



# touring *Santé*

Sonderheft  
#2 | 2022

## **GESUNDHEITLICHER NOTFALL IM AUSLAND, WAS NUN?**

TCS ETI Schutzbrief – Ihr umfassender Reiseschutz

## **ZECKENSTICH**

Was beim Entfernen zu beachten ist

## **REISEÜBELKEIT**

Wie Sie ihre Familie vor einer  
nervenaufreibenden Fahrt schützen



## *Unglück im Nirgendwo*

*Was für eine sichere Wanderung  
stets im Rucksack dabei sein muss*



Verträge, Klauseln, Kleingedrucktes:

# Kein mulmiges Gefühl dank dem TCS Privatrechtsschutz.

Der TCS Privatrechtsschutz unterstützt Sie bei Rechtsstreitigkeiten mit Kauf-, Miet- und Arbeitsverträgen – wenn nötig auch vor Gericht.  
**Jetzt abschliessen und profitieren!**



Persönliche Beratung und Abschluss:

**0844 888 111**

**[tcs.ch/privatrechtsschutz](https://tcs.ch/privatrechtsschutz)**



FOTO: PIXABAY, PEXELS



FOTO: iSTOCK, IMGORTHAND

## THEMEN

- 4 **Sonnencremes**  
Worauf Sie beim Kauf achten müssen
- 5 **Hautkrebsrisiko**  
Ab wann wird das Sonnenbaden zur Gefahr?
- 8 **Flüssigkeitsmangel**  
So viel müssen Sie wirklich trinken
- 10 **Gesundheitlicher Notfall im Ausland, was nun?**  
TCS ETI Schutzbrief – Ihr umfassender Reiseschutz
- 12 **Über alle Berge**  
Stets sicher unterwegs
- 16 **Zeckenstich**  
Was beim Entfernen zu beachten ist
- 20 **Reiseübelkeit**  
Wie Sie Ihre Familie vor einer nervenaufreibenden Fahrt schützen
- 22 **#EpilepsieWarum**  
Die Aufklärungskampagne von Epi-Suisse

## EDITORIAL

### Unkompliziert und sicher reisen – wir unterstützen Sie dabei



**N**ach einer gefühlten Ewigkeit können wir also endlich wieder das Abenteuer Reisen geniessen. Fast schon hatten wir vergessen, dass dies auch mit viel Vorbereitung und Stress verbunden sein kann: Die Destinationen wollen rechtzeitig geplant sein, da die Hotels bereits gut gebucht sind für diesen Sommer, und schliesslich müssen vor der Abreise alle ihre persönlichen Dokumente bereithalten. Unterwegs können Sie sich auf uns verlassen, wir vom

TCS kümmern uns gerne um Ihre Sicherheit auf der Strasse. Unsere Pannenhilfe erreicht Sie nicht nur in der Schweiz, wir bieten Ihnen in ganz Europa Unterstützung, sogar wenn Sie mit dem Camper unterwegs sind. Mit dem ETI Schutzbrief können Sie sich noch mehr zurücklehnen, denn der umfassende Reiseschutz bietet neben Pannenhilfe auch medizinische Hilfe und finanzielle Sicherheit. Haben Sie noch gesundheitliche Fragen? Dann statten Sie doch unserer Plattform tcs-My-Med.ch einen Besuch ab. Diverse

Artikel zu verschiedenen Themen, von der Reisevorbereitung über Insektenstiche und Sonnenbaden bis zu länderspezifischen Parasiten oder Krankheiten, verhelfen Ihnen zu sicherem, reibungslosen Reisen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer, ganz egal ob Sie diesen in der Hängematte auf dem Balkon, unterwegs mit dem Camper oder am Strand in der Karibik verbringen!

Felix Maurhofer  
Chefredaktor



Impressum Touring Santé: **Herausgeber:** Touring Club Schweiz, Postfach 820, 1214 Vernier (GE); **Chefredaktion:** Verlag Touring in Kooperation mit Life Science Communication AG und TCS MyMed; **Cover Credits Foto:** Tatyana Tomsickova/iStock; **Redaktion:** Anna Vettiger, Life Science Communication AG; **Korrespondenzadresse:** Verlag Touring, Poststr. 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Auflage:** Deutsche Ausgabe: 684 595, Totalauflage: 1 051 023; **Verlag/Medienmarketing:** Cumi Karagülle; **Projektleitung:** Roger Müller; **Inserate:** Cédric Martin, Roger Müller, Chantale Hofer. Alle Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt. **Herstellung:** Swissprinters AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen, 058 787 30 00.



FOTO: ANINA VETTINGER

# Sonnencremes: Worauf muss man achten?

Das Angebot an Sonnencremes ist riesig. Es gibt unzählige Produkte mit verschiedenen Sonnenschutzfaktoren, einige mit und andere ohne UVA-Schutz. Hier besteht die Qual der Wahl, ob Sie besser zu einer Creme, einer Lotion oder einem Spray greifen sollten. Die Auswahl kann etwas Zeit vor dem Regal kosten, doch lohnt es sich, den Lichtschutzfaktor zu beachten.

**D**as Ziel des Sonnenschutzes ist es, unsere Haut vor zu intensiven Sonnenstrahlen zu schützen. Zum einen kann dies durch lösliche, chemische UV-Filter geschehen, welche die UV-Strahlung absorbieren und in Form von Wärme wieder abgeben. Zum anderen existieren unlösliche, mineralische UV-Filter, welche als Schutzschild fungieren und die eintreffenden Strahlen reflektieren. Der Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich nur auf den Schutz vor UVB-Strahlen, welche die Hauptursache für Sonnenbrände und daraus entstehendem Hautkrebs sind. Aber auch UVA-Strahlen lassen die Haut schneller altern und können krebsfördernd sein, weshalb ein UVA-Label auf der Verpackung ein zusätzlicher Pluspunkt ist.

## Die Zahl auf der Flasche

Der Lichtschutzfaktor beschreibt, wie hoch der Schutz des Produktes ist. Er ist ein Mass dafür, um wieviel sich der bereits vorhandene Eigenschutz der Haut multipliziert bei einer korrekten Verwendung. Dieser Grundschutz hängt von mehreren Faktoren ab, lässt sich aber gut vom Hauttyp abschätzen. Sehr helle Haut verträgt die Sonne ohne Schutz bloss etwa 10 Minuten lang, während sich ein Mensch mit mediterraner Haut bis zu 50 Minuten ohne Probleme bräunen kann. Multipliziert man diese Eigenschutzzeit mit dem LSF,

ergibt sich die Zeitspanne, welche man dank des Produktes gemächlich in der Sonne verbringen kann. Aber Achtung: Durch Verwenden von mehreren Produkten summiert sich der LSF nicht, der höchste Wert definiert die Dauer des Schutzes. Die Zeit lässt sich auch nicht durch Nachcremen verlängern. Trotzdem ist Nachcremen wichtig, da das Produkt durch Schwitzen, Baden oder auch Reibung am Strandtuch abgetragen wird.

## Optimal geschützt

Für vollständigen Schutz darf beim Eincremen nicht gespart werden. Um den ganzen Körper eines Erwachsenen

einzucremen sollte man 3 bis 4 Esslöffel Sonnencreme verwenden, für ein Kind etwa die Hälfte davon. Die Art des Produktes hat keinen Einfluss auf den Sonnenschutz. Cremeförmige Produkte sind einfacher zu dosieren, während bei einem Spray grosse Mengen des Produktes verloren gehen. Genauso wichtig wie die Sonnencreme sind auch Sonnenhut und Sonnenbrille. Zudem bietet lange Kleidung sehr effektiven Schutz. Sie ist mit leichten Materialien und luftigen Schnitten auch sommertauglich. Werden alle diese Tipps beachtet, ist man gut vor der Sonne geschützt und kann den Sommer in vollen Zügen geniessen.

## HAUTTYPEN UND DEREN EIGENSCHUTZZEITEN

Um die Zeit zu berechnen, welche man guten Gewissens in der Sonne verbringen kann, braucht man die folgende Formel:



$$\text{Eigenschutzzeit} \times \text{Lichtschutzfaktor} = \text{maximale Verweildauer in der Sonne}$$

Hauttyp	Eigenschutzzeit
Kinderhaut	5 Minuten
Sehr helle Haut, Sommersprossen, kaum Bräunung, grosses Sonnenbrandrisiko	5-10 Minuten
Helle bis mittlere Haut, mässige Bräunung, mässiges Sonnenbrandrisiko	20-30 Minuten
Olivfarbene bis braune Haut, schnelle Bräunung, kaum Sonnenbrandrisiko	40-50 Minuten

# Hautkrebsrisiko: Ab wann wird das Sonnenbaden zur Gefahr?



Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres, als den Sommer auf dem Liegestuhl mit einem guten Buch zu geniessen. Die damit einhergehende Bräune ist für die meisten ein toller Nebeneffekt. Kann diese jedoch gesundheitsgefährdend sein? Prof. Robert Hunger und Prof. Luca Borradori von der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie am Inselspital Bern geben Auskunft.

**Herr Hunger, im Sommer probieren viele Leute durch ausgiebiges Sonnenbaden eine schöne Bräune zu erlangen. Doch was passiert mit der Haut, wenn sie braun wird?**

Die ultraviolette Strahlung der Sonne (UVA und UVB) erzeugt eine Bräunung der Haut. Dabei wird in der Haut mehr vom schwarzen Farbstoff Melanin produziert. Damit schützt sich die Haut vor dieser krebserregenden Strahlung.

