



Gesundes Reisen

So bleiben Sie auf der Reise gesund

**Vorbereitungen · Ernährung im Gastland ·
Reisen mit chronischen Krankheiten · Sport ·
Erkrankungen unterwegs · Impfungen ·
Malariaprophylaxe**



**BERNHARD-NOCHT-INSTITUT
FÜR TROPENMEDIZIN**

Von den Reiseexperten



Inhalt

Reisevorbereitung	4	Gesundheitsstörungen	56
Anregungen für eine gelungene Reise .	5	Medizinische Qualität in Reiseländern .	56
Umgang mit Stress	7	Empfindlicher Magen	58
Wenn die Zeit knapp ist	7	Durchfall	60
Gesundheitliche Vorbereitung	8	Fieber	62
Empfehlenswerte Vorbereitung.....	8	Husten	62
		Kopfschmerzen	63
		Hautausschlag.....	63
Reisehinweise	9	Unfall, Krankheit, Sicherheit	64
Frauen	9	Straßenverkehr.....	64
Kinder.....	14	Unfälle im Haus.....	65
Jugendliche	18	Gefahren beim Baden	65
Ältere Personen	20	Unfälle mit Wildtieren	67
Beruflich im Ausland	21	Sicherheit.....	69
Langzeitaufenthalt	22	Reiseversicherung	71
Gesundheitseinschränkungen	23	Bezahlen im Urlaub	73
Diabetes	23	Übersichten	74
Übergewicht	25	Impfungen.....	74
Eingeschränkte Immunabwehr	25	Schwangerschaft und Impfen.....	84
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	25	Malariavorbeugung	85
Lungenerkrankungen (Asthma u.a.)	26	Weitere tropische Infektionen.....	89
Allergisches Asthma	27	Reiseapotheke.....	92
		Reisen mit Tieren.....	93
Gesund unterwegs	28	Literatur & Internet	94
Flugreisen.....	28		
Barrierefreies Reisen	32		
Flugreisen mit sperrigem Gepäck	32		
Flugreisen mit Haustieren	32		
Anreise mit anderen Verkehrsmitteln ..	33		
Gesund im Gastland	34		
Als Gast im Ausland	34		
Sonne und Haut.....	36		
Wellness und Kur	38		
Sport	38		
Sport bei extremen Temperaturen	40		
Trekking	40		
Gerätetauchen.....	42		
Tauchen mit Kindern	45		
Liebe und Sexualität auf Reisen	46		
Sauberes Wasser und Ernährung	47		
Ernährung auf Reisen	49		
Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern	51		
Stechmücken & Co	51		

Reisevorbereitung

*Wir durchreisen die Welt, um das Schöne zu finden.
Aber wenn wir es nicht in uns tragen, finden wir es nicht.*

R.W. EMERSON

Reisen ist gesund. Im Alltag kommen Entspannung, Bewegung und Abwechslung manchmal zu kurz. Eine Reise bedeutet Veränderung und führt uns in ungewohnte Umgebungen, die uns anregen, die Welt aus neuen Blickwinkeln zu sehen. Ob Tropensonne oder Wintersport: Reisen bietet die Chance, nach innen zu horchen. Veränderung hilft dabei, gesund zu bleiben und manchmal auch gesund zu werden.

Der positive Gesundheitseffekt des Reisens ist durch Studien belegt, und Risiken hängen meist vom persönlichen Verhalten ab.

Reisen verlaufen aber nicht immer nach Plan. Überraschungen zwischen Hin- und Rückreise sind manchmal reizvoll, gelegentlich auch riskant oder belastend. Gerade das Ungeplante gehört zum Reisen und verlangt eigene Entscheidungen vor Ort. Unreflektiertes Befolgen guter Ratschläge reicht oft nicht aus, wenn sich mehrere „richtige“ oder „falsche“ Lösungswege anbieten.

