



<https://biz.li/2naw>

# TIPPS FÜR DIE GESUNDE URLAUBSPLANUNG

Veröffentlicht am 19.06.2016 um 12:30 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Sommerferien stehen vor der Tür, für viele Familien stehen die letzten Vorbereitungen und das Packen der Koffer. Für ältere Menschen gibt es einige wichtige Hinweise, die den Start der Sommerferien aufmerksam machen möchte. "Die Hinweise sind den jeweiligen Zielen angepassten Verhaltensweisen angepasst", rät Dr. Mustafa Yilmaz, Amtsarzt der Region Hannover.

## Verreisen mit Kindern

Bei der Reiseplanung sollte immer das Alter der Kinder beachtet werden. "Für Kinder ist die Reiseplanung dann auch für die Mitreisenden eine Tortur", sagt Dr. Durak. Die Urlaubsaktivitäten wie Tauchen oder Dschungel-Touren sind für Kinder nicht geeignet. Eltern sollten ein besonderes Augenmerk auf die medizinische Beratung legen.



Standardimpfungen gelten erweitere Impfempfehlungen abhängig vom Reiseziel, der Reisedauer und der Reiseart. "Für viele Impfungen gibt es ein Mindestalter, auf das die Eltern, aber natürlich auch die Ärztinnen und Ärzte achten müssen", so Dr. Durak. So darf beispielsweise eine Gelbfieberimpfung nach Herstellerangaben frühestens ab einem Alter von neun Monaten verabreicht werden. "Auf Reisen in Malariagebiete sollte mit Säuglingen und Kleinkindern generell verzichtet werden", rät der Mediziner.

## Verreisen im Alter

Besonders für ältere Menschen empfiehlt der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover eine vorherige Beratung beim Hausarzt - dieser informiert über eventuell nötige Auffrischungs- oder reiserrelevante Impfungen. "Für Personen ab 60 Jahren sind eine Gripeschutzimpfung sowie eine Impfung gegen Lungenentzündung zu empfehlen", sagt Amtsarzt Dr. Yilmaz. Die Reisenden sollten daran denken, eine ausreichende Menge der regelmäßig einzunehmenden Arzneimittel dabei zu haben; für die Mitnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten ist an Grenzkontrollen gegebenenfalls ein ärztliches Attest nötig. Wer über mehrere Zeitzonen fliegt, sollte an die Anpassung der Einnahme der Dauermedikamente denken. "Wer an einer chronischen Erkrankung leidet, sollte sich von seinem Arzt unter Umständen einen Gesundheitsbericht erstellen lassen. Dieser liefert dem Arzt am Urlaubsort wichtige Hinweise, falls es zu einer Behandlung kommen sollte", so der Amtsarzt. Ältere Menschen haben außerdem ein reduziertes Durstgefühl. "Daher ist es für sie in warmen Ländern besonders wichtig, darauf zu achten, den durch Schwitzen verursachten Flüssigkeits- und Mineralhaushalt auszugleichen. Es sollten daher jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser getrunken werden."

## Sonnenschutz

Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover empfiehlt einen maßvollen Umgang mit UV-Licht, um chronische Lichtschäden, insbesondere Hautalterung und Hautkrebs, zu vermeiden. "Trotz der besten Lichtschutzfaktoren und UV-Blocker: Den besten Schutz vor schädlichen Folgen von Sonnenlicht bietet ein vernünftiges Verhalten, das beispielsweise das Meiden der Mittagssonne beinhaltet", sagt Dr. Durak. Noch vor einer guten Sonnenmilch hilft der textile Lichtschutz, das Tragen von Kopfbedeckungen und von luftdurchlässiger, heller Kleidung. "Lichtschutzpräparate mit einem hohen und hauttypangepassten Lichtschutzfaktor mit einer Schutzwirkung im UV-B- und UV-A-Bereich sollten nicht fehlen", so Dr. Durak.

