

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Gesund reisen im Alter

Wichtige Tipps vor Ihrer Reise

Liebe Patienten,

die Reiselust gerade der älteren Generation nimmt seit 20 Jahren immer mehr zu, sogar in Länder außerhalb Europas.

Je älter ein Mensch ist, umso größer ist die Belastung einer Reise, insbesondere einer Fernreise. Vor allem durch die im Alter häufig existenten chronischen Erkrankungen (wie z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, Altersdiabetes, Lungen- und Atemwegserkrankungen, immunsuppressive Erkrankungen etc.) und die reduzierten körperlichen Abwehrkräfte, stellen bei Reisen im Alter ein erhöhtes Gesundheitsrisiko dar.

Eine eingehende und sorgfältige Reisemedizinische Beratung ist daher erforderlich und empfohlen.

Woran sollten Sie denken?

1. Wichtig ist zunächst die **Einschätzung der Reisefähigkeit**. Personen mit schweren Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen, Blutarmut oder akuten Infektionen sollten möglichst nicht ins Flugzeug steigen. ggf. empfiehlt sich eine Untersuchung auf eine Flugtauglichkeit.
2. **Impf-Beratung:** Impfvorschriften und Impfempfehlung nach Reiseland und individuell sinnvolle Impfungen (z.B. bei besonderem Risiko). Ein Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten sollte generell vorhanden sein. Gleiches gilt für Hepatitis A und B. Influenza kann in Regionen um den Äquator ganzjährig ein Risiko darstellen. Über 60 Jahre ist eine Impfung gegen Pneumokokken ratsam.
An speziellen Impfungen sind die Typhusimpfung etwa bei Reisen nach Ostafrika zu empfehlen. Meningokokken (Erreger einer Hirnhautentzündung) können im sogenannten Meningokokkengürtel zwischen Westafrika und dem Horn von Afrika vorkommen. Bei Reisen nach Indien sollten sie sich unbedingt gegen Tollwut impfen lassen. Ein Gelbfiebrisiko besteht in Südamerika und Afrika, in bestimmten Gebieten, wie dem Amazonas oder den Staaten Westafrikas ist die Impfung vorgeschrieben. Das Risiko, in bestimmten Regionen und unabhängig von der Jahreszeit an Malaria zu erkranken, lässt sich anhand von Karten im Internet ablesen (www.map.ox.ac.uk für Südamerika und www.mara.org.za für Afrika. Dann wäre eine medikamentöse Prophylaxe sinnvoll. Dengue-Fieber ist in Südostasien, Südamerika und im südlichen Afrika heimisch. Hier gibt es leider nur einen Moskitoschutz.

