

Deutscher Senioren Ring e. V.

:: RATGEBER GESUNDHEIT ::



Sicher reisen, gesund zurückkommen!

Tipps für die Reiseplanung

Kostenlose
Broschüre
zum Mitnehmen



Inhaltsverzeichnis

Seite

Reisen bildet und hält in Schwung – in jedem Alter	3
Stressfrei gereist ist gut gereist	4
Reisepartner Hausarzt	5
Impfschutz nicht vergessen!	7
Sind Sie gut versichert?	10
Das gehört in Ihre Reiseapotheke	12
Chronisch krank: Tipps für die Reise	13
In Bus, Bahn, Flugzeug: Bleiben Sie in Bewegung!	14
Zeitsprünge: So besiegen Sie den Jetlag	15
Essen und Trinken – Sorglos genießen	16
Sonnige Zeiten	18
Mücken, Quallen & Co.	19
Urlaub schützt vor Krankheit nicht	21
Nach dem Urlaub	23
Reise-Checkliste für Senioren	24-25
Informationsquellen und Internetadressen	26

Reisen bildet und hält in Schwung – in jedem Alter!

Sie haben sich entschlossen, auf Reisen zu gehen?

Herzlichen Glückwunsch!

Reisen erweitert buchstäblich den Horizont, bringt neue Erfahrungen und Bekanntschaften, macht aufgeschlossener und oft auch gelassener im Alltag – kurzum, es ist eine der schönsten und bereicherndsten Erfahrungen, die man machen kann.



Für eine ordentliche Portion Fernweh ist man nie zu alt!

Vorausgesetzt, Sie lassen es richtig angehen.

Die Gretchenfrage lautet: Wie halten Sie es mit dem Urlaubsziel?

Die Auswahl kann schon darüber entscheiden, ob Ihr Urlaub das erfüllt, was Sie sich davon erwarten. Bleiben Sie realistisch hinsichtlich Ihrer Möglichkeiten! Allzu ferne Reiseziele sollten Sie zum Beispiel von Ihrer Wunschliste lieber streichen, wenn Sie schon zuhause mit Schlafproblemen zu kämpfen haben. Die Zeitumstellung kann Sie endgültig um den Schlaf bringen.

Auch sehr heiße oder sehr exotische Urlaubsländer sind für ältere Menschen oft wenig geeignet. Südostasien mit seinen weißen Stränden und fremdartigen Tieren mag schon immer das Ziel Ihrer Träume gewesen sein – das sieht ganz anders aus, wenn der Jetlag an Ihrer Kondition nagt, unbekannte Insekten Ihr Hotelzimmer bevölkern und die Hitze Sie davon abhält, das Hotel auch nur zu verlassen.

Das soll Sie nicht entmutigen, auch ferne Länder ins Auge zu fassen!

Als Faustregel sollten Sie sich aber zu Herzen nehmen: Je weiter entfernt und je exotischer das Reiseland, desto besser sollten Sie vorbereitet sein.

Stressfrei gereist ist gut gereist

Urlaub bedeutet in allererster Linie Erholung, den Alltagsstress hinter sich lassen – im besten Fall von der ersten Minute an.

Auch wenn Sie kein Freund von Listen sind – schreiben Sie auf, was vor der Reise alles zu erledigen ist:



Pass verlängern und Visum besorgen, Arztbesuch und Impftermine vereinbaren, Briefkasten- und Haustierhüter bitten, Reiseapotheke ergänzen und Koffer packen...

Mit der **Checkliste** fangen Sie am besten an, sobald Ihr Reiseziel feststeht, und ergänzen Sie immer wieder, wenn Ihnen noch etwas Wichtiges einfällt. Eine kleine Gedankenstütze haben wir Ihnen im Anhang auf Seite 24/25 zusammengestellt.

Auch am Reisetag sollten Sie es möglichst geruhsam angehen lassen. Versuchen Sie, mit Ihrem Reiseveranstalter einen Abreisetermin um die Mittagszeit zu vereinbaren; dann ersparen Sie sich lange Schlangen an Schaltern und Check-in, die morgens und abends durch Berufsreisende entstehen.

Das Gepäckschleppen nehmen Ihnen viele Reiseunternehmer, Fluglinien und die Deutsche Bahn gerne ab: Sie bieten gegen einen gewissen Aufpreis einen **Haus-zu-Haus-Service** an. Den sollten Sie ruhig nutzen – fragen Sie einfach bei der Buchung im Reisebüro.



