

Der All Inclusive Talk

Das gesundheitliche Rundumsorgenfrei-Paket von und mit Reisemediziner Dr. med. Klaus Ebenburger

Was macht einen schönen Urlaub aus? Erholung, Spaß, neue Eindrücke ... Das Wichtigste ist aber doch, im Urlaub gesund zu bleiben und gesund zurückzukommen.



Dr. med. Klaus Ebenburger,
Impfexperte aus Amberg

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt – und dieser sollte zum Reisemediziner führen. Sobald klar ist, wohin die Reise geht, gilt es, die für das Reiseland notwendigen Impfungen vorzunehmen. Tollwut ist eine der gefährlichsten Erkrankungen überhaupt und weltweit verbreitet: „Die gut verträgliche Impfung bietet lebenslangen Schutz! Bei Reisen in exotische Länder sind darüber hinaus gegebenenfalls Impfungen gegen Gelbfieber, Hepatitis, Meningitis, Typhus, Cholera und eine Malaria prophylaxe erforderlich“, so Dr. med. Klaus Ebenburger. Es muss allerdings keine spektakuläre Reise sein, um sich zum Beispiel mit Hepatitis A zu infizieren, schon die Reise ans Mittelmeer kann reichen. Menschen mit chronischer Erkrankung, beispielsweise Diabe-

tes, Hypertonie oder solche mit besonderen sportlichen Ambitionen, etwa Gerätetauchen, sollten sich vor der Reise gründlich untersuchen lassen. Taucher müssen sich, nach dem 40. Lebensjahr jährlich, bestimmten Untersuchungen unterziehen und benötigen danach ein spezielles Attest: Ohne dieses dürfen sie – zumindest bei seriösen Tauchbasen – nicht unter Wasser. Im Übrigen ist Gerätetauchen laut Dr. med. Ebenburger – selbst Taucher – ein großartiger, spannender und zugleich entspannender Sport, der fast in jedem Alter ausgeübt werden kann.

Die größte Gefahr auf Langstreckenflügen ist die „Reisethrombose“, die Verstopfung einer Unterschenkelvene, bedingt durch Austrock-

nung des Körpers in Folge der sehr trockenen Flugzeugluft, verbunden mit dem Bewegungsmangel im Flugzeug. Wichtig: Viel trinken! Getränke ins Flugzeug mitnehmen, jedoch keinen Alkohol! Möglichst viel bewegen, Thrombosestrümpfe tragen. Bei Krampfadern, Übergewicht, nach Venen-OP und dergleichen sind zusätzlich Medikamente erforderlich.

Wer mit dem Schiff verreist und anfällig für Seekrankheit ist: Es gibt Medikamente, die 24 Stunden wirken und die man vorbeugend nimmt, sowie „Reisekaugummi“, die sehr schnell, aber nur kurz wirken. Ansonsten gilt bei Seegang: Am besten in der Mitte des Schiffes aufhalten, wenn möglich im Freien, Blick auf den Horizont, keinen Al-

kohol! In den Tropen gilt grundsätzlich: „Cook it, peel it, or forget it“: Alle Speisen müssen durchgebraten oder gekocht sein, die Früchte müssen geschält werden oder man sollte darauf verzichten. Die größte Durchfallgefahr geht regelmäßig vom Leitungswasser beziehungsweise von gefrorenem Leitungswasser aus, den Eiswürfeln. Dr. med. Ebenburger: „Niemals Leitungswasser trinken, niemals den Drink mit Eiswürfeln kühlen.“

„Das gefährlichste Tier ist die Mücke“: Unbedingt auf Mückenschutz achten, imprägnierte Moskitonetze verwenden. Zurück aus den Tropen gilt: Hinter jedem Fieber, hinter jedem Durchfall kann eine – potentiell tödlich verlaufende – Malaria stecken.

gut geschützt die Welt entdecken ...



Dr. med. Klaus Ebenburger
Amberger Praxis für Reisemedizin
Centrum für Reise- und Impfmedizin

Kaiser-Wilhelm-Ring 18 | 92224 Amberg | Telefon: 09621/12274 | www.reisemedizin-amberg.de

Wir sind Spezialisten für Flug-, Höhen-, Reise-, Tauch- und Tropenmedizin.

Unsere Reise-Praxis ist Mitglied in allen wesentlichen reise- und tropenmedizinischen Gesellschaften, jederzeit über die weltweite Impf- und Seuchenlage topinformiert und bietet – neben der Gelbfieberimpfung – auch sämtliche sonst noch weltweit erforderlichen Impfungen.

