

Ihr kleiner Urlaubshelfer

Die 10 häufigsten Reiseerkrankungen

Wer kennt das nicht: die schönste Zeit des Jahres und dann erwischt Sie eine dieser unangenehmen Urlaubskrankheiten. Leider kann es dadurch passieren, dass man auf die unterschiedlichsten Urlaubsaktivitäten verzichten muss, auf die man sich so gefreut hat.

Deshalb haben wir Ihnen hier die häufigsten Reisebeschwerden und Urlaubskrankheiten zusammengestellt und wie Sie diese möglichst vermeiden können.

1. Reisekrankheit:

Die einen trifft sie und die anderen kennen Sie gar nicht. Die Reise- oder Seekrankheit beginnt meistens mit Müdigkeit, häufigem Gähnen und Kopfschmerzen und endet oft mit Übelkeit und Erbrechen. Am häufigsten tritt sie auf Schiffsreisen auf, kann aber auch im Bus, Auto oder Flugzeug dem Reisenden jeglichen Spaß verderben. Abhilfe kann schon die richtige Platzwahl schaffen: Im Auto oder Bus sollten Sie immer in Fahrtrichtung und möglichst weit vorne sitzen. Auf einem Schiff ist der beste Platz an der frischen Luft mit Blick auf den Horizont. Im Flugzeug spürt man die wenigsten Schwankungen auf den Plätzen über den Tragflächen.

2. Magen-Darm-Erkrankungen:

Die mit Abstand häufigste Urlaubserkrankung ist der sogenannte Reisedurchfall, medizinisch auch Diarrhoe genannt. Die Statistik zeigt, dass ca. 30% der Reisenden von „Montezumas Rache“ heimgesucht werden. Die Gründe können vielfältig sein, von ungewohnt scharfem oder fettigem Essen, über Reisedress bis hin zu Klimawechsel. Gerade bei Kindern und Säuglingen kann es aber schnell gefährlich werden.

Um ein Austrocknen des Körpers zu verhindern, ist es sehr wichtig, immer genügend zu trinken. Um den Wasserhaushalt sowie den Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, haben sich Tees, verdünnte Säfte, Gemüsebrühe oder Suppen als gute Möglichkeiten bewährt. Auch leichte Kost wie Zwieback, Banane, Salzgebäck oder geriebener Apfel bietet sich zur Behandlung an. Darüber hinaus beruhigt auch die Einnahme von Heilerde oder Kohletabletten den Darm, da schädliche Bakterien und Giftstoffe gebunden und ausgeschieden werden.

Wie kann ich Montezumas Rache vorbeugen:

- Verzicht auf Leitungswasser, Eiswürfel sowie auf offene Getränke und fertige Salate
- Abkochen von Wasser vor der Einnahme, am besten Verwendung von Flaschenwasser auch für die Mundhygiene
- Obst und Gemüse vor dem Verzehr mit sauberem Wasser waschen und/oder schälen
- Verzicht auf Lebensmittel, die an Straßenständen verkauft werden
- Vorsicht bei Tiefkühlkost und Milchprodukten

3. Lebensmittelvergiftung:

Die Infektion durch Bakterien ist ein besonderer Fall von Magen-Darm-Erkrankung. Andere Länder, andere Sitten und Speisen. So bleibt es leider allzu oft nicht aus, dass man sich eine Lebensmittelvergiftung zuziehen kann. Ausgelöst wird diese meist durch Salmonellen oder andere Bakterien. Typischerweise gehen Lebensmittelinfektionen mit Magenkrämpfen, Durchfall und Erbrechen einher, die meist zeitnah nach dem Verzehr kontaminierter Speisen oder Getränke auftreten.

Häufige Risikoquellen sind empfindliche Nahrungsmittel wie roher oder unzureichend gegarter Fisch oder Fleisch (besonders Geflügel). Zudem sollten Sie bei Eierspeisen und Milchprodukten, inklusive Milcheis, vorsichtig sein. Auch verunreinigtes Trinkwasser, Obst und Gemüse, insbesondere (Blatt-) Salate sind häufige Ursachen.

Vorsorge besser als Nachsorge! Auch hier gilt:

- „Cook it, peel it, boil it or leave it!“, es sollten also frisch zubereitete, durchgegarnte, gebratene beziehungsweise gekochte Speisen bevorzugt werden. Obst und Gemüse vor dem Verzehr schälen oder gründlich mit sauberem Wasser waschen.
- Vorsicht bei Wasser: Kein Leitungswasser trinken. Vorsicht auch beim Zähneputzen und der Verwendung von Eiswürfeln.
- Bei Selbstversorgung mit Speisen und eigener Zubereitung auf eine angemessene Kühlung der Lebensmittel achten.

4. Schnupfen/Erkältungen:

Wer kennt das nicht, kaum im Urlaub und schon erkältet. Die häufigsten Ursachen sind ungewohnte Klimaverhältnisse und Klimaanlage oder Ventilatoren in den Hotelzimmern.

Besonders bei heißen Außentemperaturen werden die Schlafräume gerne stark heruntergekühlt. Die Faustregel besagt, dass der Unterschied zwischen warmen Temperaturen draußen und den gekühlten Räumen ca. 6 Grad Celsius betragen sollte. Daher empfiehlt es sich Klimaanlage und Ventilatoren über Nacht ausschalten und sich trotz der Wärme mit einem dünnen Laken zuzudecken.