Eine professionelle Reisebegleitung kann Risiken vermindern, aber spontanes und flexibles Handeln in ungewohnten Situationen nicht immer ersetzen. Eine gelungene Reise erfordert neben der Organisation eine realistische Selbsteinschätzung, Selbstvertrauen und eine gute Vorbereitung. Gesundheitsrisiken bleiben dann eher klein oder können, wenn sie plötzlich auftauchen, gemeistert werden. Erfahrene Reisende sind vergleichbar mit Skifahrern am Hang, deren Spaß ungetrübt bleibt, wenn sie fit und selbstsicher plötzlich auftauchenden Hindernissen leicht und gewandt ausweichen können.

Allgemeingültige Ratschläge passen oft nicht für die persönliche Reisesituation. Diese Broschüre möchte deshalb nur anregen, sich mit gesundheitlichen Fragen des Reisens mehr zu befassen und eigene neue Wege des Reisens zu entdecken. Ein besonderer Reiz des Reisens geht von überraschenden Erlebnissen aus, die aber auch Ungewissheit mit sich bringen. Deshalb ist etwas Geduld für die Zeit der Anpassung so wichtig.

Anregungen für eine gelungene Reise

Vorbereitung

- Reiseland kritisch auswählen (u.a. auch unter Gesundheitsgesichtspunkten): Je exotischer das Reiseziel, desto länger und intensiver die Vorbereitung
- Realistische Ziele setzen und Erwartungen nicht zu hoch schrauben
- Sich informieren und beraten lassen
- Ausweispapiere und Dokumente besorgen und kopieren (eventuell auf E-Mail-Server hinterlegen zum Abrufen aus einem Internetcafe am Reiseziel)
- Auslandsreisenschutz überprüfen (Europäische Krankenversicherungskarte? Reiseversicherung?)
- Notruf-Nummer der Reiseversicherung notieren und griffbereit verstauen bzw. im Mobiltelefon abspeichern. Zudem benötigt die Versicherung bei einem Notruf die Versicherungs-Nr. von der Prämienrechnung des Geschädigten
- Wichtige Impfungen in Ruhe einige Wochen vor der Abreise durchführen (Besondere Reiserisiken? Malariavorbeugung?)
- Individuelle Reiseapotheke zusammenstellen
- Rechtzeitiger Beginn des körperlichen Trainings, wenn eine Sport- bzw. Trekkingreise geplant wird, eventuell ärztliche Voruntersuchung
- Vorfreude genießen
- Konflikte nicht „mit auf die Reise nehmen“, sondern möglichst vorher lösen
- Wichtige Aufgaben vorher erledigen, neue Herausforderungen auf die Zeit nach der Rückkehr verschieben.

Abreisetag-Checkliste

- Kühlschrank und Mülleimer leer?
- Stecker von wichtigen Elektrogeräten gezogen und Versorgungsleitungen (Geschirrspüler, Waschmaschine ...) geschlossen?
- Anrufbeantworter (ohne Urlaubshinweis!) eingeschaltet?
- Heizung? Pflanzen? Haustiere? Türen und Fenster?
- Schlüssel bei Vertrauensperson abgeben?
- Ticket, Pass, Geld, Führerschein, Voucher?



Eine gelungene Reise, eine gesunde Rückkehr, schöne Erinnerungen ...

Jedes Jahr gehen mehr als 60 Millionen Deutsche auf Reisen. Für über 6 Millionen sind tropische oder subtropische Länder das Ziel. Dank einer individuellen medizinischen Reiseberatung können Sie viel dafür tun, dass Ihre Reise in guter Erinnerung bleibt. Durch die Experten am international renommierten Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg sind Sie immer gut beraten – egal ob Sie privat oder beruflich, als Pauschalreisender oder Individualurlauber unterwegs sind.

HOTLINE des Reisemedizinischen Zentrums am Bernhard-Nocht-Institut:

0900 - 1234 999

(1,86 €/Min. aus dem deutschen Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.)



BERNHARD-NOCHT-INSTITUT
FÜR TROPENMEDIZIN

md
MD Medicus
Reise- und Tropenmedizin