zu schützen.

Sonnenbaden? Aber „richtig“!

- Bevor es in die Sonne geht: immer rechtzeitig eincremen!
- Bleiben Sie nicht zu lange in der Sonne! Vor allem dann, wenn Ihre Haut die Sonne noch nicht gewohnt ist, sollten Sie ihr die Chance geben, den hauteigenen Selbstschutz langsam aufzubauen.
- Meiden Sie die pralle Mittagssonne, denn da sind die UV-Strahlen am stärksten.
- Cremes Sie sich auch ein, wenn der Himmel bewölkt ist oder wenn Sie nur im Schatten sitzen wollen.
- Denken Sie daran, dass Sie auch im Wasser einen Sonnenbrand bekommen können, obwohl es einem dort gar nicht so warm vorkommt.
- Schützen Sie Ihren Kopf und Ihre Augen!
- Wenn Sie sich eine Sonnenbrille kaufen, dann achten Sie darauf, dass sie einen UV-Filter hat. Sie erkennen das ganz leicht an dem CE-Zeichen.



Was tun bei Sonnenbrand?

Das wichtigste bei einem Sonnenbrand ist: Raus aus der Sonne! Am besten sofort und für mehrere Tage.

Ein Sonnenbrand stellt eine teils großflächige Verbrennung der Haut dar. Der Körper braucht dann deutlich mehr Flüssigkeit als sonst und so ist eine Extraportion Trinkflüssigkeit eine der wichtigsten Maßnahmen.

Sinnvoll ist in jedem Fall auch, die vom Sonnenbrand geschädigten Hautstellen ausreichend zu kühlen. Dadurch wird der Schmerz gelindert und die Entzündung gehemmt. Eiswürfel oder Kühlpacks aus dem Gefrierfach sind allerdings nicht zur Behandlung geeignet, weil die schon angegriffene Haut damit nicht umgehen und aus dem Sonnenbrand eine Erfrierung werden kann.

Als bewährtes Hausmittel bei einem leichten Sonnenbrand lindert ein kalter Quarkwickel die Rötung und spendet der Haut zusätzlich Feuchtigkeit. Ob am Frühstücksbuffet oder im Supermarkt – Quark ist auch im Urlaub meist schnell erhältlich. Den Quark dick auf ein Baumwolltuch oder ein glattes Handtuch geben, auf die betroffenen Stellen auflegen und ca. 10 Minuten einwirken lassen. Allerdings gilt es dabei zu beachten, dass der Quark nicht auf offene

Wunden aufgetragen werden darf, weil die in dem Milchprodukt vorhandenen Bakterien Infektionen hervorrufen könnten.

Sie interessieren sich für altbewährte Hausmittel?

Dann bestellen Sie doch einfach unsere neue kostenlose Infobroschüre. Einfach anrufen unter 09721 9449-0 – oder schreiben Sie uns eine E-Mail an gesund@skd-bkk.de

Ärzte empfehlen, bei Sonnenbrand 1000 Milligramm Acetylsalicylsäure einzunehmen. Das hemmt die Botenstoffe, die die Entzündung auslösen. Außerdem empfehlenswert – bei etwas heftigerem Sonnenbrand – sind Brandwunden- oder Hydrocortisongele, die man rezeptfrei in der Apotheke bekommt. Mit einem schlimmen Sonnenbrand sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen.

Gesundheitsvorsorge macht sich bezahlt

Gesund sein und gesund bleiben wünscht sich jeder Mensch. Daher ist es besonders wichtig, rechtzeitig etwas für sich zu tun und Krankheiten vorzubeugen. Denn selbst wenn Sie sich völlig gesund fühlen, können in Ihrem Körper unbemerkt Veränderungen vor sich gehen, die – unbehandelt – auch zu folgenschweren Erkrankungen führen können.

Wenn Symptome und Warnsignale aber frühzeitig erkannt werden, können viele Krankheiten gut behandelt oder sogar ganz verhindert werden. Aus diesem Grund haben Sie bei der SKD BKK Anspruch auf eine ganze Reihe von Vorsorgeuntersuchungen.



Gesundheits-Check ab 35

Der Gesundheits-Check dient vor allem der Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen. Inhalte des Checks sind eine Erhebung der Krankheitsgeschichte (Anamnese) und eine ausführliche Ganzkörperuntersuchung (z.B. Blutdruckmessung, Untersuchung von Wirbelsäule und Gelenken).

