



## Reisen

Gesund und fit – hin und zurück

### **Wichtiger Hinweis**

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind von den Autoren und medizinischen Beratern sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden. In jedem Fall muss bei Arzneimitteln der Beipackzettel gründlich gelesen werden, und es ist zu prüfen, ob das Präparat im Einzelfall angewendet werden darf. Grundsätzlich sollen Arzneimittel nur in Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt vorgenommen werden.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben vorbehalten.

### **Juristischer Hinweis**

Diese Broschüre ist eine Informationsschrift der HALLESCHE Krankenversicherung. Sie begründet aber keinerlei Rechtsansprüche. Rechte und Pflichten der Vertragspartner ergeben sich ausschließlich aus dem jeweiligen Versicherungsvertrag mit den vorliegenden allgemeinen Informationen.

### **Impressum**

**Herausgeber:** HALLESCHE  
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

**Autorinnen:** Inge Kokot, Simone Nicklas,  
Deutsches Grünes Kreuz – Förderergesellschaft, Marburg

**Med. Beratung:** Dr. med. Sigrid Ley-Köllstadt, Marburg

**Satz & Layout:** Netshaus, types GmbH, Medienstufe, Stuttgart

**Druck:** FIND Druck und Design GmbH & Co. KG, Stuttgart  
1. Auflage 2008, Stand: Juli 2008



Einleitung	04
Vor der Reise	06
■ Rechtzeitig vor der Reise	06
■ Der Arzt-Besuch	06
■ Impfungen	07
■ Die Reiseapotheke	08
■ Versicherung	09
■ Kurz vor der Reise	09
Gesund und fit unterwegs	10
■ Reisekrankheit	11
■ Reisetrombose	12
■ Probleme im Flugzeug	13
■ Autofahrt	14
■ Verstopfung	15
Gesund und fit am Urlaubsort	16
■ Jetlag	16
■ Klima	17
■ Essen und Trinken	18
■ Durchfall – was tun?	19
■ Hygiene	20
■ Baden, Schwimmen und Co	20
■ Sonne: Haut- und Augenschutz	22
■ SOS bei Sonnenbrand	23
■ Sonnenstich	24
■ Selbstmedikation	24
Tipps und Informationen	25
Notrufnummern im Ausland	26
Deutsche Botschaften im Ausland	27

# Einleitung

Urlaub, Entspannung, Abenteuer, ferne Länder und unvergessliche Erlebnisse – darauf freut sich jeder mindestens einmal im Jahr. Doch auf einige Erfahrungen möchte man dabei gerne verzichten: Viel zu schnell kann eine unzureichende Vorbereitung nicht nur die Freude am Urlaub kosten, sondern sogar gefährlich werden.

Die richtige Planung und Vorsorge ist das A und O jeder Reise. Durch einfache Verhaltensweisen und gezielte Informationen über das Reiseziel können Sie vielen Gefährdungen vorbeugen und dafür sorgen, für den Ernstfall gerüstet zu sein. Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Diese Broschüre soll Sie von der optimalen Vorbereitung über die Reise bis zum Ende Ihres Urlaubs begleiten, damit Sie entspannt und gesund in den Urlaub fahren können und natürlich gut erholt wieder zurück kommen.

Alle wichtigen Themen wie Hinweise zur richtigen Reisekrankenversicherung, das Reisen mit Flugzeug und Auto, das ungewohnte Essen und Trinken, der richtige Umgang mit der Sonne und dem Klima sowie der Umgang mit gesundheitlichen Problemen werden aufgegriffen.



Wir werden Ihnen in jedem Bereich Tipps geben, was Sie beachten müssen, wie Sie möglichst gut vorbeugen, aber auch wie Sie sich im Notfall verhalten sollten. Beachten Sie aber, dass wir uns mit dieser Broschüre in erster Linie an den gesunden Menschen richten. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder akuten gesundheitlichen Beschwerden müssen sorgfältig abklären, was in Ihrem Fall zu beachten ist und sollten sich auf jeden Fall vor der Reise mit dem Arzt besprechen.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, seinen Urlaub zu gestalten und jeder Reisende hat individuelle Bedürfnisse. Um dem gerecht zu werden, finden Sie am Ende der Broschüre eine **Kurzbefragung**, in der Sie ankreuzen können, über welche Themen Sie in Zukunft weitere Informationen wünschen. So unterstützen Sie

uns dabei, Ihre Interessen bei der künftigen Erstellung von Broschüren noch besser zu berücksichtigen und helfen uns bei der richtigen Themenauswahl.

Außerdem würden wir uns sehr freuen, wenn Sie bei der Befragung zu Ihrer Zufriedenheit mit dieser Broschüre mitmachen, damit wir auch in Zukunft auf Ihre Wünsche eingehen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der richtigen Vorbereitung, eine gute Reise und natürlich einen wunderschönen Urlaub!

# Vor der Reise

Um gesund und fit in den Urlaub und wieder zurück zu kommen, ist die Reisevorbereitung enorm wichtig: Vor dem Aufbruch in ferne Länder sollten Sie sich rechtzeitig über Land und Leute, Klima und Gesundheitsrisiken informieren, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend versichert und gut ausgerüstet sind.

Je früher Sie mit Ihrer Planung beginnen, desto besser können Sie sich vorbereiten, mögliche Risiken ausschließen und dadurch umso entspannter in den Urlaub starten. Auf den Internetseiten des Auswärtigen Amtes finden Sie beispielsweise viele wichtige und interessante Informationen zu den meisten Ländern dieser Welt.

## Rechtzeitig vor der Reise

### Der Arzt-Besuch

Für alle gesundheitlichen Fragen vor einer Reise ist Ihr Arzt ein wichtiger Ansprechpartner. Klären Sie besonders bei bestehenden Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder bei einer Schwangerschaft alle Risiken ab und informieren Sie sich über das beste Verhalten im Urlaub.