**Oft hört man, dass eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor den Bräunungsprozess verlangsamt. Stimmt das?**

Ja, das stimmt. Je höher der Schutzfaktor, desto weniger UV-Strahlung erreicht die Haut und desto weniger Melanin muss zum Schutz vor dieser UV-Strahlung produziert werden.

**Ab wann wird das Sonnenbaden zur Gefahr für die Gesundheit?**

Es gibt hier keine allgemeingültige Regel. Aber wer sich nicht vor der gefährlichen ultravioletten Strahlung der Sonne schützt, schädigt die Haut und seine Gesundheit. Das heisst je mehr man sonnenbadet, desto höher ist das Hautkrebsrisiko.

**Welche Schäden nimmt die Haut bei einem Sonnenbrand und kann sich**

**die Schädigung vollständig regenerieren?**

Es kommt zu einer rasch auftretenden Rötung, eventuell sogar zu Blasenbildung. Diese akuten Veränderungen heilen rasch wieder ab. Es kommt aber auch zu einer Schädigung der Erbsubstanz der Hautzellen und dies kann zur Entstehung von Hautkrebs führen. Zusätzlich werden auch die elastischen Fasern der Haut geschädigt, dies führt zu einer vorzeitigen Alterung der Haut.

**Stimmt es, dass die Sonne den Hautalterungsprozess beschleunigt?**

Ja, die UV-Strahlung der Sonne ist nicht nur krebserregend, sondern führt auch zu einer vorzeitigen Alterung der Haut.

**Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Sonnenbaden und der Entstehung von Hauttumoren?**

Die UV-Strahlung der Sonne ist krebserregend und je mehr man sich ihr ungeschützt aussetzt, desto grösser ist das Risiko für die Entstehung von Hauttumoren/Hautkrebs.

**Wie stark kann die Sonne die Bildung von Hauttumoren begünstigen?**

Das hängt einerseits vom Hauttyp ab (hellhäutige Personen haben ein viel höheres Risiko als dunkelhäutige) und von der Belastung mit UV-Strahlung.

**Heute stehen den Konsumenten dutzende Sonnenschutzmittel zur Verfügung. Wie wählt man das richtige Produkt?**

Wichtig ist, dass das Produkt einen genügend hohen Schutzfaktor für UVB und UVA enthält. Die in der Schweiz vertriebenen verschiedenen Sonnenschutzmittel entsprechen alle den hohen Anforderungen, die durch die Regulatoren vorgegeben sind. Sie unterscheiden sich jedoch in der Zusammensetzung. So gibt es fettige und fettfreie Zubereitungen oder gewisse Produkte sind parfümiert und andere nicht. Je nach Hauttyp und persönlichen Vorlieben muss man die entsprechenden Produkte wählen.

## IST SONNENCREME AUCH IM AUTO WICHTIG?

Ja! Die Fensterscheiben im Auto filtern zwar die für den Sonnenbrand verantwortlichen UVB-Strahlen, nicht aber die UVA-Strahlen. Diese lassen die Haut schneller altern und erhöhen das Hautkrebsrisiko, deshalb sollten Sie sich bei längeren Autofahrten gut eincremen.

[www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)

# Wie gesund sind Sie? Finden Sie es jetzt mit Rikai heraus



**Eine umfassende Blutanalyse kann Aufschluss über den eigenen Gesundheitszustand geben. Das Schweizer Start-up Rikai bietet ein speziell für die Gesundheitsprävention zusammengestelltes Blutanalyse-Paket an – ganz nach dem Motto: „Nachhaltigkeit für die Gesundheit“.**

Das Schweizer Start-up Rikai hat ein Blutanalyse-Paket mit insgesamt 19 Werten zusammengestellt, das einen breiten Einblick in die eigene Gesundheit ermöglicht. Dabei werden Stoffwechsel, Leistungsfähigkeit und Organe unter die Lupe genommen.

## **Negative Trends durch Historisierung der Werte frühzeitig erkennen**

Kilian Zimmermann, medizinischer Berater bei Rikai, erklärt: «Durch jährliche Blutanalysen wollen wir negative Trends frühzeitig erkennen und unserer Kundschaft die besten Chancen geben, diese zu korrigieren. Steigt beispielsweise Ihr Cholesterinwert stetig an, warnen

wir Sie frühzeitig und geben Ihnen Tipps zur Verbesserung Ihrer Werte. Dadurch kann eine Erkrankung verhindert, oder zumindest verzögert werden.» Bei der Kommunikation der Resultate achtet Rikai auf eine einfache Sprache, damit Sie Ihre Gesundheit besser verstehen und in die eigenen Hände nehmen können.

**«Durch jährliche Blutanalysen wollen wir negative Trends frühzeitig erkennen und unserer Kundschaft die besten Chancen geben, diese zu korrigieren.»**

## **Für wen ist diese Blutanalyse sinnvoll?**

Die Blutanalyse ist einfach und digital zugänglich. Sie eignet sich für alle, die sich präventiv um ihre Gesundheit kümmern wollen – egal in welchem Alter. Je eher negative Entwicklungen erkannt werden, desto einfacher können Sie etwas dagegen unternehmen. So geben Sie vermeidbaren Krankheiten keine Chance.

## **Rabatt für TCS-Mitglieder**

TCS-Mitglieder erhalten das Angebot zum Preis von CHF 199.–. Für mehr Informationen und die Buchung einer Blutanalyse besuchen Sie:

**[tcs-mymed.ch/rikai](https://tcs-mymed.ch/rikai)**



**Jetzt buchen mit  
20 % Rabatt für  
TCS-Mitglieder:**

**[tcs-mymed.ch/rikai](https://tcs-mymed.ch/rikai)**



# Mit dem Schweizer Sommer-Thermenpass die Vielfalt der Bäderwelt entdecken

Tun Sie Ihrer Seele und Ihrem Körper auch diesen Sommer etwas Gutes. Geniessen Sie die wohltuende und heilende Wirkung des Wassers unserer schönen Schweizer Thermal- und Mineralbäder. Der neue Sommer-Thermenpass bietet Ihnen einfach und unkompliziert Entspannung pur!

Besonders in den Sommermonaten sind die Thermen nicht voll belegt. Sie als Besucherin oder Besucher haben mehr Platz und Raum, um die Becken, die Bäder, den Aussenbereich und die Liegewiesen in vollen Zügen zu geniessen. Das macht die Thermen zu den perfekten Destinationen für Entspannung und Wellness im Sommer. Damit für Sie dieser Genuss so einfach wie möglich wird, haben wir den Sommer-Thermenpass lanciert. Zum einmaligen Pauschalpreis von CHF 399.– bietet er Ihnen Zugang zu 10 wunderschönen Thermal- und Mineralbädern in der Schweiz. Und das pro Bad bis zu 10-mal! Das macht den Sommer-Thermenpass zum unschlagbaren Angebot, welches sich schon nach wenigen Besuchen auszahlt. Von Ihnen genutzte Zusatzleistungen wie Sauna, Behandlungen etc. begleichen Sie einfach und unkompliziert vor Ort.

**Heilbäder + Kurhäuser Schweiz**  
Zähringerstrasse 21, 6003 Luzern  
info@kuren.ch | www.kuren.ch

## Entspannung mit den heilenden Kräften von Mineral- und Thermalwasser

Die heilende Wirkung von Thermal- und Mineralwasser ist seit Jahrtausenden bekannt. Denn Thermal- und Mineralquellen sowie Natursole sind Gesundheitsoasen für nachhaltiges Entspannen, Geniessen und Gesunden. Darum hat auch in der Schweiz das Baden eine

lange Tradition, was eine grosse Vielfalt an Bädern in verschiedensten Regionen belegen.

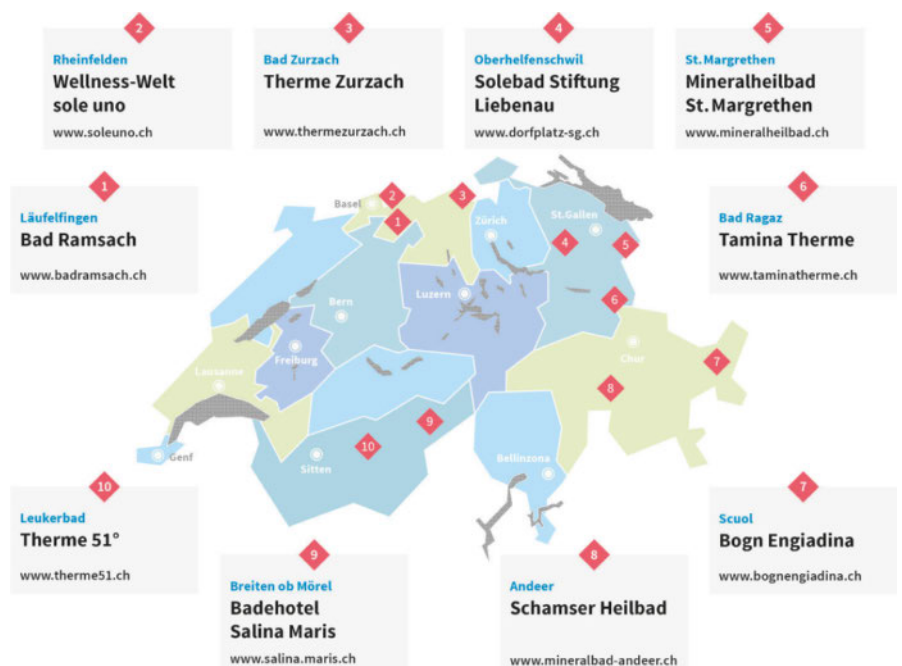
In den Thermal- und Mineralbädern der Schweiz lässt es sich wunderbar eintauchen und abschalten. Das passende Bad – egal ob traditionell oder modern – finden Sie jetzt auf einfachste Weise mit unserem neuen Sommer-Thermenpass.