Dazu werden noch verschiedene Laboruntersuchungen (Blut und Urin) gemacht. Und am Ende findet dann eine ausführliche Beratung statt, bei der auf Ihr ganz persönliches Risikoprofil eingegangen wird.

IHR ANSPRUCH: Den Gesundheits-Check können Sie ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre beim Hausarzt durchführen lassen.

Krebs-Früherkennung

Bei vielen Krebs-Erkrankungen gilt: Je früher eine Diagnose gestellt werden kann, desto erfolgreicher ist die Behandlung und desto

größer sind die Heilungschancen. Deshalb haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, in dieser Hinsicht vorzusorgen.

Krebsvorsorge ... speziell für Frauen

Untersuchung:	Ab welchem Alter?	Wie oft?
Genital- und Gebärmutterhalsuntersuchung	ab 20	jährlich
Brustuntersuchung	ab 30	jährlich
Mammographie-Screening	ab 50 (bis 69)	alle zwei Jahre

Krebsvorsorge ... speziell für Männer

Untersuchung:	Ab welchem Alter?	Wie oft?
Genital- und Prostatauntersuchung	ab 45	jährlich

Link-Tipps: Kennen Sie schon unsere beiden Onlineportale, die sich jeweils speziell an das vermeintlich starke und schwache Geschlecht richten?

Unter www.skd-bkk.de/männergesundheit findet Mann viele Tipps und Infos rund um seine Gesundheit: Das Portal klärt über „typisch männliche“ Risiken auf und beschreibt die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten. Außerdem können Sie sich in einem interaktiven Online-Check schnell und einfach selbst testen.

Frauen können unter www.skd-bkk.de/frauengesundheit alles über „typisch weibliche“ Gesundheitsthemen nachlesen: Sie erfahren, welche Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind und erhalten wertvolle Tipps und Infos beispielsweise zu den Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft oder Umgang mit den Wechseljahren.

Hautkrebs-Screening (für Männer und Frauen)

Der Gefahr an Hautkrebs zu erkranken stehen viele Menschen recht sorglos gegenüber. Doch Hautkrebs ist die weltweit häufigste Krebserkrankung. Allein in Deutschland erkranken jährlich 195.000 Menschen neu an Hautkrebs.

Die Hauptursache für Hautkrebs ist die UV-Strahlung: Sonnenbäder, Sonnenbrände und Besuche im Solarium sorgen für steigende Hautkrebszahlen. Wirksam vorbeugen kann man durch ausreichenden UV-Schutz: Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden, bedeckende Kleidung tragen und die Mittagssonne meiden (mehr dazu können Sie auf den Seiten 3 bis 5 in diesem Magazin nachlesen).

Zusätzlich ist ein regelmäßiges Hautkrebs-Screening empfehlenswert. Denn wenn der Hautkrebs früh entdeckt wird, ist er in vielen

Fällen heilbar. Ein Malignes Melanom (das ist die auch unter dem Namen „Schwarzer Hautkrebs“ bekannte, besonders bösartige Hautkrebsart) im Stadium eins ist zu 97% heilbar, in den Stadien drei oder vier hingegen sind es 30% und weniger. 85% der Patienten mit schwarzem Hautkrebs ohne Metastasierung sind nach der Entfernung geheilt. Rechtzeitige Vorsorge kann also Leben retten.

IHR ANSPRUCH: Das Hautkrebs-Screening kann als Bestandteil des Gesundheits-Checks ab 35 alle zwei Jahre durchgeführt werden (= gesetzliche Regelleistung). **eXtra:** Außerdem haben wir in manchen Regionen spezielle Versorgungsverträge mit Dermatologen abgeschlossen: Damit können sich alle unter 35 regelmäßig von einem teilnehmenden Hautarzt untersuchen lassen.

Darmkrebs-Vorsorge (für Männer und Frauen)

Darmkrebs ist eine ganz besonders tückische Erkrankung: Man kann ihn nicht sehen und im Frühstadium bereitet er kaum irgendwelche spürbaren Beschwerden. Den Früherkennungsuntersuchungen kommt daher eine ganz besondere Bedeutung zu.

Darmkrebs entsteht zumeist aus Darmpolypen. Das sind kleine pilzförmige Wölbungen, die in den Darmraum hineinwachsen. Aus diesen gutartigen Wucherungen der Darmschleimhaut kann sich dann langsam – oft im Lauf von Jahren bis Jahrzehnten – der Darmkrebs entwickeln. Generell ist Darmkrebs eine „altersabhängige Erkrankung“; d.h. das Risiko daran zu erkranken steigt mit dem Lebensalter (daneben gibt es auch noch genetische Faktoren).