Reise mit der Billig-Airline

Wenn Sie mit einem so genannten Billigflieger in den Urlaub fliegen wollen, sollten Sie wissen, dass diese in der Regel keine Reisen über mehrere Stationen anbieten. Zu deutsch: Sie müssen jede Etappe einzeln buchen, selbst auf die richtigen Anschlüsse achten, das Gepäck nach jeder Etappe abholen und für die nächste wieder einchecken. Dafür sollten Sie unbedingt genug Zeit einkalkulieren! Denn natürlich wartet der nächste Flieger nicht, wenn sich Ihr Zubringer verspätet – schließlich haben Sie ja keinen Anschlussflug gebucht, sondern zwei einzelne Flüge.

i

Reisepartner Hausarzt

Bevor Sie sich auf Ihre Reise begeben – wenn Sie chronisch krank sind, auch schon wenn Sie die Reise planen –, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen. Niemand kennt Sie und Ihren Gesundheitszustand so gut wie der Familienarzt, niemand kann so zuverlässig einschätzen, ob und welche gesundheitlichen Probleme Ihnen den Urlaubsspaß verderben könnten.



Etwa sechs Wochen vor Reiseantritt sollten Sie Ihrem Hausarzt einen ersten Besuch abstatten, bei dem Fragen rund um den Impfschutz und andere vorsorgende medizinische Maßnahmen geklärt werden. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch klären, wie Ihre Reiseapotheke aussehen sollte und ob Sie noch Rezepte für verschreibungspflichtige Medikamente brauchen. Die können Sie sich dann gleich mitgeben lassen. Wenn Sie dann noch einmal eine Woche vor der Reise für einen kleinen Check vorbeischaun, können Sie mit dem guten Gefühl in Urlaub fahren, für Ihre Gesundheit gut vorgesorgt zu haben.

Bei speziellen Fragen können Sie sich natürlich an einen in Reisemedizin ausgebildeten Arzt wenden, aber der Hausarzt sollte auf jeden Fall an der Beratung beteiligt sein. Das sollten Sie insbesondere dann tun, wenn Sie unter chronischen Gesundheitsproblemen wie Bluthochdruck, Asthma oder auch Osteoporose leiden.

Lassen Sie auch Ihren Zahnarzt vor der Reise noch einmal Ihr Gebiss inspizieren! Wenn Sie eine längere Reise planen, kann es sinnvoll sein, ein Notfallset mitzunehmen, mit dem Sie heraus gefallene Zahnkronen oder -füllungen selbst provisorisch befestigen können. Das hält dann für die Reise, erspart aber natürlich nicht den Zahnarztbesuch danach.

Medikamente im Ausland kaufen?

i

Alle Arzneimittel, die Sie regelmäßig benötigen, sollten Sie in ausreichender Menge mitnehmen. Zwar gibt es in vielen Ländern qualitativ hochwertige Mittel mit den gleichen Inhaltsstoffen wie bei uns. Sie können aber nicht sicher sein, dass die Zusammensetzung (Fachbegriff: Galenik) exakt der bei uns entspricht, sodass Sie die Wirkung nicht sicher abschätzen können.

Innerhalb Europas wurde die Arzneimittelzulassung so weit angeglichen, dass viele Medikamente überall identisch sind. Gewährleistet ist das allerdings nur bei neueren Arzneimitteln, die nach europäischem Recht zugelassen wurden – was länger auf dem Markt ist, unterliegt diesen Vorschriften nicht. Deshalb lieber auf Nummer Sicher gehen!

Impfschutz nicht vergessen!



Vielen Senioren ist gar nicht klar, dass ansteckende Krankheiten ihnen besonders gefährlich werden können. Das Immunsystem des älteren Menschen ist nämlich nicht mehr so gut in der Lage wie bei Jüngeren, mit den Erregern fertig zu werden. Deshalb verlaufen Infektionen wie Grippe, Hepatitis oder Lungenentzündung im höheren Lebensalter oft besonders schwer, können sogar lebensbedrohlich werden. Impfen schützt!



Die „Grundausrüstung“, die jeder haben sollte und die alle zehn Jahre aufgefrischt werden muss, besteht in der **Kombiimpfung gegen Diphtherie und Tetanus**.

Diesen Schutz brauchen Sie übrigens auch, wenn Sie zuhause bleiben: Tetanus-Bakterien können jede kleine Verletzung, etwa bei der Gartenarbeit, als Eintrittspforte nutzen. Die Diphtherie ist bei uns zwar selten, wird aber – vor allem aus Osteuropa – immer wieder mal eingeschleppt und ist eine schwere Krankheit, vor dem man sich schützen sollte.



Für ältere Menschen empfiehlt sich außerdem der **Impfschutz gegen Grippe** (jährlich auffrischen) **und gegen Pneumokokken**, die häufigsten Erreger der Lungenentzündung (alle fünf Jahre auffrischen).