## Kaufen Sie jetzt den Sommer-Thermenpass!

**CHF 399.–**

Gültigkeit 1. Juni – 15. September 2022

[www.kuren.ch/thermenpass](http://www.kuren.ch/thermenpass)





# Flüssigkeitsmangel: Wie viel sollten Sie wirklich trinken?

FOTO: UNSPLASH, BLUEWATER SWEDEN

Ist Ihnen das auch schon passiert? Es ist früher Nachmittag, und Kopfschmerzen machen sich bemerkbar. Erst jetzt fällt Ihnen auf, dass Sie ausser dem Kaffee am Morgen noch gar nichts getrunken haben? Vielen Menschen fällt es schwer, genügend zu trinken. Dr. med. Johanna Jenny, Oberärztin Medizin am Spital Wattwil, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Flüssigkeitsmangel.

## **Frau Jenny, wie viel sollte man durchschnittlich pro Tag trinken?**

Eine allgemein gültige Antwort ist darauf nicht möglich, denn je nach Wetter oder körperlicher Belastung (Arbeit oder Sport), kann das sehr unterschiedlich sein. Unter «Normalbedingungen» verliert der Mensch circa 2,5 Liter Wasser pro Tag – den Grossteil über den Urin. Diese Flüssigkeit sollte man ersetzen. Einen Teil davon nimmt man über die Nahrung auf und ein kleiner Teil der Flüssigkeit entsteht bei Stoffwechselfvorgängen. Den grössten Teil jedoch nehmen wir als Getränke zu uns: unter «Normalbedingungen» sind dafür 1,3 bis 1,5 Liter pro

Tag für gesunde Menschen ein guter Richtwert. Bei Patienten, die spezielle Medikamente einnehmen, an Herz- oder Nierenerkrankungen leiden oder Veränderungen im Hormonsystem haben – um nur einige zu nennen – kann der Richtwert anders sein und man sollte sich bezüglich der optimalen Trinkmenge mit dem Arzt absprechen.

## **Gibt es Risikogruppen, bei denen erhöhte Gefahr von Flüssigkeitsmangel besteht?**

Vor allem bei älteren Menschen kommt es häufig vor, dass diese zu wenig trinken. Was sich auf das abnehmende Durstgefühl im Alter zurückführen lässt.

## **Woran erkennt man einen Flüssigkeitsmangel?**

Die Symptome sind vielfältig. Sie reichen von Mundtrockenheit, Schwäche und Verstopfung über Schwindel, Verwirrheitszustände bis hin zu Kreislauf- und Nierenversagen. Bei einem vermuteten Flüssigkeitsmangel kann ein Trink- und Ernährungsprotokoll Hinweise liefern.

## **Stimmt es, dass sich bei zu wenig Flüssigkeit der Urin dunkler färbt?**

Der Urin wird bei Flüssigkeitsmangel konzentrierter und dadurch dunkler. Allerdings verhindern bestimmte Krankheiten und manche Medikamente die Konzentrations-

fähigkeit der Niere. Dadurch kann der Urin hell wirken, obwohl ein Flüssigkeitsmangel besteht.

## **Welche langfristigen Folgen kann die zu geringe Zufuhr mit sich bringen?**

Zu den langfristigen Folgen gehört beispielsweise die Leistungsminderung, Einschränkung der Nierenfunktion, erhöhte Sturzneigung oder veränderte Medikamentenwirkung – um nur einige zu nennen.

**Genügt es, wenn bei auftretenden Mangelerscheinungen wieder mehr getrunken wird oder gibt es weitere Behandlungsmethoden,**



## TIPPS, WIE SIE GENÜGEND FLÜSSIGKEIT AUFNEHMEN

- Hydriert in den Tag: Bereits vor dem Frühstück ein grosses Glas Wasser trinken
- Apps: Erinnern nicht nur ans Trinken, sondern tracken auch den Flüssigkeitskonsum
- Wasserreiche Lebensmittel: Blattsalat, Gurke, Tomate, Orange, Melone
- Pimp your Water: Ingwer, Limette, Minze, Zimtstangen oder Beeren geben dem Wasser einen neuen Geschmack
- Hübsche Trinkutensilien: Aus einer coolen Flasche trinkt es sich viel leichter

### welche angewendet werden?

Bei grundsätzlich gesunden Menschen reicht es in vielen Fällen, wenn genügend getrunken wird. Gelegentlich kann auch eine Therapie mit Infusionen notwendig sein. Für Personen, die vorerkrankt sind (insbesondere an Herz oder Nieren), ist es sinnvoll, den Hausarzt um Rat zu fragen. Allenfalls kann es zu längeren Hospitalisationen kommen.

### Welche Faktoren können den Flüssigkeitshaushalt negativ beeinflussen?

Neben diversen Erkrankungen können zum einen äussere Einflüsse, wie zum Beispiel eine ungenügende Flüssigkeitsaufnahme bei grosser Hitze oder starker körperlicher Anstrengung, zum anderen ein vermindertes Durstgefühl und Änderungen im Hormonhaushalt, den Flüssigkeitshaushalt negativ beeinflussen.

### Was sollte man bei heissen Sommertagen beachten?

Trinken Sie ausreichend. Stellen Sie Ihre Trinkmenge am besten schon morgens bereit. Am besten ist normales Wasser oder Mineralwasser. Kräuter- und Früchtetees und verdünnte Fruchtsäfte sind gute Ergänzungen. Ebenso trägt wasserreiches Obst und Gemüse positiv zum Wasserhaushalt bei. Ausserdem sollten Sie darauf achten, sich körperlich nicht zu sehr an-

zustrengen. Die Pause in der Mittagszeit hat sich in südlichen Ländern seit Langem bewährt.

### Kann man auch zu viel trinken und wie gefährlich ist das?

Im Regelfall kann man nicht zu viel trinken. Man merkt, wann man genug getrunken hat. Es gibt jedoch Erkrankungen, bei denen die Patienten weit über ihren Bedarf hinaus Flüssigkeit zu sich nehmen. Das kann zu gefährlichen, manchmal lebensbedrohlichen Elektrolyt-Veränderungen führen. Extremsportler sollten bei der erhöhten Flüssigkeitszufuhr auf die richtige Zusammensetzung der Getränke achten.





## Gefiltertes Wasser direkt aus Ihrer Küchenarmatur



**Für mehr Komfort in Ihrer Küche**  
Die BRITA Küchenarmatur ersetzt den normalen Wasserhahn und ermöglicht neben kaltem und heissem Leitungswasser jederzeit frisches, BRITA-gefiltertes Wasser in der gewünschten Menge zu geniessen.

**Für frischen Trinkgenuss**  
Die BRITA Küchenarmatur reduziert Kalk, Chlor und andere störende Substanzen.

 Auch geeignet für Mietwohnungen

 Ökologische und praktische Alternative zu Flaschenwasser

Komplettsset  
jetzt kurze Zeit nur

**299.-**  
statt 499.-



**Das BRITA Komplettsset**  
Armatur mit P1000 Filterkartusche, Installationskit und ausführlicher Anleitung für einfache Selbstmontage

Bequem online bestellen:  
[www.shop.brita.ch](http://www.shop.brita.ch)

BRITA-  
gefiltertes  
Wasser

Heisses und kaltes  
Leitungswasser



# Gesundheitlicher Notfall im Ausland, was nun?

Im Interview erzählt Dr. Jean-Claude Ghaleb, Head of Medical Services des TCS, weshalb Vorsicht besser ist als Nachsicht, weshalb Reiseversicherungen wichtig sind und wie eine allfällige Rückführung abläuft.

## **Herr Ghaleb, was sollte man beachten, wenn man im Ausland krank wird oder einen Unfall hat?**

Man sollte von Anfang an, also bereits bei der Ankunft auf dem Zielflughafen, ganz systematisch die vor Ort geltenden Notrufnummern (Sanitätshilfe, Feuerwehr, Touristenpolizei usw.) parat haben, indem man sie entweder aufschreibt oder entsprechende Anzeigen und Plakate abfotografiert. Sobald man medizinische Hilfe erhalten hat, kann man seinen Assistance-Dienst anrufen, um ein Dossier eröffnen zu lassen und die in der Versicherungspolice zugesicherten Logistik-Leistungen (Kosten für medizinische Behandlungen und Umbuchungen) in Anspruch zu nehmen. Damit bei der Inanspruchnahme der Versicherungsleistungen alles reibungslos verläuft, sollte man jederzeit erreichbar sein. Das kann bedeuten, dass

man in ein Hotel mit Internetzugang und Telefonanschluss umziehen muss.

## **Nicht überall auf der Welt ist der medizinische Standard gleich hoch. Wie kann man sich vor schlechten oder fehlerhaften Behandlungen schützen?**

Um herauszufinden, wo man vor Ort die beste medizinische Betreuung erwarten kann, fragt man am besten unbeteiligte Einheimische und wägt deren Meinungen gegeneinander ab. In internationalen Grossstädten gibt es fast immer Privatspitäler mit internationaler Zertifizierung und einem medizinisch-technischen Standard, wie man ihn aus der Schweiz kennt. Trifft dies einmal nicht zu, kann man den Patienten ohne Bedenken in ein solches Spital verlegen, sofern dies medizinisch notwendig ist. Das ist häufig weniger riskant als eine voreilige Rückführung, selbst wenn die Rückfüh-

rung im Ambulanzflugzeug erfolgt. Bei Tropenkrankheiten sollte man bedenken, dass die Spitäler in der jeweiligen Region viel erfahrener in deren Behandlung sind als westliche oder Schweizer Spitäler. Man sollte sich also davor hüten, die Qualität der medizinischen Versorgung ausschliesslich nach Äusserlichkeiten und dem Komfortniveau zu beurteilen.