## Reiseapotheke

Fertige Sets sind zwar in Apotheken erhältlich, der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover empfiehlt allerdings, sich seine individuelle Reiseapotheke mit pharmazeutischer beziehungsweise ärztlicher Fachberatung zusammenstellen zu lassen. "Denn Bedürfnisse variieren oft erheblich und hängen nicht nur vom Ziel und Art der Reise ab, sondern auch von den eigenen gesundheitlichen Aspekten wie Unverträglichkeiten", sagt Dr. Yilmaz. Folgende Erkrankungen oder Symptome sollten bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke bedacht werden: Durchfall, Reisekrankheit, Schmerzmedikamente, Wundsalbe, Desinfektionsmittel, Sodbrennen, Verstopfung, Übelkeit, Juckreiz, Insektenstiche, Allergie, Fieber, Sonnenbrand sowie Verbandsmaterial.

## Reise in ferne Länder

"Wer in die Ferne reist, den erwartet mitunter auch eine lästige Erfahrung: Reisedurchfall - das mit Abstand häufigste Gesundheitsproblem unterwegs", sagt Dr. Konrad Wolfarth vom Team Infektionsschutz der Region Hannover. Reisedurchfall ist meist relativ harmlos und klingt nach wenigen Tagen von selbst ab. Da nur wenigen lebensmittelbedingten Erkrankungen durch Impfung vorgebeugt werden kann, ist eine sorgfältige Trinkwasser- und Nahrungsmittelhygiene und regelmäßiges Händewaschen zur Verhinderung vieler Durchfallerkrankungen angeraten. "Steht die Möglichkeit zum Händewaschen nicht zur Verfügung, kann auch ein alkoholhaltiges Händedesinfektionsmittel verwendet werden", so der Tipp von Dr. Wolfarth. Für den Umgang mit Lebensmitteln gilt die Regel: "Cook it, boil it, peel it or forget it", also "Brate es, koche es, schäle es oder vergiss es". Ein Arzt sollte aufgesucht werden, wenn der Durchfall länger als drei Tage anhält, Blut und/oder eitrige Schleimbeimengungen im Stuhl feststellbar sind, es zu wiederholtem Erbrechen kommt oder sich Fieber einstellt oder andere, schwerwiegende Krankheitssymptome wie starke Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl. "Nach der Rückkehr von der Reise sollte dann auch eine Stuhluntersuchung erfolgen, insbesondere bei Personen, die mit Lebensmitteln arbeiten."

## Reiseimpfung

Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover empfiehlt bei Reisen ins Ausland eine individuelle Impfberatung, da die Empfehlungen und möglichen Impfungen je nach Reiseland und Art der Reise stark variieren. Der Fachbereich bietet eine telefonische Impfinformation dienstags und mittwochs von 13 bis 14 Uhr an unter Telefon 0511/616 47239; auch das Niedersächsische Landesgesundheitsamt (NLGA) und die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) bieten reisemedizinische Impfberatungen an. Auch bei Reisen im Inland ist der Blick in den eigenen Impfpass unerlässlich: Der Fachbereich Gesundheit weist besonders darauf hin, dass alle nach 1970 Geborenen ihren Impfausweis prüfen sollten und, wenn sie nicht zweimal gegen Masern geimpft sind, ihren Arzt aufsuchen sollten. Allgemeine Informationen zum Reiseziel und aktuellen Empfehlungen dazu gibt es außerdem beim Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin Hamburg ([www.bnitm.de](http://www.bnitm.de)), beim Robert-Koch-Institut Berlin ([www.rki.de](http://www.rki.de)), bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln ([www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)) oder beim Auswärtigen Amt ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)). Infos gibt es auch beim Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de)). Weitere Infos und Tipps zum Verreisen gibt es auch auf [www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Urlaub-in-der-Region-Hannover-und-anderswo](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Gesundheitsschutz/Urlaub-in-der-Region-Hannover-und-anderswo).