Falls Sie schon gesundheitliche Beschwerden bzw. Allergien haben oder Medikamente nehmen, kann es durch eine

Zeitumstellung im Urlaub zu Änderungen der Einnahme kommen. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt über das Thema Selbstmedikation und eventuelle Wechselwirkungen oder Unverträglichkeiten. Vergessen Sie auch nicht, sich eventuell benötigte Arzneimittel verschreiben zu lassen.



Vorsicht gilt beim Kauf von Arzneimitteln im Ausland: Informieren Sie sich auch über dieses Thema vor der Reise, denn nicht immer kann man sich auf die Wirksamkeit von Medikamenten, die im Urlaubsland erworben werden, verlassen. Es könnte sich um Fälschungen handeln, die entweder nicht den eigentlichen Wirkstoff enthalten oder eine andere Dosierung und somit nicht nur wirkungslos sein könnten, sondern auch ein gesundheitliches Risiko darstellen. Kaufen Sie Arzneimittel im Ausland ausschließlich in der Apotheke.

Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen ist es ratsam, sich über Ärzte vor Ort zu informieren.

## Impfungen

Falls Sie keinen ausreichenden Impfschutz haben oder für Ihr Reiseziel eine Impfpflicht besteht, lassen Sie sich rechtzeitig impfen, um schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden. Die Impfpflicht ist die Voraussetzung für die Einreise in das entsprechende Land. In der Regel betrifft diese Pflicht nur die Gelbfieberimpfung.

Bei Impfempfehlungen kann Ihr Arzt Sie ebenfalls individuell beraten und somit auch eigene Vorerkrankungen, Unverträglichkeiten etc. berücksichtigen.

Gegen Tetanus und Diphtherie sollten Sie jedoch in jedem Alter und unabhängig von einer Reise stets ausreichend geimpft sein. Dazu ist alle 10 Jahre eine Auffrisch-

impfung notwendig. Um einen ausreichenden Impfschutz zu haben, muss spätestens zwei Wochen vor Abreise geimpft werden. Auch gegen Poliomyelitis (Kinderlähmung) sollte jeder geschützt sein. Etwaige Auffrischimpfungen sind vor Reisen nach Asien und Afrika alle 10 Jahre notwendig.

## Information für Tierbesitzer

Falls Sie Ihr Haustier mit auf die Reise nehmen wollen, denken Sie daran, dass es auch für Tiere Einreisebestimmungen und vorgeschriebene Impfungen gibt. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Reisevorschriften für Haustiere. Bei Reisen innerhalb der EU müssen Hunde, Katzen und Frettchen mit einem Mikrochip gekennzeichnet sein. Ebenso muss ein Heimtierausweis mitgeführt werden.

Je schlechter die medizinische Versorgung und der hygienische Standard in Ihrem Urlaubsland ist, desto bedeutsamer werden Impfungen. Deshalb ist es wichtig, sich gezielt nach Empfehlungen zu informieren – z. B. vorab im Internet (siehe Webliste auf Seite 25) oder einfach über Ihr HALLESCHER Gesundheitstelefon. Das Expertenteam ist täglich 24 Stunden unter +49 (0)7 11/66 03-20 00 für Sie da.

## Die Reiseapotheke

Der Inhalt Ihrer Reiseapotheke wird von der Art Ihres Urlaubs und dem Urlaubsziel bestimmt. Eine Grundausrüstung, die Sie allerdings immer dabei haben sollten, geben wir Ihnen mit an die Hand:

- Mullbinden/elastische Binden
- Sterile Kompressen
- Pflaster (Wund- und Heftpflaster)
- Antiseptische Wundsalbe/Wundspray – Mittel zur Wunddesinfektion
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Kleine Schere
- Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen
- Mittel gegen Durchfall (Kohletabletten)
- Mittel gegen Magenbeschwerden
- Ggf. Medikamente gegen Reisekrankheit
- Sonnenschutzmittel
- Insektenschutzmittel (Repellentien)
- Juckreizstillendes Präparat bei Insektenstichen und Sonnenbrand
- Nasen- und Augentropfen zum Befeuchten der Schleimhäute

## Hinweis

- Erkundigen Sie sich vorab ausreichend, welche Erkrankungen für das Reiseziel typisch sind.
- Beachten Sie die Lagerung der Medikamente im Urlaub: Arzneimittel sollten – wenn in der Packungsbeilage nichts anderes steht – vor Licht und Feuchtigkeit geschützt bei 18 bis 20 Grad Celsius aufbewahrt werden.
- Achten Sie auch auf das Verfallsdatum und wählen Sie Arzneimittel, mit denen Sie schon gute Erfahrungen gemacht haben.

## Versicherung

Meistens bleibt einem der Arztbesuch im Urlaub erspart. Wenn es aber doch notwendig wird, sollten Sie, um finanzielle Risiken möglichst gering zu halten, ausreichend krankenversichert sein.

Bestenfalls ist Ihr Schutz im Ausland durch eine private Krankheitskostenvollversicherung abgedeckt oder für gesetzlich Versicherte durch eine zusätzliche Auslandsreisekrankenversicherung. Informieren

### Tipp:

Um im Notfall gewappnet zu sein, schreiben Sie sich immer den Wirkstoff der Medikamente auf, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, denn die Namen der Präparate unterscheiden sich in jedem Land. Der Name des Wirkstoffs ist hingegen in vielen Sprachen ähnlich und deshalb identifizierbar. Beachten Sie dennoch immer unsere Hinweise zum Kauf von Arzneimitteln im Ausland.

Sie sich einfach bei Ihrer HALLESCHE, welche Lösung für Sie sinnvoll ist.

