

OÖG-Gesundheitsquiz

Reisemedizin – so kommen Sie gesund durch den Urlaub

Endlich Ferienzeit und Urlaub! Egal ob Wochenendkurztrip oder mehrwöchige Sommerfrische – eine Reiseapotheke und auf das Urlaubsziel abgestimmte medizinische Informationen sollten auf keinen Fall fehlen. Denn ein schmerzhafter Sonnenbrand, ein juckender Mückenstich oder gar Durchfall sind keine beliebten Reisebegleiter und sollten das Urlaubsvergnügen nicht trüben. Testen Sie Ihr Wissen zum Thema und erfahren Sie mehr von unseren ExpertInnen.

Frage 1: Was gehört zur Grundausrüstung einer Reiseapotheke?

Antwort 1: Einwegspritzen und ein Kreislaufmedikament

Antwort 2: Vitamintabletten, Lippenbalsam und Antibiotika

Antwort 3: Fieberthermometer, Schmerzmittel und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor

Richtig!

Zu den Must-haves einer durchdachten Reiseapotheke gehören unter anderem ein Fieberthermometer, ein allgemeines entzündungshemmendes und fiebersenkendes Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol) sowie Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor.

Frage 2: Warum gehören auch Elektrolytpräparate mit ins Urlaubsgepäck?

Antwort 1: Um genügend Mineralstoffe zu sich nehmen zu können, wenn das Essen im Urlaub minderwertig sein sollte.

Antwort 2: Um bei Durchfall/Erbrechen den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen und einer Dehydrierung vorzubeugen.

Antwort 3: Um Kopfschmerzen durch Hitze abzuwenden.

Richtig!

Elektrolytpräparate (z. B. als Pulver) gehören ins Urlaubsgepäck, um bei Durchfall/Erbrechen den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen und einer gefährlichen Dehydrierung (Austrocknung) vorzubeugen. Dies ist insbesondere bei Kindern wichtig!

Frage 3: Wie kann man Durchfall, vor allem auf Fernreisen, vorbeugen?

Antwort 1: Möglichst nichts Rohes oder Ungeschältes (Salat, Obst, Fisch etc.) essen, kein Leitungswasser trinken und auf Eiswürfel verzichten.

Antwort 2: Die Darmflora vorher zu Hause mit entsprechenden Mitteln gut aufbauen.

Antwort 3: Alles, was man verzehrt, vorher gut waschen.

Richtig!

Um Durchfall, vor allem auf Fernreisen, vorzubeugen, gilt die Prämisse „Cook it, boil it, peel it or leave it“ („koche es, erhitze es, schäle es oder lass es sein“): Essen Sie möglichst keine rohen Speisen (Salat, ungeschältes Obst, Fisch etc.), trinken Sie kein Leitungswasser und verzichten Sie auch auf Eiswürfel sowie unpasteurisierte Milch(-produkte).

Frage 4: Wie sieht der optimale Sonnenschutz für Sie und Ihre Kinder aus?

Antwort 1: Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und eine Sonnenbrille, die UV-Schutz bietet.

Antwort 2: Überwiegender Aufenthalt im Schatten, insbesondere in der Mittagssonne

Antwort 3: Rechtzeitig vor Urlaubsbeginn regelmäßig ins Solarium gehen.

Richtig!

Als Sonnenschutz empfehlen sich eine geeignete Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sowie eine Sonnenbrille mit umfassendem UV-Filter. Meiden Sie und Ihre Kinder zudem direkte Sonnenbestrahlung – insbesondere während der Mittagshitze.

Frage 5: Welche Impfungen braucht man für Fernreisen?

Antwort 1: Wenn man gesund ist und ein gutes Immunsystem hat, braucht man keine Impfungen für Fernreisen.

Antwort 2: Impfungen gegen Typhus, Malaria und Gelbfieber

Antwort 3: Die gängigen Grundimpfungen und eine Hepatitis-A-Impfung sowie die für das Reiseland empfohlenen spezifischen Impfungen

Richtig!