Diese drei Impfungen werden von den Krankenkassen bezahlt. Jede Impfung sollte im Impfpass dokumentiert werden, den Ihnen der Hausarzt gerne ausstellt, wenn Sie noch keinen besitzen.

Spezialimpfungen für die Reise

i

Je nach Reiseziel und Reiseform können weitere Impfungen sinnvoll sein, zum Beispiel gegen infektiöse Gelbsucht (Hepatitis A und B), gegen Typhus, FSME (Frühsommermeningoenzephalitis) oder Gelbfieber – diese Impfung wird von manchen Reiseländern sogar zwingend verlangt.

Welche Impfungen für Ihr Reiseland empfohlen werden, können Sie beim Hausarzt erfragen. Bis der Impfschutz aufgebaut ist, dauert es je nach Impfung mehrere Wochen – gehen Sie also rechtzeitig zum Arzt!

Die gute Nachricht: Bei den meisten Impfungen hält der Schutz mehrere Jahre. Was Sie dieses Jahr an Vorsorge betreiben, schützt Sie also auch in den nächsten Jahren, ohne dass Sie erneut dafür bezahlen müssen.

Denn das ist der Wermutstropfen bei den Reiseimpfungen: Nicht jede Krankenkasse kommt für jede dieser Impfungen auf. Manche geben sich relativ großzügig, andere eher zurückhaltend. Nachfragen lohnt sich immer!

Welche Impfungen Sie haben sollten



In der nebenstehenden Tabelle können Sie nachlesen, welche Impfungen für Reisende empfohlen werden, wann Nachimpfungen fällig werden und wo die entsprechenden Krankheiten vorkommen.

Die „großen Vier“ – die Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Grippe und Pneumokokken – sollte jeder ältere Mensch haben, auch daheim!

Erkrankung	Wie oft impfen?	Vorkommen	Empfohlen
Tetanus (Wundstarrkrampf)	Alle 10 Jahre	Weltweit	Immer
Diphtherie	Alle 10 Jahre	Weltweit	Immer
Grippe	Jedes Jahr	Weltweit	Immer
Pneumokokken	Alle 5 Jahre	Weltweit	Immer
FSME	Alle 3 Jahre	Deutschland, Schweiz, Österreich, Skandinavien, Osteuropa	Nach Empfehlung der Ständigen Impfkommision (STIKO), Hausarzt fragen
Hepatitis A*	Alle 10 Jahre	Weltweit	Reisen rund ums Mittelmeer, nach Afrika, Südostasien, Lateinamerika,
Typhus	Alle 1-3 Jahre	Weltweit	Reisen in Länder mit niedrigem Hygienestandard
Hepatitis B	Alle 10 Jahre	Weltweit	Nur Langzeitreisen z. B. nach Asien, Afrika, Lateinamerika
Polio (Kinderlähmung)	Alle 10 Jahre	Afrika, Indien, Pakistan, Afghanistan	Reisen in Länder mit Infektionsrisiko
Meningokokken	Alle 3 Jahre	Weltweit, v. a. Sahelzone, Amazonasbecken, Asien	Reisen in Risikogebiete
Tollwut	Alle 2-5 Jahre	Weltweit	Reisen in Hochrisikoländer (u. a. Südostasien, Mittelamerika)**
Gelbfieber	Alle 10 Jahre	Südamerika, zentrales Afrika	Nach Vorschrift des Reiselandes
Cholera	Impfschutz hält nur 3-6 Monate	Regionen mit schlechtem Hygienestandard	Nur wenn für Einreise verlangt

* Viele ältere Menschen haben bereits eine Infektion mit Hepatitis-A-Viren durchgemacht und sind immun dagegen. Ein Bluttest kann das nachweisen.

** **Stichwort Tollwut:** Auch bei Reisen in Länder mit mittlerem Tollwutrisiko kann eine vorbeugende Impfung sinnvoll sein, wenn die medizinische Versorgung vor Ort nicht garantieren kann, dass im Falle eines Tierbisses sofort die richtige Behandlung erfolgt. Das gilt z. B. auch für entlegene ländliche Regionen in der Türkei.

Vor allem vor Fernreisen sollten Sie sich von einem reisemedizinisch ausgebildeten Arzt beraten lassen, welche Impfungen erforderlich sind und welche Schutzmaßnahmen gegen ansteckende Krankheiten Sie sonst noch treffen sollten. Bei manchen Erkrankungen müssen zum Aufbau einer Grundimmunität mehrere Impfungen in bestimmten Abständen vorgenommen werden – gehen Sie also frühzeitig zum Arzt!

Sind Sie gut versichert?