Was Sie bei ausländischen Arztrechnungen beachten sollten:

- Bezahlen Sie die Rechnung zunächst selbst.
- Ihre Rechnung sollte in jedem Fall den Namen des Patienten, die Diagnose, die einzelnen Leistungen und – wenn möglich – auch die Behandlungsdaten enthalten.
- Legen Sie der Rechnung möglichst eine Übersetzung bei, damit für Sie und uns Übersetzungskosten vermieden werden.
- Achten Sie darauf, dass die Belege übersichtlich und vollständig sind. Wenn nötig, ergänzen Sie bitte die Angaben.
- Die Originalrechnung reichen Sie dann wie gewohnt bei uns ein.

**Besonderheit bei stationärer Behandlung:**  
Es kann vorkommen, dass Sie im Krankenhaus einen Vorschuss bezahlen müssen. Falls Sie ihn nicht aufbringen können oder wenn das Krankenhaus eine Kostengarantie verlangt, informieren Sie uns umgehend – wir kümmern uns darum.

Sollten Sie nicht bei der HALLESCHE versichert sein, fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach, wie abgerechnet wird und was Sie nach einem Arztbesuch im Urlaub zum Vorweisen benötigen.

## **Kurz vor der Reise**

Um vor dem Urlaub Stress zu vermeiden, sollten Sie Ihre Vorbereitung rechtzeitig abschließen. Außerdem ist es hilfreich, zwischen dem letzten Arbeitstag und dem ersten Urlaubstag genügend Zeit einzurechnen, damit Sie nicht die Hektik des Arbeitsalltags mit in den Urlaub nehmen. Wenn Sie am Tag der Reise ausgeruht starten und ausreichend Zeit einplanen, um ihr Ziel zu erreichen, vermeiden Sie unnötige Aufregung.

## **Denken Sie immer daran:**

- Wichtige Medikamente gehören ins Handgepäck! Beachten Sie dafür aber die Bestimmungen am Flughafen – ggf. müssen vorher Medikamente angemeldet oder verschlossen werden. Für opioidhaltige Medikamente brauchen Sie eine ärztliche Bescheinigung. Um behördliche Unannehmlichkeiten zu vermeiden, sollten Reisewillige frühzeitig klären, ob für die benötigten Medikamente im jeweiligen Urlaubsland eine Einfuhrbeschränkung besteht. Es ist ratsam, bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Richtlinien des Urlaubslandes zu erfragen.
- Achten Sie außerdem auf die richtige Lagerung während der Reise. Lassen Sie Ihre Medikamente nie direkt in der Sonne liegen und versuchen Sie,

sie kühl und trocken zu halten. Frost kann jedoch auch bestimmte Arzneistoffe zerstören. Für den Transport vertragen viele Arzneimittel auch vorübergehende Abweichungen.

- Denken Sie auch daran, sich Essen und Trinken für die Reise einzupacken.
- Bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, eignet sich perfekt für die Reise. Am Besten ist es, wenn Sie dabei nach dem Zwiebelprinzip vorgehen:

Noch ein Pulli, wenn es kühl wird oder eine Schicht zum Ausziehen, wenn es warm wird.

- Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sollten Sie als Gepäckstück einen Trolley mit ausziehbarem Griff wählen. Achten Sie beim Heben des Gepäcks immer darauf, das Gewicht möglichst nah am Körper zu halten und heben Sie insbesondere schwere Stücke aus der Hocke mit geradem Rücken.

## Gesund und fit unterwegs

Egal, ob Sie mit dem Auto, Flugzeug, Bus oder Bahn unterwegs sind. Auf jeder Reise lauern kleine Gefahren und gesundheitliche Risiken. Für ein unbeschwertes

Urlaubsvergnügen müssen Sie nur einige Verhaltensweisen beachten und schon wird auch die Anreise selbst ein entspannter Teil des Urlaubs.



## Reisekrankheit

Für einige Menschen ist die Fahrt in den Urlaub eine Belastung, denn sie leiden an Kinetose, der Reisekrankheit. Beschwer-

den wie Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen machen dann die Anreise zur Qual. Schon einige Verhaltensweisen können ihnen jedoch Erleichterung verschaffen:

### Tipps:

- Setzen Sie sich in Bus und Auto nach vorne, um eine freie Sicht durch die Frontscheiben zu haben.
- Egal ob im Bus, Auto oder in der Bahn:  
Das Sitzen in der Fahrtrichtung erleichtert Vielen die Beschwerden.
- Schauen Sie nach vorne und vermeiden Sie es, auf der Fahrt zu lesen.
- Im Flugzeug ist der ruhigste Sitzplatz in Höhe der Tragflächen.
- Sorgen Sie unterwegs für ausreichend frische Luft und machen Sie, wenn nötig und möglich, kleine Pausen zwischendurch.
- Alkohol belastet Ihren Körper:  
Verzichten Sie darauf und beruhigen Sie den Magen lieber mit einem Tee.
- Reisen Sie weder mit vollem noch mit leerem Magen und nehmen Sie auf und vor der Reise leichte Kost zu sich.
- Tragen Sie leichte, nicht einengende Kleidung.
- Meiden Sie extreme Gerüche, die Ihre Übelkeit verstärken können.

Wenn Sie besonders schwer unter Kinetose leiden, können Sie mit Medikamenten aus der Apotheke vorbeugen. Meist müssen Sie zwischen 30 Minuten und einer Stunde vor Reiseantritt genommen werden. Spezielle Medikamente gegen die Reisekrankheit gibt es in Form von Pflastern, die hinter das Ohr zu kleben sind, Kaugummis, Tabletten oder Zäpfchen.

Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten, was für Sie individuell in Frage kommt. Durch Medikamente gegen Reiseübelkeit kann es ebenfalls zu einer vorübergehenden Fahruntüchtigkeit kommen. Fragen Sie deshalb beim Kauf gezielt, ob Sie nach der Einnahme des Medikaments noch fahrtauglich sind.

## Reisethrombose

Durch langes Sitzen auf engen Plätzen wird die Durchblutung, vor allem der Beine, stark behindert. Außerdem sorgt der niedrige Luftdruck beim Fliegen für einen verlangsamten Blutfluss und die geringe Luftfeuchtigkeit lässt das Blut dicker werden. Dadurch entsteht die Gefahr einer Reisethrombose.