## **Was passiert, wenn man seine Rückreise nicht wie geplant antreten kann?**

Dann muss man umplanen, also zum Beispiel ein anderes Abreisedatum und/oder eine andere Reiseroute und/oder eine andere Reiseklasse wählen. Der TCS kümmert sich für Sie darum, wenn Sie einen ETI Schutzbrief haben und die Ursache des Schadensfalls durch die Versicherung gedeckt ist. Fälle, in denen beispielsweise jemand aus Nachlässigkeit

sein Flugzeug verpasst hat, sind nicht gedeckt.

### **Wann kommt eine Rückführung in Frage und welche Verkehrsmittel kann man dann nutzen?**

Eine Rückführung kann man in Anspruch nehmen, wenn die ersten Tage einer medizinischen Behandlung im Reiseland ein grösseres gesundheitliches Risiko bergen als eine Rückführung.

Anders gesagt, wenn aufgrund der unzureichenden medizinisch-technischen Ausstattung vor Ort eine Verschlechterung des Gesundheitszustands abzusehen ist. Jede Rückführung birgt ein nicht unerhebliches gesundheitliches Risiko für einen bereits geschwächten Menschen. Dies sollte man bei der Entscheidung bedenken.

### **Wie hoch sind die Kosten für so eine Rückführung und wer trägt diese Kosten?**

Lässt man die organisatorischen Kosten (Notrufzentrale usw.) aussen vor, kann eine Rückführung Null bis 200'000 Franken kosten. Besitzt der Patient einen Versicherungsvertrag (für Unfälle), eine

Zusatzkrankenversicherung oder hat er einen Assistance-Vertrag wie zum Beispiel den ETI Schutzbrief unterzeichnet, werden alle Kosten übernommen. Falls dem nicht so ist, kann eine Assistance-Gesellschaft trotzdem den Rücktransport organisieren. Allerdings werden diese Kosten dann dem Patienten in Rechnung gestellt, wobei häufig eine Vorauszahlung verlangt wird.

### **Worauf muss man achten, wenn man eine Reiseversicherung abschliesst?**

Der gesunde Menschenverstand schreibt zwei Dinge vor: Erstens sollte man die allgemeinen Versicherungsbedingungen durchlesen. Allerdings unterscheiden die sich kaum von einer Versicherung zur anderen und ein Vergleich gestaltet sich manchmal schwierig. Zweitens darf man von einer Versicherung nicht erwarten, dass sie Risiken abdeckt, die sehr wahrscheinlich oder sogar ganz gewiss eintreten. Denn dann würde diese Versicherungsgesellschaft nicht sehr lange überleben.

Man sollte vor allem darauf achten, welche Geisteshaltung beim Versicherer vorherrscht und wie kulant er im Hinblick

auf die Anwendung der Bedingungen und Ausschlüsse ist. Diesbezüglich ist der TCS mit seinem ETI Schutzbrief gut aufgestellt, denn als Club ist der TCS für seine Mitglieder da, während eine Versicherungsgesellschaft in erster Linie ihre Aktionäre bedienen muss. Der TCS ist stets darum bemüht, seinen Mitgliedern in Notsituationen zur Seite zu stehen, selbst wenn die strikte Anwendung des Vertrags eine Verpflichtung zur Assistance-Leistung ausschliesst.

### **WICHTIGE TELEFONNUMMERN AUF REISEN**

- Notfallrufnummer, in den meisten Ländern 112
- Schweizer Botschaft / Konsulat im Reiseland
- Sperrung Bank- oder Kreditkarten
- Sperrung Mobiltelefon (SIM-Karte)
- TCS Pannenhilfe in der Schweiz 0800 140 140
- TCS Pannenhilfe im Ausland +41 58 827 63 16

# Auch bei



# hilft der TCS.

Mit dem ganzjährigen Rundum-Reiseschutz des TCS helfen wir Ihnen bei Problemen schnell und zuverlässig weiter.

Jetzt mit 20% Rabatt abschliessen  
[club.tcs.ch/eti](https://club.tcs.ch/eti)  
oder unter **0844 888 111**





FOTO: UNSPLASH, CARLOS

# Über alle Berge – Stets sicher unterwegs

Wandern ist der beliebteste Sport der Schweizerinnen und Schweizer. Dieses Hobby ist jedoch nicht immer ganz ungefährlich. Was bei Verletzungen, Stichen oder Bissen zu tun ist, erklärt Dr. Markus Luethi vom medizinischen Team des TCS.

## Herr Dr. Luethi, wie kann man sich vor dem Aufbruch gut auf eine Wanderung vorbereiten?

Grundsätzlich sollte man die Strecke gut studieren, den Schwierigkeitsgrad der Wanderung bestimmen, damit sie dem eigenen Niveau entspricht, und schliesslich, wenn möglich, immer mindestens zu zweit gehen. Bei schweren Vorerkrankungen – wie ein Herzleiden, eine Lungenkrankheit, Diabetes, etc. – sollte man den behandelnden Arzt fragen, ob Niveau, Höhe und Schwierigkeitsgrad des Weges dem aktuellen Gesundheitszustand angemessen sind.

## Was sind typische Verletzungen von Wanderern?

Am häufigsten sind Entzündungen der Knochenhaut/Sehnen (femoropatellares Schmerzsyndrom (Schmerzen vorne im Knie) / Tendinopathie der Achillessehne), Knöchelverstauchungen, Blasen, schwarze Nägel, Krämpfe, Schnitt- und Schürfwunden.

## Bereitet man sich gut genug auf Hitze, Regen oder Kälte vor?

Nicht immer. Allerdings ist das unerlässlich, vor allem, wenn man in den Bergen unterwegs ist. Nehmen Sie immer eine warme Jacke, Regenschutz, eine Mütze, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und ausreichend Wasser mit. Helle Kleidung aus dichtem Stoff und eine Mütze schützen gut gegen die Sonne. In den heissesten Stunden während der Mittagszeit sollten Sie intensive körperliche Anstrengung vermeiden und vergessen Sie nicht, regelmässig zu trinken.

## Was tut man bei Blasen am Fuss?

Kleine Blasen behandelt man mit selbstklebenden Pflastern (Heftpflaster, Leukotape), um Reibung zu verhindern. Wenn die Blasen grösser sind, verwendet man spezielle, dickere Pflaster, die besser vor zusätzlicher Reibung schützen. Wenn die Blasen sehr gross sind, sollte man eine Pause einlegen. Oder man kann sie einstechen, unter möglichst sterilen Bedingungen (Desinfektion, sterile Nadel, steriles Pflaster ohne Salbe), aber das Infektionsrisiko ist gross. Deshalb wird empfohlen, die Blasenhaut auf der Wunde zu belassen, damit sie als Barriere gegen Reibung und Entzündungen wirkt.

## Was tut man bei Schürfwunden?

Man muss die Wunde mit sauberem Wasser reinigen, wenn möglich, desinfizieren und mit einer sterilen Kompresse oder einem Heftpflaster vor Reibung schützen.

### DIE PERFEKTE VERBANDS- TASCHE ENTHÄLT:

- Elastische Binde mit 8 cm Breite
- Selbstklebende Stützbandage 6 cm (Sportfix)
- Desinfektionsmittel (Betadine oder Octenisept)
- Sterile Kompressen, Heftpflaster (Compeed) und Wundnahtstreifen (Steristrip)
- Schmerzmittel (Dafalgan, Ibuprofen)
- Antihistaminika (Cetallerg)
- Taschenmesser (Schere)
- Sicherheitsnadeln und Verbände, Schiene zur Fixierung eines Körperteils
- Zettel mit Notfallnummern (Polizei, Rettung, REGA, nahestehende Personen)

### Was tut man bei einem Insektenstich?

- Bei Bienen-/Wespen-/Hornissenstichen **im Mund** handelt es sich um lebensgefährliche Notfälle: Falls man Antihistaminika mit sich führt, sollte man diese geben, den Stich mit Eis kühlen und die Rettung rufen (Rettungswagen/Helikopter). Dasselbe Verfahren gilt, wenn es sich um eine bekannte Allergie handelt und keine Notfallbehandlung möglich ist.
- **Bienen** lassen den Stachel und die Giftdrüse in der Haut stecken. Ziehen Sie den Stachel in diesem Fall schnell mit dem Fingernagel, der stumpfen Seite eines Messers (indem sie es parallel über die Hautoberfläche ziehen) oder einer Kreditkarte heraus. Verwenden Sie keine Pinzette, da die Giftdrüse platzen und noch mehr Gift freisetzen könnte.
- **Wespen** und **Hornissen** lassen beim Stechen keinen Stachel zurück. Ihr Gift ist zum Teil thermolabil (wird von Hitze zerstört). Deshalb kann man die Wunde mit einem Föhn erhitzen oder indem man das brennende Ende einer Zigarette in einigen Millimetern Entfernung – ohne die Haut

zu berühren! – daran hält, und das etwa zwei Minuten lang.

- **Mücken-** und andere Insektenstiche behandelt man mit Eis oder Essigumschlägen. Gegen den Juckreiz kann man Antihistaminika lokal auftragen (Fenistil-Gel) oder oral einnehmen (Cetallerg-Tabletten oder andere).

