

## **Liebe Leserin, lieber Leser**

Sommerzeit ist Ferienzeit. Weite Reisen sind wieder möglich geworden und locken. Wer zu einem fernen Ziel aufbrechen möchte, sollte bereits beim Planen an mögliche gesundheitliche Risiken denken. Denn Durchfall, Übelkeit und je nach Destination auch Tropenkrankheiten sind unliebsame Begleiter. Wir zeigen, wie Sie diesen Erkrankungen vorbeugen und im Krankheitsfall Beschwerden lindern können – sei es mit richtigen Verhaltensweisen, idealer Ernährung oder Heilmitteln aus der Apotheke. Wichtig ist auch zu wissen, bei welchen Symptomen schnell ärztliche Hilfe gesucht werden sollte.

Auch wenn Ferien im Ausland wieder ganz oben auf der Wunschliste stehen: In der Schweiz gibt es kleine Schätze, die es zu besuchen lohnt, beispielsweise die dreizehn UNESCO-Welterbestätten, auf die unser Leitartikel eingeht. Und was wären Ferien ohne Rätsel, mit denen sich die Zeit kurzweilig vertreiben lässt?! Für Sie haben wir daher eine kleine Sammlung nicht alltäglicher Aufgaben zum Knobeln zusammengestellt.

Sommerzeit ist auch Badezeit. Wer Unliebsames vermeiden möchte, sollte die sechs Baderegeln kennen. Was alles beim Plausch im kühlen Nass beachtet werden sollte, erfahren Sie in dieser Ausgabe von *astrea*APOTHEKE neben vielen weiteren aktuellen Informationen rund um die Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen eine ebenso unterhaltsame wie lehrreiche Lektüre ... und erholsame Sommerferien.

Herzlich,



**Jürg Lendenmann**  
Stellvertretender Chefredaktor