Als Risikogruppen gelten besonders Personen über 60, übergewichtige Personen, Schwangere, Frauen, die die Pille nehmen und gleichzeitig rauchen, Personen, die kürzlich operiert wurden, schon Thrombosen hatten oder erblich vorbelastet sind. Aber auch wenn Sie nicht zu den Risikogruppen gehören, können Sie mit ein paar einfachen Verhaltensweisen den Blutstau in den Gefäßen verhindern:



### Tipps:

- Trinken Sie viel, aber keinen Alkohol!
- Bewegen Sie sich soviel wie möglich. Gehen Sie im Flugzeug auf und ab oder planen Sie bei Autofahrten Pausen ein.
- Übungen: Fußkreisen. Im Sitzen die Zehen abwechselnd krallen und spreizen. Im Sitzen mit den Zehen zum Körper wippen, wobei die Fersen am Boden bleiben. Im Stehen Füße von der Ferse auf die Zehen stellen (10 – 20 Mal).
- Beim Sitzen die Beine nicht übereinander schlagen.
- Bei langen Reisen empfiehlt sich das Tragen von Kompressionsstrümpfen.

## Probleme im Flugzeug

Der veränderte Luftdruck und Sauerstoffgehalt an Bord bereitet vielen Passagieren Probleme. Leicht lassen sich diese umgehen.



### Tipps:

- Gerade beim Abflug und bei der Landung leiden viele unter Ohrenscherzen. Mit Kaugummikauen oder Gähnen können Sie für einen Druckausgleich sorgen und die Beschwerden abmildern.
- Wenn Sie erkältet sind oder aufgrund einer Allergie unter einer verstopften Nase leiden, ist ein Druckausgleich nicht möglich, da die Schleimhäute geschwollen sind und die eustachische Röhre verengt ist. Benutzen Sie in diesem Fall ein Nasenspray.
- Während des Flugs braucht der Körper viel Feuchtigkeit. Durch die geringe Luftfeuchtigkeit an Bord trocknen die Schleimhäute schnell aus. Trinken Sie daher an Bord viel, um sie feucht zu halten. Sehr gut eignen sich Wasser, Saftschorlen und Tees.
- Tragen Sie möglichst keine Kontaktlinsen. Bei empfindlichen Augen empfiehlt es sich, vorsorglich Augentropfen zum Befeuchten mitzunehmen. Augen trocknen an Bord schnell aus, was Reizungen und Schmerzen verursachen kann.
- Eine Feuchtigkeitscreme hilft Ihrer Haut mit der trockenen Luft zurechtzukommen.
- Denken Sie daran, dass es an Bord kalt werden kann. Nehmen Sie daher im Handgepäck noch etwas Warmes zum Anziehen mit.

## Autofahrt

Unabhängigkeit und Flexibilität sind Gründe, mit dem Auto in den Urlaub zu fahren. So können Sie sich Ihre An- und Abreise flexibel gestalten, Pausen machen, wann Sie wollen und Ihre Strecke frei wählen. Außerdem sind spontane Ausflüge möglich. Allerdings kann die Autofahrt für Fahrer und Mitfahrer schnell zur Strapaze werden.

Um kein Risiko einzugehen, ist die Stressvermeidung vor Reiseantritt wesentlich. Müdigkeit, Kopfschmerzen und allgemeine Angespanntheit sind gefährlich. Deshalb sollten Sie nicht direkt nach der Arbeit, sondern gut ausgeschlafen losfahren. Stress können Sie auch vermeiden, indem Sie sich schon vor Reiseantritt über Staus, Baustellen und Ausweichstrecken informieren und Wartezeiten einkalkulieren.

### Tipps:

- Tragen Sie leichte und bequeme Kleidung.
- Pausen: Planen Sie alle 2 – 3 Stunden Pausen ein. Nutzen Sie die Zeit, um sich zu bewegen, leichte Dehnübungen zu machen, die Muskeln zu entspannen, um wieder fit zu werden. Während der Pausen sollte Ihr Auto im Schatten geparkt sein.
- Belasten Sie Ihren Organismus nicht mit schwerem Essen, sondern sorgen Sie für frische, leichte Lebensmittel.
- Müdigkeit nicht mit Koffein bekämpfen. Besser ist frische Luft, viel trinken und Bewegung.
- Auf der Fahrt kann es immer wieder zu Staus kommen. Kalkulieren Sie diese mit ein und sorgen Sie für ausreichend Essen und Trinken. Gerade Getränke sind bei großer Hitze unabdingbar. Außerdem wirken sie belebend.
- Für Mitfahrer, gerade für Kinder, kann eine lange Fahrt schnell langweilig werden. Wenn Sie CDs, Spiele und Bücher mitnehmen, vergeht die Fahrt wie im Flug und Wartezeiten werden angenehm gestaltet.
- Bei großer Hitze zu fahren ist sehr anstrengend und Sie ermüden leicht. Versuchen Sie deshalb, besser in den kühlen Morgen- oder Abendstunden loszufahren. Auch wenn es heiß wird, stellen Sie die Klimaanlage nicht auf eine hohe Stufe, da der Körper dann austrocknet. Fahren Sie nicht dauerhaft bei offenem Fenster, um die Erkältungsgefahr zu mindern.
- Vermeiden Sie Nachtfahrten, vor allem wenn Sie Probleme mit den Augen haben.
- Nach Möglichkeit nicht im Auto rauchen, zwischendurch Fenster öffnen und Sauerstoff tanken.

## Verstopfung

Durch mangelnde Bewegung und langes Sitzen, zu hastiges und ungesundes Essen auf der Reise sowie die Umgewöhnung an fremde Speisen oder einen anderen Lebensrhythmus zu Beginn des Urlaubs kann es zu Verstopfungen kommen.