### Was tut man bei Bissen?

In Gegenden, wo Tollwut endemisch ist (hauptsächlich Afrika, Asien einschliesslich Zentralasien, Osteuropa und einige südamerikanische Länder) muss jeder Tierbiss als Notfall behandelt werden und es sollte in kürzester Zeit eine postexpositionelle Impfung durchgeführt werden. In der Praxis muss man die Wunde mit sauberem Wasser reinigen, wenn möglich, desinfizieren und mit einer sterilen Kompresse schützen. Ist die Bisswunde tief, muss man einen Arzt aufsuchen, der den Impfstatus für Tetanus überprüft und sich über die Tollwutgefahr informiert (Fledermäuse, halterlose Hunde). Bei Schlangenbissen muss man sich schnellstmöglich beim toxikologischen Zentrum der Schweiz informieren (044 251 51 51) und, falls

möglich, ein Foto der Schlange machen.

### Inwieweit kann man Schnittwunden behandeln?

Das kommt ganz auf die Lage und Tiefe der Schnittwunde an. Wenn Muskeln und Sehnen offen liegen oder es stark blutet, muss man sofort einen sterilen Kompressionsverband anlegen und schnellstmöglich Hilfe bei einer medizinischen Fachkraft suchen. Ist ein kleiner Fremdkörper in der Wunde zu sehen, kann man diesen entfernen, bevor man die Wunde mit sterilen Kompressen abdeckt. Wenn Sie den Verletzten transportieren müssen, sollten Sie den Bereich mit der Schnittwunde hoch lagern und den Verletzten vorsichtig tragen.

### Was tut man bei schweren Verletzungen?

Zunächst muss man den Unfallort absichern. Danach sollte man, falls möglich, die Ortsdaten ermitteln und die Ambulanz/Rettung (Notruf 144) oder die Luftrettung per Helikopter (REGA unter 1414) alarmieren. Geben Sie hierbei die genaue Anzahl der Verletzten und die Schwere der Verletzungen an.



## Sorglos reisen mit den TCS-Gesundheitsführern

Je über **120 Seiten** mit Tipps und Informationen, handliches Format, **Gesundheitsversorgung der wichtigsten Reiseländer**, praktische Notfall-Sprachhilfen, wertvolle **Sicherheits- und Gesundheitstipps**, erhältlich bei **touringshop.ch** oder bei den **TCS Sektionen**.

# touringshop.ch

Einfach und bequem von Zuhause aus bestellen

## POCDOC TCS SMARTER VERBANDKASTEN FÜR LAIEN, OUTDOOR



## CARDIO FIRST ANGEL



## PROFI-MUSKEL-MASSAGEGERÄT



## POCDOC TCS SMARTER VERBANDKASTEN FÜR LAIEN, PREMIUM

Mitgliederpreis: CHF 44.90/Stück

Nichtmitgliederpreis: CHF 54.90/Stück

Art.-Nr. 229 785 06

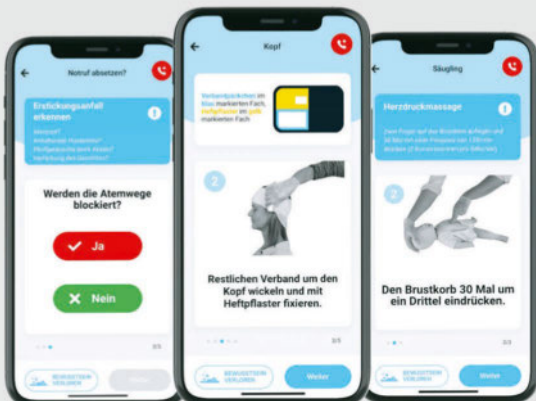
(Versandkosten CHF 9.90)

PREIS:  
CHF 44.90  
ERSPARNIS:  
CHF 10.-

Ein Verbandskasten in Kombination mit einer App, die Ihnen hilft, die richtige Behandlung im Notfall durchzuführen und die benötigten Utensilien schnell zu finden.

Im Verbandskasten sind alle Fächer mit Farben gekennzeichnet, um keine Zeit zu verlieren. PocDoc TCS wurde so konzipiert, dass Ersthelfer im Notfall an die Hand genommen und zur richtigen Behandlung geführt werden. Die App ist für IOS und Android in den Sprachen Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch erhältlich. Das PocDoc TCS Erste-Hilfe-Set eignet sich für die ganze Familie, für Säuglinge, Kleinkinder und Erwachsene.

Inhalt nach **DIN 13164** (KFZ-Verbandskasten), plus Sofort-Kältekomresse, Wundreinigungstücher und Splitterpinzette.



# Profitieren mit TCS Benefits



*zur Rose*

5%  
Cashback

## Ihre Schweizer Versandapotheke

Zur Rose garantiert, dank langjähriger Erfahrung, höchste Qualität und Sicherheit bei Ihrer Medikamentenbestellung. **Als TCS-Mitglied beziehen Sie Ihre Medikamente günstig und bequem mit 5% Cashback.**



SHOP APOTHEKE

9%  
Cashback

## Wohlbefinden und Gesundheit

Der Onlineshop mit einer grossen Auswahl an Apotheken- und Gesundheitsprodukten. **Profitieren Sie als TCS-Mitglied** von Nahrungsergänzungsmitteln, Homöopathie- & Naturprodukten **und erhalten Sie 9% Cashback.**



McDrogerie.ch  
*Einfach gesund sein.*

4.5%  
Cashback

## Einfach gesund

Bei McDrogerie finden Sie im Onlineshop eine grosse Auswahl an Drogerieartikel. Profitieren Sie von diskreter Verpackung, Markenprodukten sowie günstigsten Preisen **und als TCS-Mitglied zusätzlich von 4.5% Cashback.**



vitaminplus

3%  
Cashback

## Vitamine & Nahrungsergänzung

Bei Vitaminplus finden Sie für Ihre Gesundheit ein umfassendes Sortiment an hochwertigen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln. **Als TCS-Mitglied erhalten Sie diese mit 3% Cashback.**



MYPROTEIN

4.5%  
Cashback

## Fit mit der richtigen Sportnahrung

Der Onlineshop von Myprotein bietet Ihnen, mit einer Auswahl von mehr als 300 Produkten, Qualitätsernährungsergänzung zu unschlagbaren Preisen. **Profitieren Sie als TCS-Mitglied von einer Niedrigpreisgarantie mit zusätzlich 4.5% Cashback.**



GOOSEMED

9%  
Cashback

## Gesundheit und Schönheit

Der Onlineshop von GOOSEMED führt Nahrungsergänzungsmittel und Schönheitsprodukte mit hochwertiger Qualität und Nachhaltigkeit. **Als TCS-Mitglied profitieren Sie bei Ihrem Einkauf von 9% Cashback.**

Alle Angebote auf [benefits.tcs.ch](https://benefits.tcs.ch) und in der TCS-App. Jetzt downloaden:



# Zeckenstich: Was beim Entfernen zu beachten ist

Ein Zeckenstich löst bei vielen Menschen Angst und Unsicherheit aus. Wie muss eine Zecke fachgerecht entfernt werden und was passiert, wenn der Kopf stecken bleibt? Welche Erreger können durch einen Stich übertragen werden? Wir haben Antworten auf all diese Fragen zusammengestellt.

## Wo kommen Zecken vor?

Die wichtigste Zeckenart in der Schweiz ist der gemeine Holzbock *Ixodes ricinus*. Er lebt in Wäldern des Schweizer Mittellandes im dichten Unterholz, an Waldrändern, auf Waldlichtungen, weiter auch in der Nähe von Flüssen und in waldnahen Parkanlagen bis zu einer Höhe von etwa 1500 Metern über Meer. Entgegen der weit verbreiteten Meinung fallen Zecken nicht von Bäumen, sondern sie leben auf der niedrigen Vegetation am Boden. Zecken warten auf einem Grashalm oder Busch auf einen Wirt, an den sie sich beim Vorbeigehen anklammern.

## Wie schützt man sich vor Zeckenstichen?

Den besten Schutz vor Zeckenkontakt bietet Kleidung, welche die Haut abdeckt, und geschlossenes Schuhwerk – insbesondere beim Gang durchs Unterholz oder hohes Gras. Es wird empfohlen, Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen zu tragen und die Socken über die Hosenstösse zu ziehen.

Nach einem Ausflug sollte zu Hause der Körper auf Zecken abgesucht und diese möglichst rasch und ohne jegliche Vorbehandlung entfernt werden. Nach Entfernen der Zecken ist die Stichstelle zu desinfizieren.

## Muss jemand, der häufig von Zecken gestochen wird, da er oder sie mit Haustieren wie Hund oder Katze im Bett schläft, besondere Massnahmen ergreifen?

Bei Haustieren wird das Anlegen eines Zeckenhalsbandes als Zeckenstich-Prophylaxe empfohlen. Aus Sicht der Zeckenstich-Prophylaxe wird davon abgeraten, mit Haustieren im gleichen Bett zu schlafen.

## Wie lange bleibt eine Zecke am Körper haften?

Dies hängt vom Entwicklungsstadium der Zecke ab. Bei *Ixodes ricinus* unterscheidet man das Larven-, das Nymphen- und das adulte Stadium. Die Larve bleibt zwei bis fünf Tage, die Nymphe zwei bis sieben und das adulte Zeckenweib-

chen sechs bis elf Tage haften, sofern sie nicht vorher entfernt werden. Adulte Männchen begatten auf dem Wirt das Weibchen und sterben danach ohne Blutmahlzeit.