Bevor Sie in den Urlaub fahren, selbst wenn es „nur“ nach Mallorca geht, sollten Sie sich darum kümmern, dass Ihre Krankenkasse für eventuelle medizinische Maßnahmen auch aufkommt. Innerhalb Europas ist das in der Regel unproblematisch. Sie brauchen allerdings die **Europäische Versicherungskarte**, die Sie kostenlos bei Ihrer Krankenversicherung anfordern und dann dem dortigen Arzt vorlegen können. Wenn Sie nicht im

Besitz einer solchen Karte sind, müssen Sie die medizinischen Leistungen zunächst selbst bezahlen und dann hoffen, dass die Kasse Ihre Auslagen erstattet, wenn Sie ihr die Belege einreichen.



Besser und sicherer fahren Sie allerdings mit einer **privaten Auslandskrankenversicherung**. Das kostet nicht die Welt – meist unter 20 Euro pro Jahr bei einer maximalen Urlaubsdauer von sechs

Wochen am Stück – und sichert Sie in allen medizinischen Notfällen ab. Vorsicht: Für Menschen mit Vorerkrankungen gelten oft besondere Vertragsbedingungen. Das sollten Sie vor Vertragsabschluss genau prüfen! Sie sollten mit der Versicherung außerdem klären, ob und unter welchen Bedingungen der Rücktransport in die Heimat ebenfalls abgedeckt ist.

Wenn Sie nicht nur dann nach Hause gebracht werden wollen, wenn es medizinisch zwingend nötig ist, sollten Sie eine Versicherung abschließen, die den Transport auch dann bezahlt, wenn er „medizinisch sinnvoll und vertretbar“ erscheint. Es empfiehlt sich, vor allem für Menschen mit chronischen Grundkrankheiten, darauf zu achten, dass auch so genannte **Beistandsleistungen** im Versicherungsumfang enthalten sind. Dazu gehört z. B. ein telefonischer ärztlicher Notrufdienst, den Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichen können.



Reiserücktrittversicherung: Alles Nepp – oder?

Auch wenn Experten immer wieder vor unnötigen Versicherungen warnen – die Reiserücktrittskostenversicherung zählt nicht dazu, jedenfalls nicht bei teuren Fernreisen und erst recht nicht, wenn der eigene Gesundheitszustand so beschaffen ist, dass er einem jederzeit einen Strich durch den Urlaub machen kann.

Erfahrungsgemäß sind schwere Erkrankungen der häufigste Grund, aus dem Reisen storniert werden! Gerade im Alter lohnt sich deshalb eine solche Versicherung, zumal die Stornokosten bis zu 100 % des Reisepreises betragen können.



Das gehört in Ihre Reiseapotheke

Wie Sie Ihre Reiseapotheke zusammenstellen sollten, hängt auch vom Reiseziel und der Form Ihrer Reise ab. Für Fernreisen brauchen Sie naturgemäß mehr Erste-Hilfe-Material, als wenn Sie nach Mallorca fliegen.

Dies gehört zur Grundausrüstung:

- Wundpflaster
 - sterile Mullkompressen
 - Pinzette
 - Wunddesinfektionsmittel
 - Fieberthermometer
- Medikamente gegen:
- Fieber und Schmerzen
 - Durchfall
 - Erbrechen, Übelkeit, Reisekrankheit
 - Verstopfung
 - Augen- und Ohrenentzündungen
 - Herpes (Lippenbläschen)
 - Erkältung, Husten, Halsschmerzen
 - Salbe gegen Sonnenbrand, Insektenstiche und Hautausschlag
 - Salbe für Verstauchungen



Wohin mit den Dauermedikamenten?

i

Arzneimittel, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, gehören bei Flugreisen immer nur zur Hälfte in den Koffer, die andere Hälfte ins Handgepäck, für den Fall dass eines von beiden Gepäckstücken verloren geht.

Reisen mit chronischer Krankheit

Wenn Sie ein chronisches Leiden haben, ist es besonders wichtig, sich von einem reisemedizinisch versierten Arzt beraten zu lassen! Er kann Ihnen sagen, worauf Sie schon bei der Reiseplanung achten müssen, welche Vorsichtsmaßnahmen in welchem Land und welchem Klima erforderlich sind (und wohin Sie wegen mangelnder medizinischer Versorgung besser nicht reisen sollten) und was Sie im Ernstfall unternehmen müssen.



Ein Tipp: Lassen Sie sich vom Arzt eine Bescheinigung ausstellen, auf der die Wirkstoffe aller Ihrer Medikamente in der international gebräuchlichen Form verzeichnet sind. Sollten Ihre mitgebrachten Medikamente verloren gehen, können Sie so leichter Ersatz beschaffen.