Auch wenn die Verstopfung meist keine ernsten Folgen mit sich bringt, ist sie dennoch sehr unangenehm.

Wir wollen Ihnen einige Tipps zum richtigen Verhalten mit auf den Weg geben, die Ihnen helfen, der Verstopfung vorzubeugen. Doch auch wenn Sie schon betroffen sind, wird ihr Darm mit diesen Verhaltenstipps schnell wieder fit.

Verzweifeln Sie nicht, wenn es mal »nicht klappt« und greifen Sie nicht sofort zu Medikamenten. Sonst kann aus einer Verstopfung schnell ein unangenehmer Durchfall werden. Denken Sie immer daran: Ein Stuhlgang zwischen dreimal täglich bis dreimal die Woche gilt als normal.



### Tipps:

- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Wenn Sie immer etwas in Ihrer Handtasche haben, fällt es leichter, an ein regelmäßiges Trinken zu denken. Achten Sie auch darauf, bei jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken.
- Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Obst, Gemüse) bringt Ihren Darm wieder in Schwung.
- Bewegung hilft ebenfalls, die Darmaktivität anzukurbeln. Dafür müssen Sie keinen schweißtreibenden Sport machen – schon gemütliches Spaziergehen ist ausreichend.
- Meistens laden öffentliche Toiletten nicht gerade dazu ein, sich dort zu erleichtern. Dennoch sollten Sie den Stuhlgang nicht unterdrücken, denn ein unterdrückter Stuhlgang kann zu einer Verstopfung führen.
- Der Körper benötigt manchmal etwas Zeit zur Umstellung auf unbekannte Speisen und einen anderen Rhythmus – geben Sie Ihrem Körper diese Zeit.
- Lassen Sie sich Zeit für den Toilettengang, aber erzwingen Sie nichts.

# Gesund und fit am Urlaubsort

Egal ob Jetlag, Klima, Essen oder Sonne: Ihr Körper braucht Zeit, um mit den Veränderungen zurechtzukommen. Deshalb sollten starke körperliche Belastungen zu Beginn des Urlaubs vermieden werden. Gehen Sie nicht nachlässig mit Ihrer Gesundheit um, denn vorbeugen ist besser als leiden.

## Jetlag

Jetlag-Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung oder Schlaflosigkeit treten bei Flügen in andere Zeitzonen auf. Sie machen sich umso stärker bemerkbar, je größer die Zeitverschiebung zwischen dem Abflugs- und dem Zielort ist. Die Anpassung an den neuen Rhythmus kann einige Tage dauern. Ein paar Verhaltensmaßnahmen können Ihnen diese Anpassung erleichtern:

### Tipps:

- Versuchen Sie, sich durch die Umstellung Ihres Tagesrhythmus schon ein bis zwei Tage vor der Abreise der Zeit des Urlaubsziels anzunähern.
- Stellen Sie Ihre Uhr vor Abflug auf die Landeszeit um.
- Bei einem Flug Richtung Westen verlängert sich der Tag. Eiweißreiche Kost hilft dabei, wach zu bleiben. Kohlenhydratreiche Kost macht eher müde und empfiehlt sich bei einem Flug Richtung Osten, da sich der Tag verkürzt.
- Geben Sie der Müdigkeit nicht sofort nach, sondern versuchen Sie, sich dem Tagesablauf im Urlaubsland anzupassen. Legen Sie lieber ein »Nickerchen« während des Tages ein, damit Sie bis zur »landesüblichen« Schlafenszeit wach bleiben können.
- Versuchen Sie nicht durch Kaffee, Tee oder aufputschende Medikamente in den Anpassungsprozess einzugreifen. Ein Spaziergang an der frischen Luft – im Hellen – ist wesentlich besser.
- Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Umstellung und planen Sie anstrengende Aktivitäten nicht gleich zu Beginn Ihres Urlaubs ein.

## Klima

Jede Reise bringt ein verändertes Klima und somit auch Krankheitsgefahren mit sich. Beachten Sie, dass es auch im Sommerurlaub am Meer kalt werden kann und es möglicherweise starke Schwankungen zwischen der Tages- und Nachttemperatur gibt.

Bei Reisen südlich des Äquators sind die Jahreszeiten entgegengesetzt, was bei Ihrer Planung berücksichtigt werden muss, um unangenehmen Überraschungen zu entgehen.

Durch den sinkenden Luftdruck und den abnehmenden Sauerstoffgehalt der Luft ist Wandern in höheren Lagen für den

Organismus belastend und es kann infolge dessen zur Höhenkrankheit kommen.

Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Appetitverlust, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit, Atemnot und Schwindel.



### Tipps:

- Nehmen Sie trotz des Urlaubs in der Sonne auch warme Kleidung mit.
- Klimaanlage stellen immer wieder eine Erkältungsgefahr dar. Um sich nicht mit Schnupfen, Husten, Heiserkeit in den schönsten Wochen des Jahres zu plagen, ziehen Sie sich einen Pulli an, wenn die Klimaanlage läuft. Setzen Sie sich nicht direkt in den »Zug« und stellen Sie die Klimaanlage im eigenen Zimmer nicht zu hoch. Der Kälte-Wärme-Unterschied zwischen drinnen und draußen stellt für den Körper eine Belastung dar.