## Mit welchen Werkzeugen entfernt man Zecken?

Es gibt eine Reihe spezieller Werkzeuge wie zum Beispiel Zeckenpinzetten, Zeckenhaken (Tick-Twister®), das Swiza-Tick-Tool® oder Zeckenentfernungskarten. Für welches Werkzeug man sich entscheidet, hängt von der individuellen Handlichkeit in der Anwendung ab. Eine Splitterpinzette beziehungsweise eine spitz zulaufende Chromstahlpinzette ist ideal; von der Verwendung einer breitbackigen Pinzette wird abgeraten, weil damit bei der Entfernung der Hinterleib der Zecke gequetscht wird und so zusätzliche Krankheitserreger in den Körper gelangen können.

## ZECKENIMPfung

- Fast die ganze Schweiz ist Risikogebiet für die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)
- Das BAG empfiehlt die Impfung für Personen ab 6 Jahren
- 3 Impfdosen verleihen zuverlässigen Schutz für 10 Jahre
- Weitere Informationen zur FSME und zu Zecken: [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)



FOTO: PIXABAY, ERIK KARITS



### Was muss man beim Entfernen beachten?

Unabhängig vom Werkzeug soll die Zecke langsam und gleichmässig senkrecht herausgezogen werden. Ein zu abruptes Ziehen kann dazu führen, dass der Zeckenkopf in der Haut stecken bleibt. Der Zeckenkopf ist ein Fremdkörper in der Haut und nicht schlimmer als eine Holzspresse. Sobald der Hinterleib vom Kopf abgetrennt ist, können keine Krankheitserreger mehr übertragen werden.

### Gibt es Anlass zur Sorge, wenn beim Entfernen der Zecke der Kopf in der Haut stecken bleibt?

Nein. Ein steckengebliebener Zeckenkopf ist kein grösserer Grund zur Sorge als ein Holzsplitter; beide werden in der Regel von der Haut als Fremdkörper herausgearbeitet. Trotzdem sollte man versuchen, die Zecke ganz zu entfernen.

### Ist es sinnvoll, beim Entfernen einer Zecke eine Salbe, Öl oder Butter als Hilfsmittel benützen?

Nein, man sollte die Zecke ohne weitere Hilfsmittel ausser den Entfernungswerkzeugen entfernen.

### Welche Erreger können Zecken übertragen?

In der Schweiz werden durch Zecken hauptsächlich *Borrelia burgdorferi sensu lato*, der Erreger der Lyme Borreliose, sowie ein Virus übertragen, das die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), auslöst. Ebenfalls durch Zecken übertragen werden können die Erreger der Tularämie. Seltene durch Zecken übertragene Erreger sind *Anaplasma phagocytophilum*, *Rickettsia helvetica* und *monacensis*, *Babesia spp.* *Candidatus Neoehrlichia mikurensis*.

### Wie viele Zecken tragen Krankheitserreger in sich?

In der Schweiz sind ca. 5 bis 30 % (stellenweise bis 50 %) der Zecken Träger von Borrelien und etwa 0.5 % des FSME-Virus.

### Kann man sich gegen Borreliose impfen?

Nein. Eine Vorbeugung durch Impfung ist nur gegen FSME möglich.

### Soll man nach einem Zeckenstich sofort einen Arzt bzw. eine Ärztin aufsuchen?

Ein Arztbesuch für die Entfernung einer Zecke ist nicht notwendig. Als wichtigste Massnahme ist die Zecke so rasch wie möglich zu entfernen. Anschliessend soll die Stichstelle mit einem Wunddesinfektionsmittel desinfiziert und die Stelle des Einstichs beobachtet werden. Zudem sollte man notieren, wo und wann man von einer Zecke gestochen worden ist (Foto der Einstichstelle). Erfassen Sie den Zeckenstich im Tagebuch der Präventions-App «Zecke». Tritt an der Stichstelle eine Hautrötung auf oder zeigen sich Kopf-, Gelenk- oder grippeartige Beschwerden, ist ein Arzt aufzusuchen. Die App erinnert den User automatisch über das Zeckentagebuch an die Zeckenstichkontrolle.

### Was tun mit der entfernten Zecke?

Um die Zecke unschädlich zu machen, sollte man diese verbrennen, in einem Papier einwickeln und zerquetschen, oder in Desinfektionsmittel legen. Das Tier in der Toilette runterzuspülen, ist hingegen keine gute Idee. Zecken können im Wasser bis zu 3 Wochen überleben, und sogar einen 40° Waschgang überstehen.



Jetzt buchen!

## Auch bei Fährbuchungen lohnt sich der TCS

Über 500 Verbindungen in Nord- und Südeuropa.

- Keine Bearbeitungsgebühren für TCS-Mitglieder
- Je nach Reederei bis zu 25 % Ermässigung

Erfahren Sie mehr auf [tcs-ferry.ch](http://tcs-ferry.ch)

# Sturzgefahr im eigenen Zuhause

Viele ältere Menschen möchten so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben. Doch wegen der Sturzgefahr scheint ein Umzug ins Altersheim oft unvermeidlich. Es gibt eine Lösung für das Dilemma.

PUBLIREPORTAGE

**D**ie Zahlen der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU sind deutlich: Pro Jahr stürzen rund 280 000 Menschen\* in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Gar 1400 Personen sterben jährlich an den Folgen eines Sturzes – 96 Prozent von ihnen sind Senioren.

## Angst vor dem Sturz lähmt

Niemand wünscht den eigenen Eltern, die unsicher auf den Beinen sind, einen Sturz zu Hause. Und so empfehlen ihnen die Kinder oft, doch in ein Altersheim zu ziehen – selbst wenn die Senioren noch geistig fit und imstande sind, den Haushalt selbst zu führen. Wäre da nur nicht die verflixte Treppe im Haus, die sie überwinden müssen, um vom Schlafzimmer in die Stube oder Küche zu gelangen.



Treppen gehören zu den grössten Gefahrenherden für Stürze. Rutscht eine Seniorin aus, reicht ihre Kraft meist nicht mehr, um sich mit Hilfe des Geländers aufzufangen. Knochenbrüche, Prellungen oder Schlimmeres sind die Folgen. Zudem ist nach einem solchen Sturz die Angst

vor der Treppe selbst nach überstandener Verletzung so gross, dass ein Umzug ins Altersheim unvermeidlich scheint. Doch das müsste nicht sein. Anna Pfenninger\*\* schildert die Situation ihrer Mutter: «Sie ist 84-jährig – und geistig völlig fit. Leider erschwert ihr eine Hüftarthrose das Gehen. Sie ist unsicher auf den Beinen, und das beschäftigt sie, besonders wegen der Treppe im Haus. Sie lebt in ständiger Angst vor einem Sturz, was ihre Lebensqualität stark beeinträchtigt. So sahen wir nur das Altersheim als Ausweg. Sie müsste ihr geliebtes Haus und die Umgebung, in der sie seit Jahrzehnten mit Freundinnen in der Nähe wohnt, verlassen.»

## Treppenlift verändert alles

Dann veränderte eine neue Idee alles. Zufällig hörte Frau Pfenninger eine Radiosendung über das Altern, in der Treppenlifte erwähnt wurden. Sie erkundigte sich im Internet weiter über das Thema. Ein Treppenlift schien genau das zu sein, was ihre Mutter brauchte: «Wir liessen einen Berater des Treppenlift-Unternehmens Stannah kommen. Er schaute sich die Situation an. Wir erhielten eine Offerte, und uns war sofort klar: Das machen wir! Eine\*\*\* Wochen später war der Treppenlift installiert. Heute ist meine Mutter rundum glücklich. Sie kann im geliebten Zuhause bleiben und fühlt sich wieder sicher. Der Treppenlift fährt sie vom Ober- ins Erdgeschoss und umgekehrt, wann sie möchte, sicher und leise. Ihre Lebensqualität hat sich enorm verbessert – ja, sie blüht förmlich auf.»

## Mehr Sicherheit und Lebensqualität

Beat Mühlemann ist Cheftechniker des Treppenliftherstellers Stannah. Er bestätigt die Wahrnehmung von



Frau Pfenninger: «Wir erleben das täglich: Ein Treppenlift verbessert die Sicherheit im eigenen Zuhause markant. Er verhindert, dass ältere Menschen zu früh ins Altersheim müssen, wo sie doch noch so viel selbständig machen können. Amortisiert ist der Treppenlift ohnehin schon in einem Monat, wenn man ihn mit den Kosten eines Altersheims vergleicht.»

So gewinnen alle: die betagten Menschen – und ihre Angehörigen ebenso. Denn auch sie schlafen viel ruhiger, wenn sie wissen, dass die eigenen Eltern sicher und glücklich weiter zu Hause leben können.

\*Quelle: [www.bfu.ch/de/die-bfu/kampagnen/kampagne-sicher-gehen](http://www.bfu.ch/de/die-bfu/kampagnen/kampagne-sicher-gehen)

\*\*Name geändert

\*\*\*Bei einem geraden Treppenlift

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Stürze im Haushalt gehören zu den grössten Gefahren für Ältere.
- Viele Senioren möchten lieber zu Hause wohnen bleiben als in ein Altersheim umziehen.
- Ein Treppenlift steigert die Lebensqualität enorm und vereinfacht es, zu Hause zu leben.
- Kostenlose Beratung gibt es beim Schweizer Treppenlift-Hersteller

[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)  
Tel. 044 512 31 03  
[sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch)

# Stannah

## Bleiben Sie mit uns mobil!




Mit unserem Treppenlift verhilft die HERAG AG, ein Schweizer Unternehmen, ihren Kunden seit bald 40 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort in Ihrem Zuhause. Mit perfektem 24-Stunden-Service.