3. **Reiseapotheke:** Spezielle und allgemeine Medikamente einpacken. Spezielle Medikamente und Dosierungen für ältere Menschen beachten.
4. **Medikamente:** Zeitverschiebung, veränderter Tagesrhythmus oder Durchfälle können die Wirksamkeit bestimmter der Medikamente verändern. Ausreichende Mitnahme der persönlichen, ständigen Medikation für die Dauer der Reise. Ggf. auch Ersatzmedikation. Medikamente und Notfallmedikamente gehören griffbereit ins Handgepäck.
5. **Medizinische Dokumente:** Dokumente Ihre Erkrankungen: Ärztliche Dokumente in Englisch mit Information über Ihre Erkrankungen, Medikation (Wirkstoff nennen, da Handelsname im Ausland oft nicht bekannt ist), Verhalten im Notfall sowie eine im Notfall zu benachrichtigende Adresse und Telefonnummer. Mitführbescheinigung für bestimmte Medikamente bzw. med. Zubehör (z.B. Inhalatoren, Insulin-Pens etc.) für die Zollkontrolle, Notieren Sie den Verwendungszweck. Medikamentenplan mit Angaben des Wirkstoffes, der Wirkstärke und Dosierung. Schrittmacher-Pass mitnehmen.
6. **Insektenschutz:** Mückenabweisende Lotionen, Sprays etc., Körperbedeckende Kleidung für die Dämmerung und den Abend, ggf. Aerosole, Verdampfer, Räucherspiralen, Moskitonetze.
7. **Sonnenschutz und mehr:** Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor und Sunblocker für exponierte Körperstellen (Nase, Ohrmuschel), Kopfbedeckung und atmungsaktive Kleidung als Sonnen- und Hitzeschutz. Senioren sollten auf geeignete Sonnenschutzmittel und rückfettende Salben achten, da durch die Abnahme der Hautelastizität eine erhöhte Verletzlichkeit und UV-Empfindlichkeit besteht. Thromboserisiko/ Hitzestau: Durch Enge im Flugzeug, Bus und Auto, sowie schlechter Luftzirkulation kann es bei älteren Menschen zu Hitzestau mit Hitzschlag als auch zu Thrombosebildung kommen. Sprachführer für Herzpatienten („Herznotfall im Ausland“) in mehreren Sprachen bietet die Deutsche Herzstiftung Frankfurt an.
8. **Akklimation:** Ausreichendes Ruhen vor Reiseantritt, regelmäßiges körperliches Training vor Reisebeginn.
9. **Ausweise:** Reisepass, Impfausweis, bzw. Impfbefreiungsnachweis, Gesundheitsdokumente: Allergiepass, Diabetikerpass, Notfall-Ausweise, wichtige Mitgliedskarten (ADAC, Unfall- Reise-, Krankenversicherungs-, Auslandsversicherung- Reiserücktransportversicherungen), Kreditkarten, Medikamentenplan.
10. **Ausweiskopien:** Von allen wichtigen Dokumenten Kopien vor Reisantritt anfertigen und an einem anderen Ort im Reisegepäck für den Fall des Verlustes bereithalten.
11. **Notfallausweis:** Ein europäischer Notfallausweis (ENA) für medizinische Daten ist zu beziehen über den Deutschen Bundesverlag, 53003 Bonn, Postfach 1320.
12. **Botschaften:** Adresse der Deutschen Botschaft im Reiseland mitnehmen. Bei Unfällen, Krankheit etc. wird Ihnen die deutsche Botschaft dann weiterhelfen können. Auch bei Verlust der wichtigsten Dokumente im Reiseland.

13. **Reisekrankenversicherung:** Informieren Sie sich vorher, in wie weit eine Reisekrankenversicherung mit Reiserücktransport bei Krankheit und Unfällen für Ihre Reise sinnvoll sein kann.
14. **Kleidung:** Angemessene Kleidung für das Reiseland und Reiseart (Flugzeug, Schiff, Bus, PKW), Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht bedenken (manchmal bis zu 10°C) und Wetterlage (Trocken- Regenzeit) berücksichtigen.
15. **Zahnarzt:** Eine zahnärztliche Untersuchung ist vor Langzeitreisen empfehlenswert.
16. **Ärztliche Versorgung im Reiseland:** Besonders chronisch Kranke sollten sich vorab über die medizinische Versorgung im Reiseland erkundigen. Reiseveranstalter oder die Deutsche Botschaft im Reiseland befragen.
17. **Adressen medizinischer Dienste:** im Internet unter www.iamat.org.
18. **Jetlag:** Ein Jetlag ist die Störung von Leistungsfähigkeit und Befindlichkeit nach schnellem Reisen über mehrere Zeitzonen aufgrund einer Desynchronisation zwischen innerer Uhr und externen Zeitgebern. Flüge in westlicher Richtung werden besser toleriert als solche in Ostrichtung. Die Erholungsdauer hängt vom Ausmaß der Zeitverschiebung ab (ca. zwei Tage, um die Hälfte der Zeitverschiebung auszugleichen bzw. ein Tag, um ca. 90 Minuten bei West- und 60 Minuten bei Ostflügen auszugleichen).
19. **Gepäcktransport:** Viele Reisunternehmen, Fluglinien sowie deutsche Bahn bieten eine Gepäckservice von Haus zu Haus an.
20. **Nützliche Adressen:**
 - www.dtg.org (Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und internationale Gesundheit)
 - www.nc.cdc.gov/travel (Centers for Disease Control and Prevention)
 - www.who.int/ith/en (World Health Organization)
 - www.crm.de (Zentrum für Reisemedizin)

Mit den besten Wünschen

Ihr Praxisteam Dres. Lux