### Hier gilt besonders:

**Geben Sie dem Körper Zeit, sich an die neuen Umstände anzupassen und hören Sie vor allem auf ihn, um sich nicht zu Beginn des Urlaubs zu überfordern.**

## Essen und Trinken

Durch mangelnde Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln oder bei der Zubereitung von Speisen können Infektionen wie Typhus, Hepatitis A oder Kinderlähmung übertragen werden. Wesentlich häufiger reagieren Magen und Darm einfach nur gereizt auf die fremden, ungewohnten Speisen oder auf einseitige und übermäßige Ernährung. Es müssen also keinesfalls verdorbene oder infizierte Speisen sein, durch die der so häufige Reisedurchfall entsteht. Aber Nahrungsmitteln ist es



auch nicht unbedingt anzusehen, ob sie gesundheitlich unbedenklich sind. Wenn Sie einige Verhaltenweisen beachten, haben Sie schon viel getan, um Ihren Urlaub gesund genießen zu können:

»Peel it, boil it, cook it or forget it.« (»Schäl es, brat es, koch es oder vergiss es.«)

- Meiden Sie Leitungswasser. Es sollte nur abgekochtes Wasser getrunken werden sowie Getränke aus original verschlossenen Flaschen.
- Verzichten Sie auf Eiswürfel oder Speiseeis.
- Nur Gekochtes und gut Gebratenes verzehren.
- Essen Sie kein rohes, ungeschältes Obst oder Gemüse.
- Rohes Fleisch und roher Fisch sollten ebenfalls vermieden werden.
- Bei Milchprodukten gilt:  
Nur pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Milch trinken.
- Vorsicht auch bei Gerichten aus Mayonnaise und anderen schnell verderblichen Speisen (Eier und Geflügel), sie könnten Salmonellen enthalten.
- Achten Sie immer darauf, dass die Speisen gut gekühlt sind.  
Keinesfalls Speisen essen, die bei Zimmertemperatur gelagert wurden oder gar in der Sonne standen.
- Sehr kalte Lebensmittel meiden, da sie eine Belastung für Magen/Darm darstellen.
- Generell gilt:  
Keine offenen Lebensmittel an Marktständen kaufen.

## Durchfall – was tun?

Wenn Sie die Tipps in »Essen und Trinken« beachten und Ihren Körper mit dem ungewohnten Klima nicht zu sehr überfordern, haben Sie eine gute Chance, dem Reisedurchfall vorzubeugen. Doch was ist zu tun, um möglichst schnell wieder fit zu werden, wenn es einen doch getroffen hat?



### Tipps:

- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust sofort aus. Dazu eignen sich entsprechende Fertigpräparate aus der Apotheke. Aber auch die altbekannte Cola und Salzstangen-Kur eignet sich, den Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Kohletabletten können helfen, den Durchfall zu stoppen.
- Trinken Sie viel – besonders Tee oder Bouillon, um die verlorenen Mineralstoffe auszugleichen. Verzichten Sie auf Kaffee, Milch und Alkohol. Generell gilt: Trinken Sie lieber kleine Mengen, dafür oft.
- Vermeiden Sie fette oder schwerverdauliche Speisen. Nehmen Sie stattdessen leichte Kost zu sich: Suppen, Weißbrot, Zwieback, Bananen, Kartoffelbrei, Reis.
- Sonnenbäder und große Anstrengungen sollten Sie ebenfalls meiden. Schonen und erholen Sie sich.

### ACHTUNG:

**Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn**

- **der Durchfall länger als zwei Tage anhält,**
- **sich Blut im Stuhl befindet,**
- **Sie Fieber bekommen.**

Sind Kinder oder ältere Menschen betroffen, sollte ebenfalls sofort ein Arzt aufgesucht werden. Aufgrund des erhöhten Wasser- und Elektrolytverlustes durch den Durchfall kann es bei ihnen besonders schnell zu einer Austrocknung kommen.

## Hygiene

Hygiene im Urlaub ist von besonderer Bedeutung, um sich vor Krankheitserregern zu schützen. Nicht nur beim Essen und Trinken ist verstärkt darauf zu achten, sondern auch bei Ihrer persönlichen Hygiene:

- Waschen Sie sich häufig die Hände.
- Tragen Sie Badeschuhe beim Duschen in öffentlichen Einrichtungen, um sich vor Pilzinfektionen und Bakterien zu schützen.
- Beim Schwimmen in Pools kein Wasser schlucken und auch beim Zähneputzen abgekochtes Wasser verwenden.
- Duschen Sie sich nach dem Baden immer ab, trocknen Sie Füße und Hautfalten und insbesondere Ihre Ohren sorgfältig ab, um Ohrentzündungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie den Umgang mit fremden, herumstreunenden Tieren.



## Baden, Schwimmen und Co.

Ein See mit klarem Wasser, das tiefblaue Meer oder riesige Poollandschaften laden im Sommer zu einem erfrischenden Bad ein. Mit etwas Vorsicht können Sie dem Badespaß auch unbeschwert nachgehen:

- Baden Sie nicht alleine in abgelegenen Regionen und vernachlässigen Sie keine Warnungen. Dazu gehört auch eine rechtzeitige Information über mögliche Strömungen und Gezeiten. In vielen Regionen zeigen Ihnen Fahnen am Strand an, ob das Baden erlaubt ist.
- Tragen Sie Badeschuhe oder Sandalen, um Kontakt mit beispielweise Seeigeln zu vermeiden und sich vor scharfen Steinen zu schützen.
- Ungünstige Strömungen und Verunreinigungen im Wasser können zu einem vermehrtem Auftreten von Quallen führen. Meist ist der Kontakt mit den glitschigen Tieren nur unangenehm. Manche Arten können jedoch ernsthafte Verletzungen an der Haut, wie heftig juckende und brennende Blasen, verursachen. Berührt Sie eine Qualle mit ihren langen Tentakeln, bleiben Sie möglichst ruhig, um sich nicht weiter in den Nesselfäden zu verstricken. Reiben Sie nicht mit der Hand über die betroffene Stelle und verwenden Sie weder Süßwasser noch Alkohol zum Abspülen.

Im Notfall streuen Sie Sand auf die betroffene Stelle. Das trocknet die Nesselfäden aus. Schaben Sie den Sand nach einiger Zeit vorsichtig mit einem scharfen Gegenstand ab. Ein Kühlgel oder Eisbeutel lindert den Schmerz. Bei heftigen Begleiterscheinungen wie Kreislaufschwäche ist sofort ein Arzt aufzusuchen.

