

# Der nächste Urlaub kommt bestimmt

Tauchen, Segeln oder Bergwandern:

Nur wer vorsorgt, hat nachhaltigen Urlaubseffekt

**I**st der nächste Urlaub schon gebucht? Ostern steht vor der Tür – und ehe man sich versieht, beginnen die heißen Sommerwochen. Egal, wo es hingehen und welcher Aktivurlaub es sein soll: Nur wer vorsorgt, hat Spaß am Urlaub. Wir sprachen mit dem Reisemediziner und Impfexperten Dr. Klaus Ebenburger über das Tauchen, Bergwandern und Segeln.

Die Unterwasserwelt ist mit nichts zu vergleichen. Schwerelos im Wasser zu schweben, während sich Hektik um einen herum auflöst, das ist echtes Eintauchen in eine andere Welt. „Tauchen ist faszinierend, birgt allerdings auch Gefahren: Schon auf zehn Metern Tiefe verdoppelt sich der Druck im Vergleich zu dem, der an der Wasseroberfläche herrscht. Eine extreme Belastung für den Organismus, besonders für das Trommelfell. Ohne richtigen Druckausgleich kann dieses empfindliche Gebilde sehr schnell einreißen“, weiß Dr. Klaus Ebenburger, selbst passionierter Taucher. Für die Tauchtauglichkeit ist es entscheidend, dass Ohren und Nase gesund sind. Der Mediziner achtet bei seinen Untersuchungen besonders auf Herz und Kreislauf, die keinerlei Auffälligkeiten zeigen dürften. Von einer Schnelluntersuchung am Urlaubsort rät der Experte ab. Wichtige Parameter, wie Ängste und Diabetes könnten dort nicht ausreichend berücksichtigt werden. „Grundsätzlich kann jeder, der fit und gesund ist, tauchen. Das Alter spielt dabei keine Rolle.“

Wir bleiben am Wasser – allerdings über der Oberfläche: Segel setzen und Stress und Sorgen hinter sich lassen ... dafür ist Segeln ideal. „Wer seekrank ist, für den ist der beste Platz an Deck, den Blick auf den Horizont gerichtet. Medikamente gegen Seekrankheit machen müde und sind mehr für den Notfall geeignet. Besser ist die Prophylaxe mit einigen Akupunkturbehandlungen, die ausgezeichnet helfen“, erklärt Dr.

Klaus Ebenburger, der drei Wochen lang über den Atlantik gesegelt ist. Segeln sei ein Sport, den jeder Mensch ausüben könne, die sorgfältige Ausbildung in einer Segelschule sei allerdings ein MUSS. Wer einen Segelschein machen möchte, sollte vor allem eines nicht sein: farbenblind! Dies sei existenziell wichtig bei Nacht, denn der Seemann orientiere sich unter anderem an Farbsignalen und werde von ihnen geleitet.



Dr. med. Klaus Ebenburger,  
Reisemediziner aus Amberg

Bergwandern ist eine wunderschöne und gesunde Freizeitaktivität, wird aber oftmals unterschätzt. „Für untrainierte Menschen, die ihre meiste Zeit am Schreibtisch verbringen, können Höhen von 2.500 Metern bereits bedenklich sein – kommen gesundheitliche Einschränkungen wie Asthma, Rauchen und Herz-Kreislauf-Probleme hinzu, kann es gefährlich werden.“ Der Amberger Mediziner rät allen Interessierten des Bergwanderns, vorher zu trainieren – idealerweise Ausdauersport zu betreiben. Dr. Klaus Ebenburger bietet in seiner Praxis spezielle Untersuchungen an, mit denen der Fitnesszustand und eine entsprechende Tauglichkeit ermittelt werden.

## Amberger Praxis für Reisemedizin

Dr. med. Klaus Ebenburger

Flug-, Höhen-, Reise-, Tauch- und Tropenmedizin

Amtliche Gelbfieberimpfstelle

Mitglied im CRM (Centrum für Reisemedizin), im Forum Reisen und Medizin, im CRM-Travel.NET, in der LAGI (Landesarbeitsgemeinschaft Impfen)

### Wir impfen gegen:

Gelbfieber, Hepatitis, Typhus, Tollwut, Cholera...  
und alle anderen, weltweit auftretenden Krankheiten!

Kaiser-Wilhelm-Ring 18

92224 Amberg

Telefon: 09621/12274

[www.doktor-ebenburger.de](http://www.doktor-ebenburger.de)