Für eine Fernreise sollten Sie die gängigen Grundimpfungen und eine Hepatitis-A-Impfung (das Virus überträgt sich meist über verunreinigtes Wasser und Lebensmittel und kann akut eine Leberentzündung verursachen) haben sowie für das Reiseland empfohlene spezifische Impfungen. Infos hierzu bekommen Sie bei der reisemedizinischen Beratungs- und Impfstelle des Landes OÖ.

Frage 6: Wie bewahrt man die Reiseapotheke am besten auf?

Antwort 1: Kühl, trocken und lichtgeschützt – bei Pausen auf längeren Fahrten nicht im Auto/Bus lassen, bei Flugreisen im Handgepäck mitführen.

Antwort 2: Bei Autofahrten am besten im Handschuhfach, bei Flugreisen im Koffer, den man aufgibt.

Antwort 3: Im Brustbeutel immer mitnehmen, so dass man jederzeit Zugriff auf die Medikamente hat.

Richtig!

Die Reiseapotheke sollte möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Bei längeren Fahrten sollten die Medikamente bei Pausen aufgrund rasch steigender Temperaturen im Innenraum nicht im Auto/Bus gelassen werden. Bei Flugreisen empfiehlt es sich, sie im Handgepäck zu verstauen, falls der aufgegebene Koffer verloren geht.

Zusammenfassung:

Reisemedizin – so kommen Sie gesund durch den Urlaub

Endlich Ferienzeit und Urlaub! Egal ob Wochenendkurztrip oder mehrwöchige Sommerfrische – eine Reiseapotheke und auf das Urlaubsziel abgestimmte medizinische Informationen sollten auf keinen Fall fehlen. Denn ein schmerzhafter Sonnenbrand, ein juckender Mückenstich oder gar Durchfall sind keine beliebten Reisebegleiter und sollten das Urlaubsvergnügen nicht trüben. Die ExpertInnen der OÖG haben nachfolgend ein paar wertvolle Tipps für Ihre nächste Reise zusammengestellt. Schönen Urlaub!

Eine richtig zusammengestellte Reiseapotheke und eine gute medizinische Vorbereitung können die halbe Miete sein, um unbeschwerte und entspannte Ferien bei bester Gesundheit fernab von daheim zu genießen. Viele Beschwerden oder Symptome, die im Urlaub auftreten, können oft unkompliziert selbst behandelt, gelindert oder vermieden werden, wenn man weiß, wie und womit.

Die individuelle Reiseapotheke

Der Inhalt der Reiseapotheke orientiert sich immer am Urlaubsziel, an der Aufenthaltsdauer und an den persönlichen gesundheitlichen Umständen. So sollten Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, diese immer in ausreichender Menge einpacken. Denn nicht alle Arzneimittel sind auch beispielsweise im Ausland verfügbar. Darüber hinaus entsprechen die Qualitätsanforderungen oft nicht den österreichischen Standards. Auch sollten PatientInnen zur Sicherheit eine Medikamentenliste mit Handelsnamen und Wirkstoff der Präparate mit dabei haben. Dies kann unter Umständen bei der Organisation von dringend benötigten Medikamenten im Ausland helfen. Empfehlenswert ist es bei chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes) zudem, einen internationalen Notfallausweis und eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Utensilien (z. B. Spritzen) mit sich zu führen. Entsprechende Vordrucke gibt es bei Ihren behandelnden ÄrztInnen.

Medikamente für die Reise sollten möglichst kühl, trocken und lichtgeschützt – am besten in der Originalverpackung – transportiert werden. Vor allem bei längeren Fahrten sollten Arzneimittel bei Pausen nicht im stehenden Auto/Reisebus aufbewahrt werden. Innerhalb kürzester Zeit können hier extrem hohe Temperaturen entstehen, die der Wirksamkeit der Medikamente schaden können. Bei Flugreisen sollten Medikamente unbedingt im

Handgepäck mitgeführt werden, um jederzeit darauf zugreifen zu können, falls der aufgegebene Koffer verloren geht oder verspätet an den Urlaubsort geliefert wird.