1. Unverbindliche und kostenlose Beratung
2. Passt problemlos auf die meisten Treppen
3. Schnelle und unkomplizierte Montage
4. Geeignet auch für den Warentransport

### Absolut einzigartig

- Mit einer einzigen Handbewegung lässt sich der Stuhl auf- und zuklappen, sowie bedienen.
- Das Zweirohrsystem garantiert Stabilität und Sicherheit.

Bestellen Sie die Gratisinformationen und überzeugen Sie sich.

hier abtrennen 

**Stannah**  
In Zusammenarbeit mit  HERAG

**HERAG AG**  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
sales@stannah.ch  
www.stannah.ch

**Zürich – Basel – Bern**  
Tel. 044 512 31 03  
**Moudon**  
Tel. 021 510 48 38  
**Lugano**  
Tel. 091 210 98 10

**Ja, senden Sie mir Ihre Gratisinformationen**

TCS DE

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an: HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See

www.stannah.ch



FOTO: ISTOCK, INGORTHAND

## «Mami, mir ist schlecht!»

Reiseübelkeit: Wie Sie Ihre Familie vor einer nervenaufreibenden Fahrt schützen.

TEXT ANNA VETTER

**E**ndlich ist es soweit: Sie sind auf dem Weg nach Italien, um die Sommerferien am Strand zu geniessen. Sie haben freie Strassen und erreichen fast schon den Gotthard. Aus dem Autoradio schallen beschwingte Klänge. Doch als das Lieblingslied der Kleinsten erklingt, ist es still auf den hinteren Sitzen. Ein Blick in den Rückspiegel bestätigt Ihre Befürchtung. Sie ist bleich und murmelt: «Mir ist schlecht».

Reiseübelkeit ist für viele Familien leider schon fast ein fester Bestandteil bei Reisen. Sie betrifft Kinder zwischen 2 und 12 Jahren und kündigt sich oft mit Gähnen und Schwitzen an und kann bis zum Erbrechen führen. Die sogenannte Bewegungskrankheit umfasst nicht nur Übelkeit im Auto; auch die Seekrankheit oder das Unwohlsein im Zug oder Flugzeug zählen dazu. Weshalb manchen Personen im Auto schon nach 10 Minuten übel wird, während andere stundenlang einen Roman lesen können, ist unklar. Was man aber weiss, ist, dass die Übelkeit auf eine Überreizung des Gehirns zurückzuführen ist. Die Sinnesorgane melden verschiedene, nicht miteinander vereinbare Eindrücke. Während die Augen regungslose Motive und Stillstehen der Umgebung wahrnehmen, verzeichnet der Gleichgewichtssinn immer wieder Bewegungen. Diese Unstimmigkeit führt dann zur Übelkeit.

### Tricks gegen Reiseübelkeit

Bevor es losgeht, sollten alle eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen. Das betref-

fene Kind sollte in der Mitte der Rückbank platziert werden, damit es aus der Frontscheibe schauen kann. Falls es genug gross ist, eignet sich der Beifahrersitz noch besser. Genügend Pausen, um den Gleichgewichtssinn wieder zu beruhigen, sowie regelmässiges Lüften helfen ebenfalls. Die Kinder sollten viel aus dem Fenster schauen; Autokennzeichen oder -Marken erraten eignet sich als Unterhaltung. Oder Sie lassen ein Hörspiel laufen. Lesen sowie das Starren auf Bildschirme in jeglicher Form sollte vermieden werden. Beim Fahren sollten Sie auf ein gleichmässiges Tempo achten und kurvenreiche Strecken umgehen. Idealerweise legen Sie die Reise auf den Mittagsschlaf oder fahren längere Strecken während der Nacht.

### Globuli oder Reisepillen

Wenn Ihr Kind über Übelkeit klagt, halten Sie am nächstmöglichen Ort an, damit alle frische Luft schnappen können. Salzige Snacks und kühle Getränke können auch helfen. Bei häufigem Auftreten der Übelkeit gibt es Hilfe aus der Apotheke. Bevor Sie den Kindern Medikamente besorgen, sollten Sie dies mit dem Kinderarzt absprechen. Es gibt verschiedene Arzneien, welche auf unterschiedlichen Wirkstoffen beruhen, und für Kleinkinder gibt es Reisezäpfchen. Auch die Homöopathie und die Naturheilkunde bieten verschiedene Mittel, welche zum Beispiel als Globuli eingenommen werden können. Ingwer kann Übelkeit vorbeugen oder ihr entgegenwirken. Kandierter Ingwer ist lecker

und kann präventativ vor der Reise und auch während der Fahrt eingenommen werden. Falls alles nichts nützt, ist es ratsam, Feuchttücher und Wechselkleidung dabei zu haben. Eventuell auch ein Erfrischungsspray. Und Kopf hoch – bei den allermeisten Kindern hören die Beschwerden spätestens im Teenageralter auf.

### TIPPS GEGEN REISEÜBELKEIT

#### Vor der Reise

- Etwas Kleines, Fettarmes essen – ein voller aber auch ein leerer Magen fördert die Übelkeit
- Auswählen einer Route mit möglichst wenig Stau und Kurven
- Ingwer in Form von Kapseln, Kaugummi oder Tee einnehmen

#### Während der Reise

- Kind platzieren, wo die wenigsten Bewegungen spürbar sind. Im Bus vorne, im Flugzeug nahe bei den Tragflächen, im Zug am Fenster in Fahrtrichtung. Im Auto auf dem mittleren Sitz.
- Gleichmässiges Tempo halten, ruckartiges Bremsen und scharfe Kurven vermeiden
- Regelmässige Pausen und Lüften
- Salzige Snacks bereithalten
- Aus dem Fenster schauen, Podcasts hören
- Kein Lesen, keine Bildschirme

# 2 WEITERE CHANCEN ZU GEWINNEN



## ZU GEWINNEN das Tablet Nokia T20 LTE 64 GB WERT CHF 269.–

Das Design des Nokia-Tablets macht was her: Das dunkle Metallgehäuse präsentiert sich elegant und hochwertig. Das 10,4-Zoll-Display bildet scharf und farbecht ab. Die solide Grafikleistung erlaubt ein ruckelfreies Spielen und Surfen, dies wird durch ein reines Android 11 ohne unnötige Bloatware zusätzlich unterstützt. Die gefragten und praktischen Google-Apps wie Chrome, Google Entertainment Space, Google Kid Space, Google Fotos usw. sind vorinstalliert.

		1		9 8			
	6						7
8				2	4		
		6			2	5	
	3		6	7		4	
1	2				6		
		7	5				8
4							5
			3 7		9		

Lösen Sie das Zahlenrätsel und füllen Sie die blauen Felder aus. Schicken Sie ein SMS mit **tm068** und den **drei Zahlen** an **5555**.

	3		2 5		1	
5		6	1		2	4
	8		4 9		6	
8		7				
9	5	1			3 4 2	
					8	1
	7		2 6		9	
3		8		9	7	6
	6		1 7		8	

Lösen Sie das Zahlenrätsel und füllen Sie die blauen Felder aus. Schicken Sie ein SMS mit **tm069** und den **drei Zahlen** an **5555**.

**Teilnahme-  
schluss  
für die Spiele:  
20. Juni  
2022**



## ZU GEWINNEN das Smartphone Nokia 800 Tough WERT CHF 119.–

Das Nokia 800 Tough ist, wie sein Name verspricht: hart im Nehmen. Das robuste, widerstandsfähige Outdoor-Handy erfüllt sogar Militärstandards. Das Tough funktioniert bei Temperaturen von -20 Grad bis +55 Grad und selbst nach einem Sturz aus 1,8 m auf Beton oder einem halbstündigen Taucher weiterhin einwandfrei. Somit ist es für den intensiven Gebrauch draussen, sei es bei der Arbeit oder beim Sport, hervorragend geeignet.

### WEITERE GEWINNCHANCEN BIETEN SICH IHNEN IM TOURING MAGAZIN.

Alle SMS kosten CHF 1.50. Die Teilnahme ist auch per Post möglich. Schicken Sie die jeweilige Lösung an TCS, Verlag Touring, Postfach, 3024 Bern.

**Wichtiger Hinweis:** Aus technischen Gründen ist die Teilnahme für UPC-Mobile-Kunden per SMS nicht möglich. Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser des Touring in der Schweiz und Liechtenstein (über 16 Jahre). Ausgenommen sind Mitarbeitende des TCS und deren Familienangehörige. Gewinner und Gewinnerinnen der «Wettbewerbe und Verlosungen Touring» werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich benachrichtigt. Preise können nicht umgetauscht oder bar ausbezahlt werden. Zu den Wettbewerben und Verlosungen wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Neue Aufklärungskampagne #EpilepsieWarum

In der Schweiz leben etwa 80'000 Menschen mit Epilepsie, und jedes Jahr erhalten etwa 4'500 eine neue Diagnose. Die Patientenorganisation Epi-Suisse setzt sich für Kinder und Erwachsene mit Epilepsie und deren Angehörige ein. Sie will, dass deren Anliegen vermehrt wahrgenommen werden. Den 20. Geburtstag feiert Epi-Suisse mit einer neuen Sensibilisierungskampagne.

er anfallsfrei. Epilepsie hat viele Facetten. Wie es anderen Menschen mit Epilepsie im Alltag ergeht, schildern Betroffene in diversen Podcasts unter [www.epilepsiewarum.ch](http://www.epilepsiewarum.ch)

Die Social Media Kampagne #EpilepsieWarum will die Schweizer Bevölkerung zum Thema Epilepsie aufklären und sensibilisieren. Viele Menschen wissen nur sehr wenig über die Krankheit. Die Kampagne will Vorurteile abbauen und die Stigmatisierung von Menschen mit Epilepsie bekämpfen.

der Kampagnenwebsite [www.epilepsiewarum.ch](http://www.epilepsiewarum.ch). Auf der Webseite gibt es auch Podcasts, in denen Menschen mit Epilepsie über ihren Alltag, ihre Erfahrungen und Empfindungen sprechen.

etwas, bis auch ich merkte, dass meine Worte keinen Sinn mehr ergaben». Jann konnte sich plötzlich nicht mehr ausdrücken. Ein epileptischer Anfall schlug auf sein Sprachzentrum.