Außerdem sollten Sie den Arzt bitten, Ihnen einen Arztbrief mit allen wichtigen Befunden und Diagnosen sowie deren Behandlung mitzugeben, damit die Mediziner am Urlaubsort im Falle des (Krankheits-)Falles alle wichtigen Informationen rasch zur Hand haben.

Wenn Sie an einem Diabetes leiden und Insulin spritzen müssen: Auch die neuen verschärften Sicherheitsbedingungen untersagen nicht, Insulin, Pens, Nadeln und Utensilien zur Blutzuckerselbstmessung mit an Bord zu nehmen. Sie sollten aber ein ärztliches Attest mitnehmen, sich eventuell einen internationalen Diabetikerausweis besorgen (z. B. beim Deutschen Diabetiker Bund DDB in Kassel). Einige Tage vor Reiseantritt sollten Sie bei Ihrer Fluggesellschaft nachfragen, welche Bedingungen für die Mitnahme gelten. Insulin immer in Originalverpackung mit Beipackzettel mitnehmen!



In Bus, Bahn, Flugzeug: Bleiben Sie in Bewegung!



So bequem die Reise im Flugzeug, der Bahn oder einem modernen Reisebus auch sein mag – anstrengend bleibt sie doch. Versuchen Sie deshalb, sich soviel Bewegung zu verschaffen wie möglich!

Im Flugzeug sollten Sie einen Gangplatz wählen; dann können Sie immer mal herumlaufen, wenn die Ansnallzeichen gerade nicht leuchten.

Auch die Bahn bietet mit ihren langen Gängen genug Auslauf. Im Bus ist das schon schwieriger, denn gemäß Rechtslage sollten Sie sich anschnallen, so lange der Bus fährt; außerdem ist in den schmalen Gängen nicht gut marschieren. Hier hilft ein bisschen Gymnastik: Lassen Sie die Füße kreisen und ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben, so fest es geht – dann wieder locker lassen. So bleibt das Blut in Bewegung, Reisetrombosen können gar nicht erst entstehen.

Falls Sie allerdings schon einmal ein solches Venengerinnsel hatten oder zu Krampfadern neigen, reicht Gymnastik alleine nicht aus. Dann sollten Sie während der Reise Kompressionsstrümpfe tragen und sich vorher vom Arzt beraten lassen, ob und welche Medikamente Sie nehmen können, um das Blut zu „verdünnen“.

Lassen Sie es auch beim Essen und Trinken unterwegs leicht angehen! Bei vielen Fluggesellschaften können Sie schon bei der Buchung Spezialkost bestellen, zum Beispiel vegetarisch, schweinefleischfrei, cholesterinarm oder diabetesgeeignet. Trinken sollten Sie reichlich, vor allem auf Flugreisen, dabei aber auf Alkohol lieber verzichten.

Zeitsprünge: So besiegen Sie den Jetlag

Bei Ihrer Reiseplanung sollten Sie eines auf keinen Fall vergessen: Jeder Flug in Ost-West-Richtung kann Ihre innere Uhr aus dem Takt bringen, weil die Tageszeit am Zielort nicht mehr mit der gefühlten Zeit übereinstimmt. Die Folge: Schlafstörungen, Müdigkeit zu „unpassenden“ Zeiten, Abgeschlagenheit, schlechte Laune. Die Anfälligkeit für Gesundheitsprobleme nimmt zu, besonders Infektionen haben jetzt leichteres Spiel.



Das sollten Sie einkalkulieren. Planen Sie für die ersten Urlaubstage ganz bewusst Schongang ein! Die Faustregel: **Pro Stunde Zeitverschiebung braucht der Körper etwa einen halben Tag Zeit zur Umgewöhnung**, bei sechs Stunden Zeitverschiebung also zwei bis drei Tage. Viele Menschen stecken Reisen nach Westen übrigens besser weg als wenn der Trip nach Osten geht.



Ein gutes Mittel gegen die Schläfrigkeit zur Unzeit ist helles (Sonnen-) Licht. Verbringen Sie die ersten Tage möglichst viel im Freien. Gegen ein kurzes Nickerchen am Tage ist nichts einzuwenden, aber vermeiden Sie es, tagsüber mehrere Stunden zu schlafen. Das würde die Anpassung an den örtlichen Tagesrhythmus nur hinauszögern.

Mit Medikamenten besser schlafen?

i

Gegen den Jetlag ist bisher kein verlässliches Kraut gewachsen. Ob Melatonin hilft, das beispielsweise in den USA und Großbritannien als Mittel gegen den Jetlag angeboten wird, ist nach wie vor umstritten. Falls Sie es probieren wollen, achten Sie darauf, es aus seriösen Quellen (Drugstores o. ä.) zu beziehen. Sonst zahlen Sie womöglich gutes Geld für gepressten Traubenzucker oder Milchpulver. Von Schlafmitteln sollten Sie dagegen die Finger lassen, auch wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen und schlaflos daliegen. Denn diese Medikamente können das Risiko erhöhen, eine Venenthrombose zu bekommen.

Essen und Trinken – Sorglos genießen



Urlaub in anderen Ländern ist immer auch eine Gelegenheit, neue kulinarische Gefilde zu erschließen. Aber vor allem in exotischen Ländern heißt die Devise: Finger weg von dem, was die Straßenhändler und Garküchen anbieten, ob Pfannengericht oder Speiseeis, auch wenn es noch so köstliche duftet oder aussieht! Denn wie es um die Hygiene solcher Speisen bestellt ist, können Sie allein vom Augenschein her gar nicht beurteilen.

Apropos Hygiene: Die wichtigste Maßnahme ist und bleibt, darauf zu achten, dass Sie nichts zu sich nehmen, was nicht durchgegart oder geschält ist. „**Peel it, cook it – or forget it**“, nennen die Engländer diese Strategie, und sie hat sich bewährt. Auch im Wasser können Durchfall- und andere Krankheitserreger schwimmen. Trinken Sie deshalb nur Wasser aus Flaschen – und auch die sollten Sie nicht beim Straßenhändler kaufen, denn Sie wissen nicht, womit der sie gefüllt hat.

Auch wenn Sie noch so vorsichtig sind – nicht jede Durchfallerkrankung lässt sich verhindern.

Dann sollten Sie anstreben, den Salz- und Flüssigkeitsverlust rasch wieder auszugleichen: mit salzigen Suppen zum Beispiel oder mit einer selbst hergestellten Salz-Zucker-Lösung (acht Teelöffel Zucker, ein Teelöffel Salz und einen knappen Teelöffel Backpulver auf einen Liter abgekochtes Wasser). Das ist für Sie als betagten Menschen besonders wichtig, weil Ihre Nieren schon nicht mehr so gut funktionieren wie in jüngeren Jahren und bei Flüssigkeitsmangel schnell die Arbeit einstellen. Bananen sind günstig, weil sie den Kaliumverlust ausgleichen. Normalerweise erledigt sich ein Reisedurchfall innerhalb von drei bis fünf Tagen von selbst. Sollte das nicht der Fall sein, sich Blut oder Schleim im Stuhl finden oder Fieber auftreten, müssen Sie einen Arzt aufsuchen und jede Selbstbehandlung einstellen!



Ein Gläschen in Ehren...

.. wird Ihnen niemand verwehren, aber Exzesse à la Ballermann sollten Sie sich schenken. Erstens wird Alkoholisches besonders in heißen Klimazonen oft schlecht vertragen, zweitens belastet es den Kreislauf, weil es den Wasserverlust fördert. Ein Glas Wein zum Mittagessen, zwei Gläser am Abend können Sie sich aber durchaus erlauben.



Sonnige Zeiten

Jeder Mensch braucht Sonne, und für Ältere ist sie besonders wichtig, weil nur unter Sonneneinstrahlung in der Haut Vitamin D gebildet wird, das den Knochen vor der Osteoporose schützt. Dazu reichen allerdings schon relativ geringe Mengen UV-Licht aus.



Je weniger, desto besser. Am besten sollten Sie direkte Sonneneinstrahlung ganz meiden, besonders in südlichen Ländern und um die Mittagszeit. Schützen Sie sich jedes Mal, wenn Sie das Haus verlassen, mit Hut und Sonnenmilch, auch wenn Sie sich nur im Schatten aufhalten.

Gebäude, Wasser und Sand strahlen so viel UV-Licht ab, dass es auch im Schatten noch zu Hautschäden reichen kann.

Welche Sonnencreme ist die richtige? Das hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab und vom Hauttyp. Wer beispielsweise zu fettiger Haut neigt, ist mit einer zähen Creme nicht gut bedient. Physikalische Lichtschutzfaktoren werden oft besser vertragen als chemische, besonders bei empfindlicher Haut. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Creme gegen UVA und UVB gleichermaßen schützt und einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor aufweist – mindestens Faktor 15 sollte es in den ersten Tagen sein.

Trinken nicht vergessen

i

Man mag gar nicht glauben, wie viel Flüssigkeit (und Mineralien) durchs Schwitzen verloren geht! Schon wer leicht transpiriert, kaum wahrnehmbar, kann bis zu einen halben Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren. Treten Schweißperlen auf die Haut, sind es schon bis zur ein Liter, bei starkem Schwitzen bis zu 1,5 Liter. Trinken Sie deshalb reichlich, mindestens zwei Liter pro Tag, an heißen Tagen auch deutlich mehr. Aber bitte keine alkoholhaltigen Getränke, denn die können den Wasserverlust noch verstärken.



