

## **Die spezielle Reise-Apotheke für die Winterferien**

- *Versandapotheke medpex.de gibt Wintersport-Freunden Ratschläge für die optimale Ausstattung der Reise-Apotheke*
- *Große Unterschiede zwischen Sommer- und Winternotfällen*
- *Schutz vor Sonne und Kälte; Hilfe bei Sportverletzungen und Erkältungen*

**Ludwigshafen, 07.12.2009 – Für alle, die in den nächsten Monaten einen Winter-Urlaub planen, hat die reichweitenstärkste Versandapotheke medpex.de ([www.medpex.de](http://www.medpex.de)) Tipps für die optimale Ausstattung der Reise-Apotheke. Darin enthalten sein sollten neben Winter-Sonnencremes für Erwachsene etwa spezielle Sun-Blocker für Kinder, ebenso wie Kälte-Lotionen, die die Haut vor Erfrierungen und vor dem Austrocknen schützen. Weiterhin rät medpex.de zu Salben und stabilisierenden Binden zur Behandlung von Verstauchungen oder Prellungen sowie zu Mitteln gegen Erkältungen.**

### **Sonnenschutz für den Winter**

Auf keinen Fall sollten Wintersport-Freunde auf Sommer-Sonnencremes zurückgreifen, denn diese enthalten viel Wasser, das bei niedrigen Temperaturen in der Haut gefrieren kann. Nicht selten führt dies zu langfristigen Schädigungen, weshalb im Ski-Urlaub spezielle Winter-Sonnenlotionen angewendet werden sollten. Sie sind fetthaltig und schützen die Haut nicht nur vor UV-Strahlung, sondern zusätzlich vor dem Austrocknen durch Kälte und niedrige Luftfeuchtigkeit.

Die verwendete Sonnencreme sollte bei Erwachsenen mindestens einen Lichtschutzfaktor von 15 haben, da die UV-Strahlung aufgrund des reflektierenden Schnees und der höheren Lage in Berggebieten stärker als im Sommer ist. Bei Kindern ist eine Lotion mit dem höchstmöglichen Faktor 50 anzuwenden, da bei ihnen der Eigenschutz der Haut vor UV-Strahlen noch nicht voll entwickelt ist. Für die Lippen sollten generell spezielle Lippenpflegestifte benutzt werden. Auch hier gilt: Je höher der Lichtschutzfaktor desto besser.

## **Kälteschutz**

Als Schutz vor Erfrierungen für empfindliche Körperstellen wie Nase, Ohren oder Wangen empfiehlt medpex.de eine separate Kältecreme. Eine solche Creme legt sich als wasserundurchlässiger Film über die Haut und verringert dadurch das Entweichen von Flüssigkeit. Dies wirkt sowohl schonend für die Haut als auch positiv auf das Wohlbefinden.

## **Verletzungen auf der Piste**

Bei Verstauchungen oder Prellungen auf der Ski-Abfahrt sollten die betreffenden Körperpartien zunächst umgehend gekühlt und daraufhin mit einer elastischen Binde aus der Reise-Apotheke stabilisiert werden. Tritt eine Schwellung oder ein Bluterguss auf, so kann dies mit einer Heparin-Salbe behandelt werden. Auch entzündungshemmende Schmerzmittel können dazu beitragen, dass leichte Sport-Blessuren schneller zurückgehen und zügig abheilen.

## **Mittel gegen Erkältungen**

Im häufigen Fall von Erkältungen sind Halstabletten, Hustenstiller sowie Schmerz- und fiebersenkende Mittel hilfreich. Bei einer echten Grippe-Infektion bleibt dagegen nur der Gang zum Arzt. Ausreichend Schlaf und ein Spaziergang mit viel frischer Luft sind nach einem zünftigen Hüttenabend generell ratsam.

## **Über medpex**

medpex versteht sich als die Online-Apotheke unter den Versendern von Apothekenartikeln. Als deutscher Anbieter versendet medpex das Vollsortiment der Apothekenartikel, einschließlich rezeptpflichtiger Produkte von Ludwigshafen am Rhein. Mit Gründung Anfang 2005 zählt medpex zu den ersten deutschen Versendern überhaupt und aktuell zu den führenden Versandapotheken in Deutschland. Die medpex Versandapotheke ist Mitglied im Bundesverband deutscher Versandapotheken (BVDVA).

Weitere Informationen: <http://www.medpex.de>

## **Pressekontakt:**

medpex.de

Frank Müller

Geschäftsführer

Bliesstraße 5

67059 Ludwigshafen

Tel: 0621 121889771

E-Mail: [press@medpex.de](mailto:press@medpex.de)