IHR ANSPRUCH: Ab dem Alter von 50 Jahren können Sie deshalb jährlich einen Test auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen lassen (immunologischer Stuhltest). Ab 55 sollten Sie dann zur Darmspiegelung.

Die Darmspiegelung mag zwar unangenehm sein, doch sie ist die beste und sicherste Vorsorgemöglichkeit gegen Darmkrebs. Sie hat nämlich den Vorteil, dass gleich während der Untersuchung die Darmpolypen abgetragen werden können – damit wird das Risiko einer Entartung dieser (noch) gutartigen Vorstufen gebannt.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Internisten über die Darmkrebsvorsorgemöglichkeiten und lassen Sie sich über die Vor- und Nachteile beraten. Er wird Ihnen gerne weiterhelfen.

IGeL sind selbst zu zahlen

Nicht selten werden den Patienten in der Arztpraxis neben den gesetzlich vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen noch weitere Diagnosemöglichkeiten angeboten – sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz: IGeL. Die Kosten für diese IGeL-Angebote werden von der Krankenkasse nicht übernommen, der Patient muss dafür selbst zahlen.

Im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen finden sich grundsätzlich alle Leistungen, die medizinisch notwendig und sinnvoll sind. Die Entscheidung darüber, was von den Kassen bezahlt wird, trifft der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA),

in dem Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen vertreten sind. Leistungen, die der G-BA als Kassenleistung ablehnt oder über die er noch keine Entscheidung getroffen hat, werden oft als IGeL angeboten.

Informationen über einzelne IGeL-Angebote sowie Auswertungen zu deren möglichem Nutzen und potentiellem Schaden finden Sie im IGeL-Monitor – ein Online-Angebot vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS).

>>> www.igel-monitor.de

Reiseapotheke – Das sollte drin sein!



Eine Reiseapotheke gehört bei jedem Urlaub ins Gepäck. Dies gilt vor allem dann, wenn Kinder mit dabei sind. Denn Kinder ziehen sich besonders schnell mal eine Schramme oder kleinere (Reise-) Krankheit zu.

Was genau in die Reiseapotheke gepackt werden muss, hängt letztendlich von Ihnen selbst und von Ihrem Reiseziel ab. Für den Wanderurlaub in den Alpen wird die Reiseapotheke sicherlich anders aussehen, als für den Cluburlaub mit den Kindern am Mittelmeer oder für die Rucksack-Tour durch Südamerika. Dennoch haben wir für Sie einige Tipps, wie Sie Ihre Reiseapotheke sinnvoll zusammenstellen können.

Das Wichtigste: Medikamente, die Sie regelmäßig nehmen

Natürlich gehören in eine Reiseapotheke zuallererst diejenigen Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen – und das in ausreichender Menge! Denn im Ausland kann es schwierig sein, die passenden Arzneimittel zu erhalten. Medikamente tragen dort häufig andere Namen oder sind gar nicht erhältlich. Hinzu können noch Sprachprobleme kommen oder – bei abgelegenen Reisezielen – die Tatsache, dass es ganz einfach keine Apotheke in der Nähe gibt. Also: Packen Sie besser noch eine kleine Menge extra ein als zu wenig!

Und auch wenn Sie um mögliche Risiken (zum Beispiel eine Sonnen- oder Insektenstichallergie) wissen, dann sind die entsprechenden Notfallmedikamente Pflicht in Ihrer Reiseapotheke.

Tipp: Bei manchen Mitteln (z.B. Insulinspritzen oder starke Schmerzmittel, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen) und wenn Sie Medikamente in größeren Mengen mit sich führen, soll-

ten Sie sich vor Reiseantritt über die Einfuhrbestimmungen des Reiselandes und gegebenenfalls über die Sicherheitsbestimmungen der Fluggesellschaft informieren. Denn unter Umständen wird eine ärztliche Bestätigung über die Notwendigkeit des Medikaments verlangt.

Die Grundausrüstung (für gesunde „Normalreisende“):

Die folgende Liste beschreibt eine typische Reiseapotheke, mit der man im Urlaub häufig auftretenden Beschwerden und kleinere Wehwechen behandeln kann.

- Wunddesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandszeug (sterile Kompressen, Mullbinden, etc.)
- Schere und Pinzette (eventuell auch eine Zeckenzange)
- Einmalhandschuhe
- Salbe zur Behandlung von Prellungen und Zerrungen
- Brand- und Wundheilsalbe
- Schmerz- und Fiebermittel
- Fieberthermometer
- Erkältungsmittel
- Mittel gegen Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen
- Mittel gegen Magenverstimmungen, Blähungen und Verstopfungen
- Mittel gegen Durchfall
- Abwehrmittel gegen Insekten und Zecken; Gel gegen Juckreiz bei Mückenstichen

Wählen Sie für Ihre Reiseapotheke am besten Mittel aus, die Ihnen schon vertraut sind und von denen Sie wissen, dass sie Ihnen gut bekommen. Wenn Sie sich bei der Auswahl nicht sicher sind, dann sollten Sie Ihren Hausarzt um Rat fragen. Und achten Sie beim Packen der Reiseapotheke auch auf das Verfallsdatum der Medikamente.

„Wohin damit?“ – Medikamente sicher transportieren

Medikamente sollten Sie bei Flügen ins Handgepäck packen (dabei aber bitte die Transportbestimmungen der Airline beachten). Dies gilt vor allem für Medikamente für den akuten Bedarf, denn Gepäck kann immer mal verloren gehen. Außerdem stehen die Koffer oft längere Zeit auf dem Rollfeld neben dem Flugzeug – und können dort eisiger Kälte oder sengender Hitze ausgesetzt sein.

Auch im Laderaum eines Flugzeuges kommt es mitunter zu extremen Temperaturschwankungen – und diese schaden der Wirksamkeit vieler Arzneimittel.

Wenn Sie auf vier Rädern reisen (zum Beispiel mit dem Auto, Wohnwagen oder Wohnmobil), dann empfiehlt es sich ebenfalls darauf zu achten, dass die Medikamente in der Reiseapotheke nur moderaten Temperaturschwankungen und keinesfalls Temperaturen über 25 Grad ausgesetzt sind. Praktisch ist hier eine kleine Kühltasche, um die Medikamente bei einer angemessenen Temperatur zu transportieren – legen Sie die empfindlichen Arzneien jedoch nie direkt auf einen Kälte-Akku!

„Ich packe meinen Koffer ...

Neben einer sinnvoll bestückten Reiseapotheke gibt es noch zwei weitere Gesundheitsthemen, um die Sie sich vor einer Urlaubsreise kümmern sollten:

... und hab` an meine Gesundheit gedacht!“



Impfschutz

In fremden Ländern gibt es meist ganz andere Infektionsrisiken als hierzulande. Die SKD BKK zahlt Ihnen daher einen Zuschuss von bis zu 220 Euro für Reiseimpfungen.

>>> [mehr dazu unter www.skd-bkk.de/impfungen](http://www.skd-bkk.de/impfungen)

Auslandsreise-Krankenversicherung

Wenn Sie im Ausland zum Arzt müssen, dann fallen oft Zusatzkosten an, die die SKD BKK Ihnen nicht erstatten darf. Unser Partner BARMENIA bietet Ihnen eine attraktive und günstige Zusatzversicherung für Auslandsreisen.

>>> [mehr dazu unter www.skd-bkk-extraplus.de](http://www.skd-bkk-extraplus.de)

Wenn's krabbelt, summt – und sticht!

Bienen, Wespen, Hummeln ...



Bestimmt kennen Sie das: Gerade haben Sie die Salate aufgetragen und die ersten fertigen Steaks vom Grill genommen ... und schon sind sie da. Nein, nicht die hungrigen Nachbarn, sondern Wespen! Versuche, sie zu vertreiben können schmerzhaft enden. Denn wenn Wespen – ebenso wie Bienen, Hummeln oder Hornissen – sich bedroht fühlen, dann stechen sie zu. Und das tut ziemlich weh.

Abgesehen von dem unangenehmen Schmerz und einer geröteten Schwellung rund um die Einstichstelle, ist ein Stich von einem dieser wehrhaften Plagegeister für gewöhnlich nicht weiter schlimm.

Bei einem Bienenstich sollte zunächst der Stachel vorsichtig aus der Haut entfernt werden (bei Wespen, Hummeln und Hornissen bleibt der Stachel nicht in der Wunde stecken). Beim Entfernen des Bienenstichels achten Sie bitte darauf, den am Stachel befindlichen Giftbeutel nicht auszudrücken, weil sonst noch mehr Gift ins Gewebe gelangt! Dann hilft vor allem Kühlung, z.B. durch einen feuchten, kalten Umschlag. In der Apotheke gibt es außerdem spezielle Gels oder Salben, die den Juckreiz stillen und die Wunde kühlen.

