

# REISETIPPS

Die nachfolgende Checkliste soll nur eine kleine Hilfestellung für Ihre Reisevorbereitungen sein. Wir geben keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit.

## 1. Allgemeines

- Reisepass bzw. Visum
- Reiseversicherungen
- Reiseapotheke und spezifische Medikamente
- Stromadapter
- Notrufnummern (Botschaft, Automobilclubs, Hotel)
- Bei langen Autofahrten rechnen Sie mit erheblichen Wartezeiten und nehmen Sie entsprechend der Reisedauer ausreichend Flüssigkeit (mindestens 1,5 Liter Wasser, ungesüßten Tee) pro Person mit. Auch kleine Jausen oder Obst sind hilfreich.

## 2. Basiserkrankungen

Wenn Sie Erkrankungen haben, für die Sie Medikamente ( Insulin, Psychotrope Stoffe, Suchtmittel) mitnehmen, die im Ausland bei der Einreise möglicherweise Probleme machen, so bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen eine englischsprachige Bestätigung mitzugeben. Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, lassen Sie sich einen Ausweis für die Sicherheitskontrolle ausstellen.

## 3. Impfungen

Bedenken Sie, dass mit manchen Impfungen bereits Wochen vor der geplanten Reise begonnen werden muss. Zu den Basisimpfungen zählen vor allem: Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Typhus, Hepatitis A+B. Eventuell: Malariaprophylaxe, Gelbfieberimpfung, Tollwut,..... (Nähere Informationen bei Ihrem Arzt oder Apotheker)

## 4. Thrombosegefahr

Durch Bewegungsarmut und hohen Flüssigkeitsverlust kann es auf Langstreckenflügen zur Bildung von Blutgerinnseln kommen. Dies kann lebensgefährliche Folgen haben. Achten Sie auf reichliche Flüssigkeitszufuhr (kein Alkohol!), machen Sie Bewegung während des Fluges, nehmen Sie kein Schlafmittel, tragen Sie Stützstrümpfe. Wenn Sie schon einmal Venenprobleme gehabt haben, so sprechen Sie unbedingt mit dem Arzt über weitere medikamentöse Maßnahmen. Risikofaktoren sind z.B. Rauchen, Alter über 40 Jahre, Gipsverbände, Krebserkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Übergewicht, Krampfadern, Herzschwäche,...

## 5. Nahrungsmittel

Speisen sind meistens die Überträger für Infektionen, die dann Reisedurchfall verursachen können. Es gibt nicht umsonst einen Leitspruch: " Boil it, cook it or forget it!"

Vermeiden Sie daher:

- Leitungswasser (bei heißen Getränken ist das Risiko relativ gering)
- Eiswürfel (werden meist aus Leitungswasser hergestellt)
- Eiscreme (Originalverpacktes Eis sollte in Ordnung sein)
- Rohes Obst (schälen oder mit Flaschenwasser gründlich abspülen)
- Rohes Gemüse, Salate, rohe Eier
- Rohen Fisch
- Rohes Fleisch

## 6. Insektenschutz

Stechmücken können Krankheiten übertragen. Verwenden Sie daher Repellents für die unbedeckte Haut oder für die Kleidung (z.B. Nobite). Moskitonetze, langes Gewand vor allem am Abend vermindern auch das Risiko. Denken Sie auch an einen Gelsenstecker für Ihr Zimmer.

## 7. Sonnenschutz

Unterschätzen Sie die UV-Einstrahlung nicht und verwenden Sie Präparate mit sehr hohem Schutzfaktor (UVA+UVB Filter). Tragen sie eventuell eine Kopfbedeckung und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um einen Sonnenstich zu vermeiden. Der Sonnenschutz sollte mindestens 15 Minuten vor der Sonnenexposition aufgetragen werden.

Die Schutzwirkung des Sonnenschutzes VERLÄNGERT SICH NICHT BEI MEHRMALIGEM AUFTRAGEN! Die Häufigkeit der Sonnenbrände erhöht auch das Hautkrebsrisiko.

## 8. Sexuell übertragbare Krankheiten

Über dieses Thema spricht man nicht gerne, aber ungeschützte Sexualkontakte können persönliche Folgen haben. Verwenden sie ein Kondom und schützen sich selbst vor z.B. AIDS, Hepatitis, Pilzen,... !

## 9. Reiseapotheke

- Nikotinersatz für Flüge
- Fieber, Schmerzen, Grippe ( Mexalen, Ibumetin,..)
- Halsentzündung ( Tantum Verde, Strepsilis,..)
- Husten ( Prospan, Bronchostop, Tussimont,...)
- Schnupfen ( Rhinospray, Nasivin, Otrivin,..)
- Reisekrankheit ( Travel Gum, Zintona Kapseln,..)
- Übelkeit (Iberogast Tropfen, Montana Haustropfen, Vomitus Heel, Magen Darm Tee, ..)
- Durchfall ( Carbo medicinalis, Normolyt, Loperamid, Zwieback, Soletti, Bioflorin, Hylaktiv,...)
- Verstopfung ( Dulcolax, Mickroklist, Guttalax Tropfen,..)
- Niedriger Blutdruck ( Homöopathische Blutdrucktropfen,...)
- Wunddesinfektion ( Octenisept, Wundesin,..)
- Hautdesinfektion ( Sterilium, Lysoform Freshhands,..)
- Wundsalbe ( Bepanthen, Vitawund,...)
- Verbandstoffe ( Mullbinden, Pflaster, Wundaufgaben,...)
- Augenentzündung ( Similasan Augentropfen, Weleda Euphrasia, Visadron,...)
- Verstauchungen ( Dolo Menthoneurin, Etrat Sportgel, Traumeelsalbe,...)
- Allergien ( Clarityn, Allergo-comod, Allergospray,..)
- Insektenschutz ( Anti brumm, Nobite,...)
- Insektenstiche ( Insecticum, Fenistil Gel, Soventol Gelee,...)
- Sonnencreme
- Sonnenbrand ( Euceta, Arnicet, Fenistil Gel, Bepanthen Schaumspray,..)
- Fieberthermometer
- Pinzette
- Schere
- Ohropax

... UND ALLE MEDIKAMENTE, DIE SIE ÜBLICHERWEISE EINNEHMEN ! Packen Sie die wichtigsten Medikamente unbedingt ins Handgepäck, damit Sie bei einem Kofferverlust nicht ohne da stehen. Medikamente gehören nie ins Handschuhfach, da es dort im Sommer tropische Temperaturen bekommt.

...FÜR ALLE REZEPTPFLICHTIGEN Medikamente wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

## 10. Erkrankungen nach dem Urlaub

Sollten Sie nach Rückkehr von Ihrer Reise unklare Beschwerden haben, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt oder an das Tropeninstitut. Nicht wenige Durchfallerkrankungen werden ohne richtige Behandlung zu einem chronischen Leiden.