

Die wichtigsten Reise-Tipps: „So bleiben Sie gesund !“

Welche Vorsorgen sind sinnvoll? Was muß ein chronisch Kranker beachten? Welche Impfungen sind sinnvoll?

Diesen und anderen Fragen geht Dr. Matthias Riedl, ärztlicher Leiter des medicum Hamburg, in diesem Interview auf den Grund.

F. : Gibt es einen ganz besonders wichtigen Gesundheitstipp für die Reise?

Dr. Riedl: Ja, sobald Sie die guten hygienischen Verhältnisse in Europa verlassen, gilt: Schäle es, koche es oder vergiß es!. Das bedeutet, nichts Rohes, Ungebratenes oder Ungekochtes sollte verzehrt werden. Es könnte mit Erregern verschmutzt sein. Das gilt dann auch für Eiswürfel, nicht verpacktes Speiseeis und Salate unklarer Herkunft. Aber auch der Kontakt mit Tieren wie Hunden, Fledermäusen oder Katzen kann schon in der Türkei durch die dort verbreitete Tollwut den sicheren Tod bringen.

F.: Macht eine reisemedizinische Beratung vor einer Reise Sinn?

Dr. Riedl: Unbedingt! Spätestens vor einer Reise gehört der Impfcheck dazu. Je ferner das Land desto eher. Aber schon die in den osteuropäischen Länder verbreitete Diphtherie macht eine Impfung notwendig. Aber auch Tetanus, Hepatitis A, Mumps, Masern und Röteln-Impfungen sind sinnvoll. Ob eine Impfung gegen Lungenentzündungserreger und die gefährliche Hepatitis B notwendig ist, sollte in einem Gespräch mit dem Hausarzt geklärt werden. Eine Grippeimpfung gehört jährlich in jedem Fall dazu. Bedenken Sie, jetzt ist auf der Südhalbkugel Grippesaison.

F.: Was raten Sie chronisch Kranken?

Dr. Riedl: Hier gilt besondere Vorsicht. Jede Reise sollte mit dem betreuenden Arzt abgesprochen werden. Lungenkranke dürfen nicht in große Höhen oder es muß geklärt werden, ob Flugfähigkeit besteht. In jedem Fall sollte der Medikamentenvorrat unbedingt in einer stets bewachten Handgepäcktasche untergebracht sein. Auf keinen Fall auf dem Sitzplatz beim Gang auf die Toilette liegenlassen. Es ist schon in Flugzeugen zu Diebstählen gekommen.

F.: Was können Sie im Falle eines Diebstahls raten?

Dr. Riedl: Die Reiseleitung hilft sicher bei der Ersatzbeschaffung. Aber schon in Dänemark sind nicht alle unsere Medikamente erhältlich. Deshalb immer eine Liste mit den Wirkstoffen mitführen, damit der Ersatz leichter wird. Diabetikern rate ich immer zu einer Vorbereitung der Reise bei einem Diabetologen. Wir führen das in unserer Diabetessprechstunde auch durch. Reisetipps für Diabetiker haben wir auch auf unserer Homepage www.medicum-hamburg.de

F.: Was können Sie im Falle eines Diebstahls raten?

Dr. Riedl: Die Reiseleitung hilft sicher bei der Ersatzbeschaffung. Aber schon in Dänemark sind nicht alle unsere Medikamente erhältlich. Deshalb immer eine Liste mit den Wirkstoffen mitführen, damit der Ersatz leichter wird. Diabetikern rate ich immer zu einer Vorbereitung der Reise bei einem Diabetologen. Wir führen das in unserer Diabetessprechstunde auch durch. Reisetipps für Diabetiker haben wir auch auf unserer Homepage www.medicum-hamburg.de

F.: Sicher ist die Sicherheitskontrolle für Flugreisende auch nicht leider geworden, was raten Sie?

Dr. Riedl: Die Medikamente – besonders die flüssigen und Cremes - sollten in einer durchsichtigen Tüte vorzeigbar sein. In jedem Fall sollten sich Diabetiker ein Reiseattest bei uns im Diabetes Zentrum Farmsen oder bei einem anderen Diabetologen kostenlos abholen. Damit wird die Notwendigkeit der Therapie mehrsprachig bescheinigt und Ärger gespart.

F.: Gibt es einen besonderen Rat für Tropenreisende?

Dr. Riedl: Alle Ratschläge gelten besonders für Tropenreise. Man darf angesichts schöner Strände nicht vergessen, dass der Tod in Form einer kleinen Mücke oder gefährlicher Durchfallerreger im Fruchtsalat lauert. Mückenschutz ist daher oberstes Gebot. Die japanische Gehirnentzündung hat sich ebenso in viele asiatische Länder ausgebreitet, wie die einstige Tropenkrankheit Dengue-Fieber – bekannt als Knochenbrecher-Krankheit wegen der begleitenden Schmerzen – auch schon in Ägypten vorkommt. Moskitonetze und Repellents aus der Apotheke sind ebenso zu empfehlen wie lange Kleider am Abend. Übrigens sollten die hell sein, darauf fliegen die Mücken weniger.

Reistipps für Diabetiker

Mit diesen Tipps fahren Sie gut:

Tipps für die Reise:

Diabetikerutensilien immer ins Handgepäck legen. Koffer können verloren gehen! Eine zweite Garnitur eventuell beim Reisepartner deponieren. Taschen im Flugzeug nie unbeaufsichtigt lassen.

Rechnen Sie alle Verbrauchsgüter für die gesamte Reisedauer plus Sicherheit aus. Weitere wichtige Dinge: Ersatzbatterien für das Messgerät/die Pumpe, Diabetikerausweis.

Bei Unterzuckerungsneigung: Glucagon-Set.

Bescheinigung über die Insulinpflichtigkeit, auch in englischer Sprache. Sie vermeiden damit Ärger bei Kontrollen.

Ausreichend Traubenzucker (Flüssigzucker für den Sport?) mitführen.

Telefonnummer des Diabetesarztes/Hausarztes dabei haben.

U-100-Spritzen mitführen, falls der Pen ausfällt.

Insulin nie der Hitze im Auto aussetzen.

Bei Durchfall viel Wasser mit Zucker trinken, das verbessert die Wasseraufnahme.

Nehmen Sie ausreichend Salz zu sich. Milch wird bei Durchfall meist nicht vertragen.

Wenn Sie unbekanntes Obst essen wollen, hilft eine Faustregel: Vergleichen Sie es in Größe und Menge mit Ihnen bekannten Früchten; so schätzen Sie die BE-Menge.

Insulindosierung bei Zeitverschiebung mit dem Arzt vorher besprechen.

Wirkstoffnamen der Medikamente notieren, damit bei Diebstahl der Ersatz leichter fällt.

Ausführliche Tipps unter www.medicum-hamburg.de,
in unseren Praxen oder anderen Diabetesschwerpunktpraxen