Must-haves

Egal, wie voll die Taschen und Koffer schon sind, für die folgenden Must-haves sollte immer Platz sein: Pflaster und Verbandsmaterial, Mittel zur Hautdesinfektion und zum Schutz vor Mücken, ein Fieberthermometer und Medikamente gegen Fieber, Erkältungen und Schmerzen (z. B. Ibuprofen oder Paracetamol), Wund und Heilsalben, Sonnenschutz und ein Präparat gegen Sonnenbrand sollten bei keiner Reise fehlen. Reisen Kinder mit, so sind Mittel gegen Husten und Schnupfen (u. a. abschwellende/s Nasentropfen/-spray) sowie gegen Insektenstiche besonders wichtig, um im Notfall gleich reagieren zu können. Zusätzlich sollten fiebersenkende Mittel als Zäpfchen (Achtung: Diese schmelzen bei hohen Temperaturen rasch!) oder als Saft eingepackt werden.

Sonnenbrand vermeiden

Als Sonnenschutz empfiehlt es sich – neben einer geeigneten Kopfbedeckung – ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor einzupacken. Auch im Schatten sollte das Eincremen immer oberstes Gebot sein. Denn bis zu 50 Prozent der schädlichen UV-Strahlen werden durch Sand, Wasser oder Gebäude reflektiert und können die empfindliche Haut somit schmerzhaft verbrennen. Bei Kleinkindern sollten Sie direkte Sonnenbestrahlung zur Gänze vermeiden – insbesondere während der Mittagssonne! Last but not least gehört auch eine Sonnenbrille mit ausgewiesenem UV-Schutz ins Gepäck, um Folgeschäden an den Augen durch Sonneneinstrahlung vorzubeugen.

Keine Chance dem Durchfall

Um unangenehmen Durchfallerkrankungen im Urlaub den Riegel vorzuschieben, gilt nach wie vor die bewährte Prämisse „Cook it, boil it, peel it or leave it“ („koche es, erhitze es, schäle es, oder lass es sein“). Dies bedeutet – gerade auf Fernreisen und in touristisch nicht sonderlich erschlossenen Gebieten –, es ist nicht ratsam, Speisen wie rohes Fleisch, Salate, rohen Fisch, Meeresfrüchte, Leitungswasser, Eiswürfel, ungeschältes Obst, Milch und unpasteurisierte Milchprodukte zu sich zu nehmen. Sollte es trotzdem zum gefürchteten und oft heftigen Durchfall kommen, dürfen Präparate gegen Magen-Darm-Erkrankungen in der Reiseapotheke nicht fehlen. Für Kinder, aber auch Erwachsene, empfiehlt es sich Elektrolytpräparate (z. B. in Pulverform) für Durchfall und Erbrechen einzupacken, um eine gefährliche Dehydrierung (Austrocknung) zu vermeiden und einen ausreichenden Flüssigkeits- sowie Mineralstoffhaushalt zu gewährleisten.

Notwendige Impfungen

Prinzipiell sollten Sie vor Urlaubsantritt prüfen, ob die gängigen Grundimpfungen allen Familienmitgliedern noch den nötigen Schutz bieten oder rechtzeitig aufgefrischt werden sollten. Bei Fernreisen sollten Sie sich auch gegen Hepatitis A impfen lassen. Das Virus überträgt sich meist über verunreinigtes Wasser und Lebensmittel und kann akut eine Leberentzündung verursachen. Zudem sollten auch für das jeweilige Reiseland empfohlene spezifische Impfungen/Impfvorschriften beachtet werden. Detaillierte Informationen hierzu bekommen Sie bei der reisemedizinischen Beratungs- und Impfstelle des Landes OÖ.