Ein bewährtes Hausmittel ist der Zwiebelsaft. Dieser hilft, den Juckreiz zu mildern und die Schwellung abklingen zu lassen, denn die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken antibakteriell und entzündungshemmend. Hierfür eine Zwiebel halbieren, gitterförmig einschneiden, leicht anpressen und die feuchte Seite auf den Stich legen.

Sie interessieren sich für altbewährte Hausmittel? Dann bestellen Sie doch einfach unsere neue kostenlose Infobroschüre Einfach anrufen unter 09721 9449-0 – oder schreiben Sie uns eine E-Mail an gesund@skd-bkk.de

Gefahr besteht allerdings dann, wenn Biene, Wespe & Co. aus Versehen verschluckt werden und im Mund- und Rachenraum zustecken. Durch das Anschwellen der Schleimhäute kann es zu Atemnot und akuter Erstickungsgefahr kommen – hier ist unverzüglich ärztliche Hilfe zu rufen (**Notruf: 112**). Als Sofortmaßnahme sollte der Betroffene Eiswürfel lutschen, um die Schwellung zu lindern bzw. nicht fortschreiten zu lassen.

TIPP: Gläser und Flaschen im Freien immer abdecken – und am besten mit Trinkhalm daraus trinken.

Vorsicht auch bei Insektenstichallergie! Wenn jemand nach einem Insektenstich auffällige Symptome wie Schwindel, Herzklopfen, Atemnot oder Ohnmacht zeigt, dann liegt mutmaßlich ein allergischer Schock vor. Auch hier kann akute Lebensgefahr bestehen. Rufen Sie gleich einen Notarzt!

TIPP: Insektengiftallergiker sollten sich vom Arzt ein Notfallset verschreiben lassen und dieses immer bei sich tragen.

Mücken & Moskitos



(Stech-)Mücken und Moskitos stechen nicht, um sich zu verteidigen, sondern um an Blut zu gelangen. So ein Mückenstich juckt zwar gehörig, ist aber – zumindest in unseren Breiten – ansonsten harmlos. Die Folgen sind mit den Mitteln aus der Apotheke oder mit Hausmitteln leicht zu behandeln (siehe Bienen, Wespen, Hummeln).

Anders kann es da in fernerer Ländern aussehen. Denn während Mückenstiche hierzulande nur lästig, im Grunde aber ungefährlich sind, können v.a. in Afrika, Asien und Südamerika von den Stechmücken gefährliche Infektionskrankheiten übertragen werden (zum Beispiel Malaria oder Gelbfieber). Hier sollten Sie Insektenstiche unbedingt vermeiden – und sich vor Reiseantritt über Impf- und Prophylaxe-Möglichkeiten informieren

Zecken – gefährliche Blutsauger

Zecken (die übrigens keine Insekten sind, sondern zur Klasse der Spinnentiere gehören) gibt es vor allem in der Zeit von März bis Oktober. Sie leben bevorzugt im Wald. Aber auch auf Wiesen oder in unseren heimischen Gärten können sie sich wohlfühlen, wenn es dort Sträucher oder Bäume gibt, die Schatten spenden.

Die Zecken ernähren sich vom Blut anderer Lebewesen, sind also Parasiten. Dabei sind sie nicht besonders wählerisch: Ihnen schmeckt das Blut von Vögeln, Reptilien und Säugetieren – auch das von uns Menschen.

Damit die Zecke an das Blut ihres Wirts gelangt, ritzt sie zuerst die Haut ein. Das macht sie mit ihren Kieferklauen. Dann schiebt sie ihren Stechapparat in die Wunde und sondert dabei ein Sekret ab, das wie ein Betäubungsmittel wirkt. So bemerkt der Wirt den Stich gar nicht und die Zecke kann mehrere Tage Blut saugen, bevor sie bemerkt wird.

Wenn eine Zecke mal zugestochen hat, dann saugt sie bis zu zehn Tage lang das Blut ihres Wirtes – und nimmt dabei immens an Umfang zu! Eine hungrige Zecke ist nur ein bis zwei Millimeter groß – also so klein, dass sie leicht übersehen werden kann. Wenn sie sich aber richtig vollgesaugt hat, dann ist sie ungefähr so groß wie eine Erbse.

Warum sind Zeckenstiche eigentlich gefährlich?

