

# ERNÄHRUNG AUF REISEN

## Mögliche Herausforderungen sind...

Aufbewahrung & Angebot von Lebensmitteln

Essenzeiten

Umweltbedingungen

Verträglichkeit

Jetlag & Ermüdung

Hygienestandards



## Zu treffende Massnahmen sind...

Vorsicht mit Leitungswasser & «street food»

eigene Snacks mitbringen

«cook it, peel it or leave it»

Essenzeiten an Zeitzone der Destination anpassen

Händedesinfektion

ev. Multivitamin, Probiotika  
(Melatonin nach Absprache mit Arzt/Ärztin)