

Gut zu wissen

Hilfreiches rund um die Ferienzeit

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen viele nützliche Informationen zum Thema dieses Dossiers zur Verfügung. Dem Sommer steht somit nichts mehr im Weg.

Wenn der Sommer schwere Beine macht

Bei warmen Temperaturen erweitern sich die Venen.

- Vermeiden Sie lange Sonnenbäder.
- Bewegen Sie häufig Füße und Beine: Dies aktiviert die für den Rücktransport des Blutes zum Herzen wichtige Muskelpumpe.
- Trinken Sie ausreichend (verdünnt das Blut) und lagern Sie oft die Beine hoch.
- Zur äusserlichen Behandlung von Venenbeschwerden sind verschiedene Produkte (Gel, Creme oder Lotion) erhältlich. Sie können mit Heilmitteln kombiniert werden, die Venenwände und Blutkreislauf stärken. Bekannte Wirkstoffe sind Mäusedornwurzel, Pinienrinde, Rosskastanien und Rotes Weinlaub.

Gut gekleidet ist halb gepflegt

Rissige Fersen, krumme Zehen, hässliche Nägel? Keine Zeit mehr für eine ausgedehnte Pedicure vor dem Spaziergang durch die Stadt? Kein Problem. Die Schuhtrends kommen in diesem Frühling und Sommer all jenen entgegen, die ihre Füße lieber verstecken als herzeigen wollen: Je nach Geschmack greifen Trendbewusste zu weissen Sneakers, Espadrilles, Schnürschuhen mit geschlossener Spitze und Ferse oder sogar zu Ankleboots. Unterschiedlich im Stil haben die Schuhe 2016 eines gemeinsam: Auch weniger schöne Füße machen darin eine top Figur.

Wenn einer eine Reise tut, dann lässt er sich beraten

Für eine fachmännische Reiseberatung bieten sich besonders Tropenmediziner und Impfinstitute, aber auch Apotheken und Drogerien an. Ratschläge lassen sich aber auch per Telefon oder via Internet einholen.

Telefonisch:

Allgemeine Reiseberatung (persönliche telefonische Auskunft)
0900 57 51 31 (CHF 2.69/min, Schweizer Festnetz)
Montag bis Freitag 8.30 – 11.30 und 14.00 – 17.00

Online:

Reisemedizinische Beratung: www.safetravel.ch
Reisemedizinischer Infoservice: www.fit-for-travel.de
Ostschweizer Infostelle für Reisemedizin: www.osir.ch
CRM Centrum für Reisemedizin: www.crm.de

Informationen des Bundesamt für Gesundheit BAG, von Aids bis Zika-Virus:

www.bag.admin.ch > Themen > Krankheiten und Medizin > Infektionskrankheiten A–Z



Fluss- und Freitauch-Regeln

6 Flussregeln

1. Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein!
2. Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
3. Boote nicht zusammenbinden! Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
4. Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden!
5. In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
6. Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

6 Freitauchregeln

1. Tauche nie allein – überwache deine Tauchkameraden.
2. Tauche nur, wenn du dich wohl fühlst – Medikamente und Suchtmittel beeinflussen deinen Körper.
3. Tauche nicht mit Schwimmbrille oder Ohrpfropfen – eine falsche Ausrüstung ist gefährlich.
4. Atme vor dem Tauchen normal – hyperventilieren ist lebensgefährlich.
5. Atme nur an der Wasseroberfläche – vermeide unter Wasser die Aufnahme von fremder Luft.
6. Sei nicht waghalsig – gehe keine Risiken ein.

Regeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG



Zitate

**Fortuna lächelt, doch sie mag
nur ungern voll beglücken.
Schenkt sie uns einen Sommertag,
so schenkt sie uns auch Mücken.**

Wilhelm Busch

**Der bravste Krieger fürchtet sich
bei Nacht vor dem Insektenstich.**

Wilhelm Busch

Badewasserqualität

Ausgezeichnete Badewasserqualität auch in Zürcher Seen, Weihern und Flüssen.

Das Kantonale Labor Zürich bescheinigte 2015 dem Wasser von 62 von 70 Messstellen an Seen, Flüssen und Weihern im Kanton eine «ausgezeichnete Qualität»; die verbleibenden 8 Stellen erhielten das Prädikat «gute Qualität».

Die Badewasserqualität wird durch den Kantonschemiker nach SIA Norm 385/9 geprüft.

In Badeanlagen wird an Badetagen das Wasser durch den Badbetreiber zweimal auf den Gehalt des verwendeten Entkeimungsmittels und der Wasserstoffionen (pH-Wert) geprüft.