Wenn eine Zecke sticht, dann kann sie uns höchstens ein paar Tropfen Blut abnehmen. Das ist nicht gefährlich. Aber Zecken können beim Blutsaugen Krankheiten übertragen. Die bekanntesten sind

- die **Frühsummer-Meningoenzephalitis (FSME)** – Das ist eine durch das FSME-Virus ausgelöste Krankheit, die beim Betroffenen zu einer Hirnhaut- oder Gehirn-Entzündung führen und tödlich enden kann.
- die **Borreliose** – Das ist eine Infektionskrankheit, die durch Bakterien (Borrelien) ausgelöst wird. Die Bakterien können das Nervensystem, die Gelenke und Organe sowie das Gewebe befallen und dort, wenn es ganz schlimm kommt, chronische Entzündungen verursachen.

So können Sie sich schützen!

1. Nach einem Aufenthalt im Freien – vor allem in Wald und Feld – sollten Sie sich immer und unbedingt absuchen: Krabbelt vielleicht irgendwo auf der Haut eine Zecke herum? Oder hat sogar schon eine zugestochen?

Wichtig: Es reicht nicht, wenn Sie duschen, nachdem Sie draußen waren. Denn wenn die Zecke schon zugestochen hat, dann wäscht auch das fließende Wasser sie nicht mehr ab. Ihr Stachel hat nämlich kleine Widerhaken. Die wirken wie ein Anker und sorgen dafür, dass die Zecke richtig fest sitzt.

2. Wenn Sie eine Zecke erwischt hat, dann sorgen Sie dafür, dass sie möglichst bald wieder entfernt wird. Denn je länger sie saugt, desto mehr Zeit haben die Krankheitserreger, um aus der Zecke heraus und in Ihren Körper hineinzuwandern.

Wichtig: Versuchen Sie bitte nicht, die Zecke einfach so mit den Fingernägeln zu entfernen. Benutzen Sie stattdessen lieber eine Zeckenzange oder Zeckenkarte. Auf diese Weise verringern Sie die Gefahr, dass der Stachel abreißt und in Ihrer Haut zurückbleibt. Desinfizieren Sie nach dem Entfernen der Zecke die Einstichstelle, um Entzündungen zu vermeiden.

3. Gegen FSME – zweifellos die gefährlichste Krankheit, die von Zecken übertragen werden kann – gibt es eine **Impfung**, die von der SKD BKK übernommen wird. Die FSME-Impfung wird oft als „Zeckenimpfung“ bezeichnet. Sie schützt aber nicht davor, von einer Zecke gestochen zu werden, sondern die Impfung sorgt dafür, dass der Organismus Antikörper bildet, die ihn auch bei einer späteren Ansteckung mit dem Krankheitserreger schützen können.



SKD BKK KidsDay 2017

Freuen Sie sich auf einen spannenden Tag

Die SKD BKK lädt Sie herzlich ein zum SKD BKK KidsDay 2017

Wann? 9. Juli 2017, 10:00 – 17:00 Uhr

Wo? Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V., Lindenbrunnenweg 51, 97422 Schweinfurt



Hört Ihr Kind oft nicht, wenn Sie zu ihm sagen, es soll sein Zimmer aufräumen? – Dann sind Sie vermutlich in guter Gesellschaft und müssen sich deshalb nicht allzu viele Sorgen machen. Aber trotzdem: Haben Sie schon einmal testen lassen, wie es um das Hörorgan Ihres Kindes bestellt ist? Nein? Dann kommen sie doch am 9. Juli 2017 auf das Sportgelände der Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.!

An diesem Tag findet dort der SKD BKK KidsDay 2017 statt. Das ist unser Gesundheitstag speziell für Kinder. Mit Spaß und guter Laune können die Kids da an spielerischen Gesundheits-Checks und sportlichen Schnupperangeboten teilnehmen. Oder in einem Mini-„Koch“-Kursen lernen, wie man eine leckere Melonen-Pizza macht (für den großen Hunger gibt es übrigens auch „echte“ Pizza).

Das abwechslungsreiche Mitmach- und Informationsprogramm vermittelt den Kindern ganz nebenbei das Wissen, was ihrer Gesundheit guttut: Nämlich viel Bewegung, gesunde Ernährung und ein paar Vorsorgeuntersuchungen, die überhaupt nicht weh tun.

Neben der Gesundheitserziehung ist auch noch jede Menge Spiel, Spaß und Zauberei angesagt.

Der SKD BKK KidsDay findet bei jedem Wetter statt.
Die Gesundheits-Checks und Mitmachangebote sind kostenlos!
Mehr Infos gibt es auf www.skd-bkk.de.



Spaß für jedes Kind