- In der Nähe von Flussmündungen oder in Hafenbecken besteht die Gefahr ungeklärt eingeleiteter Abwässer. Dadurch kann es zu Magen-, Darm- und Hautproblemen kommen. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über die Wasserqualität im Zielgebiet.
- Nie direkt nach dem Essen baden gehen. Das Blut wird im Verdauungstrakt benötigt und fehlt im Kopf. Der Körper wird dadurch müde und träge.
- Alkohol vermindert die Reaktionsfähigkeit und Gefahren werden falsch eingeschätzt. Daher nie nach Alkoholkonsum baden gehen.
- Der Körper sollte langsam an die Wassertemperatur gewöhnt werden, damit der Kreislauf besser damit zurechtkommt.



## Sonne: Haut- und Augenschutz

Während sich wohldosierte Sonnenbestrahlung positiv auf das Immunsystem auswirkt, können zu viel UV-Strahlen die Abwehr schwächen. Intensive UV-Strahlung stellt immer eine hohe Belastung für die Haut dar. Je häufiger die Haut dieser Belastung ausgesetzt ist, desto größer ist das Risiko, bleibende Hautschäden davonzutragen. Deshalb ist es wichtig, den richtigen Sonnenschutzfaktor zu ermitteln. Je heller Ihr Hauttyp ist, desto vorsichtiger müssen Sie sein. Die Zeit, die man gefahrlos ohne Sonnenschutzmittel in der Sonne verbringen kann, nennt man Eigenschutzzeit. Sie ist je nach Hauttyp unterschiedlich lang. Sonnenschutzmittel haben einen bestimmten Lichtschutzfaktor

(LSF). Dieser Wert gibt an, wie viel länger man nach Auftragen in der Sonne bleiben kann, ohne die Haut zu schädigen.



### Tipps:

- Gewöhnen Sie Ihre Haut im Frühling langsam an die Sonne.
- Meiden Sie die Mittagshitze (12–15 Uhr) und suchen Sie vermehrt Schatten auf – auch dort wird man braun. Zudem ist es gesünder und die Bräune langanhaltender.
- Tragen Sie im Sommer eine Kopfbedeckung – sie schützt vor einem Sonnenstich. Leichte Kleidung sollte auch die Schultern bedecken.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer Sonnenbrille.
- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf, damit sich die Schutzwirkung voll entfalten kann.
- Häufiges Eincremen verlängert nicht den Schutz, ist aber dennoch sinnvoll, denn durch Schweiß, Wasser und Sand wird Sonnencreme abgerieben.

### Hinweise:

- Medikamente können die Lichtempfindlichkeit erhöhen.
- Die Strahlungsintensität ist am Wasser und im Schnee höher.
- Achtung vor Sonne im Wasser: Nach dem Baden wieder eincremen, die UV-Einstrahlung ist auch unter Wasser intensiv.
- Bei Bewölkung oder im Schatten beträgt der UV-Faktor noch 20 bis 50 %.
- Achtung bei Sonnencreme vom Vorjahr: der Lichtschutzfaktor kann nachgelassen haben.
- Keine Deos, Parfüms oder Make-up benutzen. Es besteht die Gefahr von Ausschlägen und allergischen Reaktionen.

### SOS bei Sonnenbrand

- Sofort aus der Sonne gehen
- Kühlende Lotions (z.B. Dexpanthenol, Ringelblumenextrakt, Aloe vera)
- Keine fetthaltigen Cremes verwenden
- Kühle Umschläge lindern die Schmerzen



## Sonnenstich

Schon 2–3 Stunden bei schönem Wetter in der prallen Sonne reichen aus, um einen Sonnenstich zu bekommen. Erste Anzeichen können Kopfschmerzen, ein hochroter, heißer Kopf, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz sein. Bei einem Sonnenstich ist schnelle Hilfe wichtig, um beispielsweise einen Zusammenbruch des Kreislaufs zu vermeiden.

- Gehen Sie sofort aus der Sonne in den Schatten.
- Legen Sie kühlende Tücher auf Kopf und Nacken, wobei der Kopf erhöht sein sollte.
- Viel trinken.

### Vorbeugende Maßnahmen:

- In die Sonne nur mit Kopfbedeckung.
- Keine anstrengenden Sportarten in der Mittagshitze ausüben.
- Ungewohnte körperliche Anstrengungen in der Hitze vermeiden.
- Keine zu warme Kleidung tragen.
- Beim Schwitzen für einen Flüssigkeits-/Elektrolytausgleich sorgen (viel trinken).
- Zu lange Sonnenbäder meiden.

## Selbstmedikation

### ACHTUNG:

**Von den allgemeinen Hinweisen und Tipps zur Selbstmedikation sind**

- **Personen mit schon bestehenden gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Erkrankungen,**
- **Personen, die Dauermedikamente einnehmen,**
- **Kinder,**
- **Schwangere ausgeschlossen.**

**Die Voraussetzung der Selbstmedikation ist, dass die Ursache der Gesundheitsstörung bekannt ist.**

### Hinweise:

- Nicht sofort Medikamente einnehmen.
- Immer nur ein Medikament einnehmen, das gezielt die Beschwerden bekämpft – kein Durcheinander verschiedener Präparate.
- Die Selbstmedikation sollte nie über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.
- Die Einnahmевorschriften auf dem Beipackzettel befolgen bzw. das Medikament nach den Anweisungen des Arztes einnehmen.
- Bei Unsicherheiten und unklaren Schmerzen, Bewusstseinsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Lähmungen etc. sofort zum Arzt gehen.