5. Prellungen, Verstauchungen, Platzwunden und Knochenbrüche:

Sport und Urlaub sind zwei Begriffe, die einfach zusammengehören. Das schöne Umfeld, die eigene Motivation oder einfach Kinder, die die Möglichkeit zum Austoben haben, verleitet dazu, sich zu viel zuzumuten. Das führt immer wieder zu Verletzungen.

Daher unser Tipp, gehen Sie mit etwas Bedacht an die sportlichen Herausforderungen heran und übertreiben Sie es nicht. Auch bei warmen Temperaturen ist aufwärmen und dehnen sinnvoll und reduziert das Verletzungsrisiko. Und benutzen Sie Schutzausrüstung bei den entsprechenden Sportarten.

Schätzen Sie sich richtig ein und leiten Sie Ihre Kinder gut an !

6. Sonnenbrand:

Wer sich zu lange ungeschützt der Sonne aussetzt wird einen Sonnenbrand kaum vermeiden können. Daher gibt es nur einen Tipp: eincremen! Am besten regelmäßig und mit einem hohen Lichtschutzfaktor von 30 oder mehr. Vor allem bei Kindern sollte man darauf achten, dass sie gut geschützt sind. Wasserfeste Sonnenschutzcremen haben sich da bestens bewährt. Greifen sie da gerne auch mal zum Lichtschutzfaktor 50, sicher ist sicher! Vergessen Sie auch nicht, zwischendurch immer wieder nach zu cremen, auch bei wasserfestem Sonnenschutz. Intensive Sonne kann unser größtes Organ schnell verbrennen. Vermeiden Sie lange Aufenthalte in der Mittagssonne und bräunen Sie sich lieber im Schatten. Das dauert zwar länger, ist dafür aber intensiver und verringert das Hautkrebsrisiko.

Sollten sie trotzdem einmal unaufmerksam gewesen sein, gibt es hervorragende „Aftersun-Produkte“. Auch Hausmittel wie Quark, Kokosöl oder Aloe vera (es gibt in Apotheken sehr gute Produkte dazu), können eine Linderung bringen und den Heilungsprozess beschleunigen.



7. Sonnenstich:

Ein Sonnenstich entsteht durch direkte und starke Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und /oder Nacken. Dabei reizt die Wärmestrahlung im Sonnenlicht Teile der Hirnhaut oder des Hirngewebes. Typische Anzeichen sind starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Nackensteifigkeit und ein geröteter, heißer Kopf.

Tragen Sie deshalb vorbeugend bei hohen Temperaturen in der Sonne eine Kopfbedeckung, die gegebenenfalls auch den Nacken schützt. Vermeiden Sie zu lange Sonnenbäder und Beschäftigung in der direkten Sonne und sorgen Sie immer für einen ausreichenden Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich.

Wenn es Sie doch erwischt hat:

- Sofort aus der direkten Sonne: Betroffene sollten schnell an einen möglichst schattigen, kühlen Ort gebracht werden.
- Position: Bringen Sie Betroffene in eine Lage mit erhöhtem Kopf und Oberkörper. Dadurch verringert sich der Druck auf den schmerzenden Kopf.
- Kühlen: Betroffene sollten Kühlung an Kopf, Nacken und Hals erhalten. Geeignet sind etwa kühle, feuchte Tücher, die laufend erneuert werden. Keine eiskalten Wickel, da sie den Körper zusätzlich belastet.
- Flüssigkeit zuführen: Betroffene, die bei Bewusstsein sind und sich nicht erbrechen, sollten Getränke zu sich nehmen. Infrage kommen beispielsweise spezielle Elektrolytdrinks, Fruchtschorle, Mineralwasser, leicht gesalzenes Wasser, alkoholfreies Bier und Bouillon.

8. Allergien:

Allergien und allergische Reaktionen können ernsthafte, gesundheitliche Folgen haben. Am besten erkundigen Sie sich vor Ihrem Reiseantritt, ob und welche individuellen Allergieauslöser es in Ihrem Urlaubsland gibt. Basierend auf diesen Informationen sollten Sie den Zeitpunkt und die Aktivitäten Ihrer Reise planen.

Für den Notfall sollten Sie stets Ihre Medikamente direkt bei sich haben.

9. Insektenstiche:

Mücken sind schon bei uns im Sommer wahre Quälgeister. Insektenstiche sind nicht nur unangenehm, sie können auch zu allergischen Reaktionen führen. Im Vergleich zu unseren kühleren Gefilden gibt es in heißen Ländern sowohl andere Insekten als auch andere Keime oder Krankheitserreger. So können sich auch kleinste Wunden oder Insektenstiche böse entzünden. Behandeln Sie also jede noch so kleine Verletzung mit einem Desinfektionsmittel.

Wer sich vor den unliebsamen Quälgeistern schützen möchte, der sollte auf Parfum und andere Duftstoffe verzichten. Insekten werden von diesen nur angelockt. Für freie Hautstellen sollten Sie auf jeden Fall ein wirksames Insektenschutzmittel verwenden.

10. Verletzungen durch Verkehrsunfälle:

Verkehrsunfälle sind leider nicht vorhersehbar und kommen auch im Urlaub vor. