

Reisen und Touristik

Nr. 2 Mai 1981, 4. Jg., S. 2

Rat vom Fachmann

Reisen in ferne Länder sind längst keine Seltenheit mehr, und das Risiko, fern der Heimat zu erkranken, wird heute nicht mehr so hoch eingeschätzt. Doch was zu Hause geschehen kann, ist auch auf Reisen nicht völlig ausgeschlossen. Es kann also nicht schaden, auf den „Fall des Falles“ vorbereitet zu sein. Natürlich müssen solche Vorbereitungen für eine Reise auf eigene Faust weitaus umfangreicher sein als bei einem Pauschalarrangement, bei dem meist eine Betreuung während der Reise gewährleistet ist. Im folgenden gibt Dr. Dr. Peter A. Ehrl den Lesern von „Reisen + Touristik“ prinzipielle Anregungen, wie man für seine Gesundheit bei Fernreisen Sorge tragen kann.

Klima

Drei Faktoren sind entscheidend: Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegung. Die Luftbewegung kann höhere Temperaturen erträglich machen. Eine leichte, luftdurchlässige Kleidung hilft, dieses auszunutzen. Denken Sie aber daran, daß auch in südlicheren Breiten, z.B. in Gegenden hoch über dem Meeresspiegel, die Nächte durchaus sehr kühl sein können. Zum Schutz vor starker Sonneneinwirkung sollte man eine Kopfbedeckung mit sich führen. Nützlich ist auch eine Sonnenbrille. In den heißen Zonen sollte man körperliche Anstrengungen in den Mittagsstunden vermeiden.

Vorbeugen gegen ansteckende Krankheiten

Vom Reiseveranstalter oder von der Botschaft des Reiselandes erhalten Sie Auskunft darüber, gegen welche Krankheiten man sich schützen muß oder ein Schutz zu empfehlen ist. Erkundigen Sie

sich auch bei Ihrem Hausarzt. Führen Sie den Impfpaß während der Reise mit sich, um vorgenommene Impfungen belegen zu können.

Reiseapotheke

In den meisten Reiseländern sind heute ausreichend Medikamente erhältlich. Um sich unnötige Wege zu ersparen, kann man jedoch einfache schmerzstillende Tabletten, Kohletabletten gegen Durchfall, Salben für kleine Hautverletzungen und gegen Insektenstiche und Sonnenbrand sowie ein kleines Verbandspäckchen mitführen. Medikamente, die wegen einer bestehenden Krankheit regelmäßig eingenommen werden müssen, sollten im Handgepäck verstaut werden.

Ärztliche Versorgung im Reiseland

Es ist zu empfehlen, sich vor Reiseantritt über die Möglichkeit der ärztlichen Versorgung im Reiseland zu erkundigen. Man kann heute jedoch davon aus-

gehen, daß in allen größeren Städten auch in fernen Ländern Ärzte aufgesucht werden können. Hinweise erhält man auch von der deutschen Botschaft in dem betreffenden Land (Adresse notieren!). Bei seiner Krankenkasse sollte man sich vor der Reise über den Versicherungsschutz im Urlaubsland erkundigen.

Ernährung

Es ist durchaus nicht erforderlich, heimische Ernährungsgewohnheiten in der Ferne unbedingt beizubehalten. Speisen unbekannter Herkunft sollte man nach Möglichkeit nur gekocht zu sich nehmen. Auch Wasser, über dessen Ursprung man im Zweifel ist, sollte

nicht unabgekocht getrunken werden. Wenn man sich bei den Mahlzeiten nicht unnötig belastet, verträgt man Hitze viel besser. Die Wirkung des Alkohols ist stärker als in kühleren Regionen.

Verhalten bei Fieber

Nach Möglichkeit sollte man einen Arzt aufsuchen, damit die Diagnose gestellt werden kann. Gerade der ortsansässige Arzt ist über die in seinem Bereich auftretenden Infektionskrankheiten am besten informiert.

Verhalten bei Darmerkrankungen

Bei leichten Durchfällen sind Bettruhe,

die Einhaltung einer Diät und die Einnahme von Kohletabletten zu empfehlen. Bei schweren Erkrankungen dieser Art ist ein Arzt aufzusuchen.

Im Zweifel zum Hausarzt

Sollten Sie Zweifel über Ihren Gesundheitszustand oder über vorbeugende Maßnahmen hegen, ist der Hausarzt aufzusuchen. Insbesondere wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, sollten Sie sich bei ihm erkundigen, ob die geplante Reise für Ihre Gesundheit sinnvoll ist, ob etwa Risiken für Ihren Gesundheitszustand bestehen und wie weit eine Behandlung eingeleitet oder fortgeführt werden sollte. ■