## Machen Sie mit und reden Sie über Epilepsie!

Die Kampagne wird mit ePlakaten auf Schweizer Bahnhöfen bekanntgemacht mit dem Ziel, möglichst viele zum Mitmachen zu bewegen. Unter dem Hashtag #EpilepsieWarum können auch Sie auf den sozialen Medien mitdiskutieren und so das Verständnis für Menschen mit Epilepsie erhöhen!

## Warum ich plötzlich «Kauderwelsch» sprach?

Der Sportmoderator und ehemalige Eishockeyspieler Jann Billeter spricht dort von seinen Erfahrungen mit Epilepsie als junger Mann: «Nach einer Hirnblutung entstand eine Narbe in meinem Gehirn. Durch die Narbe wurde ein epileptischer Anfall ausgelöst», erzählt er in seinem Podcast. Er erinnert

## Leben mit Epilepsie

Der Moderator ist dankbar, dass er trotz seiner Erkrankung seinen Beruf weiter ausüben konnte. Heute lebt

Warum ich für den **Fahrausweis** zuerst zur **Neurologin** und nicht zum Fahrlehrer muss?  
Mein Leben mit Epilepsie.  
#EpilepsieWarum  
epi suisse

## #EpilepsieWarum

Die Kampagne arbeitet mit einfachen Fragen, die neugierig machen: Warum wickelt eine Mutter mit Epilepsie ihr Baby am Boden? Warum trägt ein Mann mit Epilepsie zuhause einen Velohelm? Antworten auf diese und weitere Fragen finden sich auf

Warum ich eine **Kollegin brauche**, wenn ich an die Vorlesung an der **Uni** will?  
Mein Leben mit Epilepsie.  
#EpilepsieWarum  
epi suisse

Warum ich meinen **Velohelm** auch **zu Hause** trage?  
Mein Leben mit Epilepsie.  
#EpilepsieWarum  
epi suisse

sich noch gut an Momente, in denen er plötzlich nur noch «Kauderwelsch» sprach: «Ich sass beim Schweizer Fernsehen im Schnittraum und war im Gespräch mit meiner Arbeitskollegin. Wir waren unter Zeitdruck, mein Beitrag musste fertig werden. Plötzlich schaute sie mich mit grossen Augen an. Es dauerte



Höre den **Podcast** über meine **Erfahrungen mit Epilepsie**.  
[www.epilepsiewarum.ch](http://www.epilepsiewarum.ch)  
#EpilepsieWarum  
epi suisse

# Der cleverere Nummernhalter



**Der Nummernhalter** von Flatee ist ästhetisch, praktisch und rahmenlos.

Autofahrer, die viel Wert auf Ästhetik und Sicherheit legen, können mit Flatee ihr Kontrollschild rahmenlos montieren. Die TCS Mobilitätsberatung hat das in der Schweiz entwickelte Produkt Flatee getestet und kommt zu einem positiven Fazit.

Die Umsetzung des Herstellers Flatee ist überzeugend. Statt das Nummernschild mit Schrauben und dem Nummernrahmen zu befestigen, wird es mit einem speziell für die Fahrzeuganwendung entwickelten Klett-/Klebesystem angebracht. So erübrigen sich Bohrlöcher in der Stossstange. Diese Montagelösung eignet sich für alle Fahrzeugtypen.

## Starker und dauerhafter Halt

Laut TCS-Experte Martin Bolliger ist die Montage sowohl im Quer- als auch Hochformat einfach und schnell: «Alles, was es dazu benötigt, ist im Produkteset enthalten, und auch die Montageanleitung ist gut verständlich.» Wie der Test zeigt, kann das Nummernschild beliebig oft vom Halter entfernt und wieder angebracht werden. Ein Vorteil für Autobesitzer mit Wechselschildern. Gemäss Bolliger hält der rahmenlose Halter in der Waschanlage, bei Hitze, Regen, Schnee und Eis einwandfrei. Bolliger selbst verwendet Flatee an seinem Fahrzeug und ist damit sehr zufrieden. Laut Hersteller hält der speziell

entwickelte Kleber perfekt bei jeder Temperatur von  $-30$  bis  $+95^{\circ}$  Celsius.

## Wichtige Sicherheitsaspekte

Ein grosser Vorteil sei, dass im Gegensatz zu anderen Haltesystemen keine Vibrationsgeräusche mehr entstehen. Dank der flach aufliegenden Montage von Flatee werden Nummernschildbeleuchtungen, Rück- und Frontkameras, Assistenzsysteme (PDC, ACC und andere) nicht in der Funktion beeinträchtigt. Weiter kann das Kontrollschild bei einem Auffahrunfall kaum noch jemanden verletzen. Nach geltendem Schweizer Strassenverkehrsgesetz, VTS und VRV ist eine Montage mit Flatee rechtskonform, so Martin Bolliger.

## Einfache Montage

Die Montage an Motorfahrzeugen, Motorrädern und Veloträgern ist einfach und kann dank Montagevideos und Montageanleitung selbst durchgeführt werden. Die mitgelieferten Reinigungstücher garantieren einen fettfreien Untergrund, welcher für den garantierten Halt nötig

ist. Flatee kann dank mehrfach getestetem Kleber schadlos wieder entfernt werden. Auf Wunsch kann man bei einem offiziellen Partner von Flatee die Kontrollschilder montieren lassen.

Die innovative Marke Flatee mit ihren bestechenden Produkten wird durch die Solothurner Kelly Rush und Patrick Gut mit ihrem Team seit 2019 erfolgreich aufgebaut. Flatee | Das Original ist im Automobilfachhandel, ausgewählten Garagen und bei Zubehörprofis erhältlich oder kann natürlich auch online auf [flatee.ch](http://flatee.ch) bestellt werden. ♦

**Das Flatee-Team** mit Kelly Rush und Patrick Gut.



# Warum wir unserem Gehör mehr Aufmerksamkeit schenken sollten.



**Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Gefühle aus und warnt Menschen vor Gefahren – selbst im Schlaf. Leider kümmern wir uns viel zu wenig darum, obwohl bereits jeder und jede Vierte über 50 in unserer Gesellschaft mit Hörproblemen kämpft.**

Hörverlust ist ein schleichender, aber natürlicher Prozess, der es fortan schwierig macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend – sowohl für die Betroffenen, als auch ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme schon bevor diese von den betroffenen Personen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen; denn je rascher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«Der Weg zum Hörakustiker stellt trotzdem für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», sagt Ursi Zweifel von Audika Schweiz. Vorbehalte oder Bedenken seien heute aber gar nicht mehr nötig, da für jeden einzelnen Betroffenen eine individuelle und passende Lösung gewährleistet ist. «Gutes Hören», so bringt es Ursi Zweifel auf den Punkt, «gestaltet das Leben viel einfacher und schöner». Deshalb ist es empfehlenswert, bereits bei ersten Symptomen das Hörvermögen zu überprüfen. Ein Hörtest lässt sich in

einem der über 70 Hörcenter von Audika schweizweit kostenlos durchführen. In 30 Minuten wird klar, ob ein Hörverlust besteht.

*«Gutes Hören gestaltet das Leben viel einfacher und schöner.»*

Die Audika Hörexperten zeigen auch auf, mit welchen Massnahmen das Hörvermögen bewahrt oder verbessert werden kann. Es ist nicht einfach, nahestehende Menschen – in der Familie oder im Freundeskreis – dabei zu unterstützen, mit Hörproblemen umzugehen und etwas dagegen zu tun. Dabei kann betroffenen Personen fast immer auf praktische Art geholfen werden. Die Audika Hörgeräte sind kompakt, oftmals kaum sichtbar und viele davon passen sich – einmal eingestellt – automatisch jeder Hörsituation an. Auch die Handhabung ist dank des technologischen Fortschritts viel einfacher geworden. Die Hörakustiker von Audika unterstützen dabei, den Hörverlust zu erkennen und finden gemeinsam mit den Betroffenen eine gute Lösung. Zudem profitieren TCS-Mitglieder von 750 Franken Rabatt auf alle Premium-Hörgeräte.

## Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcenter und 200 Mitarbeitenden vertreten.

## Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht – oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

## Dann reservieren Sie noch heute Ihren Wunschtermin:

Unter 0800 22 11 22 oder online auf [www.audika.ch](http://www.audika.ch) (bitte Code A2SV-1 nennen)

Die Audika Hörsystemakustiker freuen sich auf Ihren Besuch!



**Audika**

*Ihr Experte für gutes Hören*

## GUTSCHEIN

# 750.– auf Premium- Hörgeräte

Bitte bei Terminvereinbarung den Code **A2SV-1** nennen. 1 Bon pro Person: Gültig bis 30.9.22 in jedem Audika Hörcenter.

[www.audika.ch](http://www.audika.ch)