# Tipps und Informationen

## Internetadressen

- [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)  
(Länder, Reisen, Sicherheit)
- [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de) (Reise-  
medizinisches Zentrum des Bernhard-  
Nochts-Instituts für Tropenmedizin)

## Buchtipps

- Dietlinde Burkhardt: **Die kleine Reiseapotheke: Das Handbuch für gesundes Reisen**, Südwest Verlag 2008, ISBN 3517082945
- Dr. Bruce-M. Dürfeld und Prof. Dr. Eckhard Rickels: **Selbst-diagnose und Behandlung unterwegs**, Reise Know-how 2007, ISBN 3831710422
- Britta Hermle-Geibel: **Gesund reisen, gesund heimkommen!** Hirzel Verlag 2007, ISBN 3777609846
- Franz Keggenhoff: **Erste Hilfe – das offizielle Handbuch: Sofortmaßnahmen bei Babys, Kindern und Erwachsenen**, SüdwestVerlag 2007, ISBN 3517082767
- Walter Treibel: **Erste Hilfe und Gesundheit am Berg und auf Reisen**, Bergverlag Rother 2006, ISBN 3763360271
- David Werner: **Wo es keinen Arzt gibt. Medizinisches Handbuch zur Hilfe und Selbsthilfe**, Reise Know-how 2008, ISBN 9783831710195
- Christina Zacker: **ADAC Ratgeber Gesund auf Reisen. Alles, was Sie wissen müssen**, ADAC Verlag 2000, ISBN 3-899055705

## In englischer Sprache:

- Lonely planet: **Healthy travel: Central and South America**, Lonely Planet Publications 2008, ISBN 1740591461
- Lonely planet: **Healthy travel: Asia and India**, Lonely Planet Publications 2008, ISBN 1740591445
- Lonely planet: **Healthy travel: Africa**, Lonely Planet Publications 2008, ISBN 1740591437

## Hörbuch

- Ricarda Rasch: **Gesund und Fit: Fit im Auto. Übungen im Auto und auf dem Rastplatz. Entspannung, Konzentration, Stressabbau**, Air-play-Audio Produktion 2006, ISBN 3935168578

# Notrufnummern im Ausland

In fast jedem EU-Land, sowie in Norwegen, Island und Liechtenstein, kann man unter der Notrufnummer 112 Hilfe anfordern. Eine Ausnahme bildet zurzeit lediglich Bulgarien. Der Europanotruf ist sowohl vom Festnetz als auch vom Mobiltelefon kostenlos erreichbar.

Die 112 hat gegenüber den anderen Notrufnummern Priorität und koordiniert, je nach Notwendigkeit, den Einsatz von Polizei, Rettungsdienst oder Feuerwehr.

Neben der europäischen Notrufnummer gelten weiterhin die lokalen Notrufnummern.

Beachten Sie, dass häufig nur in der Landessprache gearbeitet wird.

Die EU-Nummer 112 ist auch in folgenden Ländern erreichbar:

- Frankreich: Guyana, Martinique, Guadeloupe, Réunion
- Spanien: Kanarische Inseln
- Portugal: Azoren und Madeira

## Notrufnummern in Bulgarien und Nicht-EU-Ländern

	Polizei	Feuerwehr	Rettungsdienst
Bulgarien	166	160	150
Indien	101	102	103
Israel	100	102	101
Japan	119	119	119
Kanada	911	911	911
Kroatien	92	93	94
Türkei	153, 154, 155	110	112
USA	911	911	911

## Deutsche Botschaften im Ausland

Ägypten	(0 02 02) 2728 20 00	Österreich	(0 04 31) 71 15 40
Argentinien	(00 54 11) 4778 25 00	Portugal	(0 03 51 21) 8 81 02 10
Brasilien	(0 05 55 61) 3 42 70 00	Spanien	(00 34 91) 5 57 90 00
Frankreich	(0 03 31) 53 83 45 00	Thailand	(0 06 62) 2 87 90 00
Griechenland	(0 03 02 10) 72 851 11	Türkei	(0 09 03 12) 4 55 51 00
Großbritannien	(00 44 20) 78 24 13 00	Tunesien	(0 02 16 71) 78 64 55
Italien	(00 39 06) 49 21 31	USA	(00 12 02) 2 98 40 00
Marokko	(0 02 12 37) 68 91 00		
Niederlande	(00 31 70) 3 42 06 00		

### Die HALLESCHE\_Telefon-Services:

- HALLESCHE\_Service-Telefon \_\_\_\_\_ 0 800/30 20 100\*  
Aus dem Ausland \_\_\_\_\_ + 49 (0)7 11/66 03-36 69
- HALLESCHE\_Gesundheitstelefon \_\_\_\_\_ + 49 (0)7 11/66 03-20 00
- HALLESCHE\_Auslands-Notruftelefon \_ + 49 (0)7 11/66 03-39 30

\* Mo. - Fr. von 8 - 20 Uhr (gebührenfrei)

### **HALLESCHER Service-Telefon**

Für Fragen rund um Ihren Versicherungsschutz

Mo. - Fr. von 8 - 20 Uhr

08 00/30 20 100 (gebührenfrei).

Aus dem Ausland: +49 (0)7 11/66 03-36 69

### **HALLESCHER Auslands-Notruftelefon**

Für Krankenrücktransporte aus dem Ausland und weltweite Betreuung bei stationärem Krankenhausaufenthalt

Täglich 24 Stunden

+49 (0)7 11/66 03-39 30

### **HALLESCHER Gesundheitstelefon**

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit

Täglich 24 Stunden

+49 (0)7 11/66 03-20 00

### **HALLESCHER Gesundheitsportal**

Für Informationen und Tipps rund um das Thema Gesundheit

[www.hallesche-gesundheitsportal.de](http://www.hallesche-gesundheitsportal.de)

### **Für alles Schriftliche:**

HALLESCHER Krankenversicherung

70166 Stuttgart

Fax: +49 (0)7 11/66 03-3 33

E-Mail: [service@hallesche.de](mailto:service@hallesche.de)

[gesundheitsmanagement@hallesche.de](mailto:gesundheitsmanagement@hallesche.de)



**2008**

zum 10. Mal in Folge »SEHR GUT«