Mücken, Quallen & Co.

Wappnen Sie sich! Mückenschutz gehört bei Reisen in südliche Länder auf jeden Fall in die Reiseapotheke. Viele, aber nicht alle Mückenarten fliegen vorwiegend in der Dämmerung; deshalb sollten Sie sich in den Abendstunden lieber in klimatisierte Räume zurückziehen (Mücken fliegen nicht vom Warmen ins Kalte).

Abends und nachts sollten Sie auf Kleidung achten, die möglichst viel Haut bedeckt. Die häufigste von Mücken übertragene Reisekrankheit ist nach wie vor die Malaria, aber das Dengue-Fieber holt auf. Auch bei Reisen in die USA oder nach Kanada ist Mückenschutz wichtig; dort droht das West-Nil-Fieber, gegen das es momentan noch keine Impfung und



keine spezifisch wirksame Behandlung gibt. Ob Sie über den Mückenschutz hinaus noch vorbeugend Malaria-Medikamente einnehmen sollten, besprechen Sie am besten mit einem Reisemediziner.

Dass Sie im Urlaub nähere Bekanntschaft mit einem Skorpion, einer Giftschlange oder -spinne schließen werden, dürfen Sie getrost unter „äußerst unwahrscheinlich“ abbuchen. Wesentlich gefährlicher für Ihre Gesundheit sind verwilderte Hunde und Katzen, die in vielen südlichen Ländern die Straßen bevölkern. Bitte nicht streicheln! Die Tiere können, obwohl völlig normal wirkend, mit Tollwut infiziert sein. Sollten Sie trotz aller Vorsicht gebissen werden, suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf – das ist überlebenswichtig!



Nicht zu spaßen ist mit den Quallen, die in vielen warmen Meeren treiben. Manche tragen ein starkes Kreislaufgift in ihren Nesseln. Diese rasch zu entfernen, ist deshalb oberstes Ziel. Das sollten Sie aber keinesfalls mit der Hand tun, denn die Giftkapseln an den Nesseln platzen bei der leisesten Berührung!

Sie können das Gift inaktivieren, indem Sie Alkohol oder Sonnenöl darauf gießen, und dann die Nesseln mithilfe eines Handtuchs abwischen. Auf keinen Fall sollten Sie versuchen, die Nesseln mit (Süß-)Wasser abzuspülen, auch das kann sie zum Platzen bringen. Sind die Nesseln entfernt, sollten Sie ärztliche Hilfe suchen.



Urlaub schützt vor Krankheit nicht

Niemand denkt gerne daran, dass er im Urlaub auch krank werden könnte. Die meisten kleineren Gesundheitsprobleme können Sie mithilfe Ihrer Reiseapotheke selbst beheben.

Anders sieht die Sache aus, wenn Sie sich einen nicht enden wollenden Durchfall oder hohes Fieber bekommt oder sich eine größere Verletzung zuziehen. Dann sind Sie auf ärztliche Hilfe angewiesen, und das kann teuer werden, wenn Sie nicht richtig versichert sind. Denn der Auslandskrankenschein Ihrer Krankenkasse garantiert zwar die Kostenübernahme, aber mit Einschränkungen. Eine zusätzliche private **Reisekrankenversicherung**, die für Reisen bis zu sechs Wochen etwa 20 bis 30 Euro kostet, ist deshalb die bessere Wahl.



Wichtig in jedem Fall: Lassen Sie sämtliche Behandlungsmaßnahmen vom Arzt schriftlich und sorgfältig dokumentieren und sich Kopien sämtlicher Unterlagen anfertigen, auch von allen Rezepten. Damit können Sie Ihre Auslagen der Krankenversicherung gegenüber nachweisen, wenn Sie die Erstattung beantragen.

Ein abgebrochener Zahn oder ein herausgefallenes Inlay kann warten, bis Sie wieder zuhause sind. Anders bei lockeren Kronen oder Brücken, die sollten Sie am Urlaubsort wieder befestigen lassen. Auch wenn Sie Schmerzen bekommen, ist es besser, einen Zahnarzt aufzusuchen.



Achtung! Der Versicherungsschutz für Zahnbehandlungen ist auch bei der Auslandskrankenversicherung begrenzt. Deshalb sollten Sie auf einer provisorischen Behandlung bestehen und die endgültige Sanierung dem Zahnarzt daheim übertragen.



Nach dem Urlaub

Die Rückkehr von einer Reise bedeutet immer – ebenso wie der Start – einen kleinen Einschnitt, der Ihnen die Möglichkeit gibt, sich neu zu orientieren. Warum sich nicht einer Sportgruppe anschließen oder einem Kulturzirkel? Zu alt sind Sie dazu mit Sicherheit nicht, und es hilft, die schönen Urlaubserfahrungen in den Alltag hinein zu verlängern.

Schauen Sie auf einen kleinen Gesundheits-Check bei Ihrem Arzt vorbei! Er wird wissen wollen, wie Ihnen der Urlaub bekommen ist und ob Sie unterwegs Gesundheitsprobleme hatten. Dann kann er Ihnen auch besser helfen, den nächsten Urlaub in Sachen Gesundheit richtig zu planen und vorzubereiten.

Reise-Checkliste für Senioren



Hier haben wir einen Zeitplan zusammengestellt, der Ihnen helfen soll, Ihren Urlaub ohne Stress vorzubereiten. Sollte irgendetwas fehlen, bleibt Ihnen genug Zeit, alles rechtzeitig nachzuholen.

Etwa sechs Wochen vor dem Urlaub:



- **Lassen Sie sich vom Hausarzt**, bei Reisen zu exotischen Zielen oder wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden besser noch **von einem reisemedizinisch ausgebildeten Arzt beraten** und vereinbaren Sie die Termine für die notwendigen Impfungen

- **Prüfen Sie, ob alle Reisedokumente vollständig sind:** Pass, Visum, Auslandskrankenversicherung, Hotelunterlagen, Tickets?

- **Fragen sich Freunde oder Bekannte**, ob Sie nach Ihrem Briefkasten, Ihren Haustieren, dem Garten und den Zimmerpflanzen schauen, während Sie verreist sind

- **Vereinbaren Sie einen Zahnarzttermin** ca. zwei Wochen vor der Reise

Eine Woche vor der Abreise:



- **Überprüfen Sie Ihre Reiseapotheke:** Alles dabei?
Haben Sie einen ausreichenden Vorrat Ihrer Dauermedikamente?
Sonst lassen Sie sich vom Hausarzt noch ein Rezept ausstellen.
Und nehmen Sie lieber ein paar Tabletten zuviel mit!

- Wenn Sie regelmäßig Insulin oder ein anderes Medikament spritzen müssen, lassen Sie sich vom Arzt eine **Bescheinigung** ausstellen, dass Sie diese Medikamente und das notwendige Zubehör – Spritzen, Kanülen, Geräte zur Selbstmessung etc. – aus medizinischen Gründen benötigen

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Reiseveranstalter, der Bahn oder der Fluglinie einen Termin, **wann Ihr Gepäck abgeholt wird**

- Besorgen Sie sich einen **Netzadapter** für Föhn und Rasierapparat

Am Tag vor der Abreise:



- **Hinterlegen Sie Ihre Urlaubsadresse** bei Nachbarn, Kindern oder Freunden und geben Sie dem Hüter Ihrer Wohnung einen Schlüssel

- **Packen Sie Ihr Handgepäck:** Pass und Reisedokumente vollzählig?
Alle Medikamente und ärztlichen Bescheinigungen dabei?
Lektüre für unterwegs an Bord?

- Lassen Sie den Abend vor der Reise ruhig angehen und gehen Sie frühzeitig zu Bett, damit Sie für die Reise ausgeruht sind

Informationsquellen und Internetadressen

Buchtipps

Armin Wirth: **Erste Hilfe unterwegs.**
Reise Know-How Verlag Rump, 2007

ADAC Ratgeber gesund auf Reisen.
Travel House Media Verlag, 2007

Jetzt oder nie! Best Ager gesund auf Reisen.
Econ Verlag, 2005

Internet-Seiten

www.crm.de oder www.travelmed.de
Gesundheitsinformationen rund um das Thema Reise,
länderspezifische Reise-Gesundheits-Briefe,
Reisemedizinische Beratungsstellen.

www.auswaertiges-amt.de
Länder-Informationen, Visa- und Impfvorschriften,
Sicherheitsfragen bei Reisen, Gesundheitsvorsorgeempfehlungen

www.deutscherseniorenring.de
Website für Menschen in den besten Jahren mit vielen
Tipps zum Reisen und dem Projekt „Gesund durch Reisen“



Herausgeber:
Deutscher Senioren Ring e. V.
www.deutscherseniorenring.de

Text:
Manuela Arand, Berlin

Gestaltung:
AgenturEnergie GmbH
www.agenturenergie.de

© Copyright: Medicom
International Consultants AG
Murbacherstrasse 37
CH-6003 Luzern

