



**Nr. 43**  
**Gezond op reis**  
*Mieke Linders*

Reizen of vakantie vieren kunnen door ziekte of andere ongemakken lelijk verstoord raken. Een verandering van ritme, vakantiestress, andere eetgewoonten e.d. zijn soms spelbrekers. Maar ook andere ongemakken zoals zonnebrand, insectenbeten of verstuikingen liggen in de vakantie op de loer.

Is vakantie vieren dan zo gevaarlijk en ongezond? Gelukkig niet! En zeker niet met de hulp van deze brochure die laat zien hoe de meest voorkomende ongemakken aangepakt kunnen worden. Met een register van klachten en te gebruiken (zelfzorg)middelen en tips voor het samenstellen van een kleine reisapotheek.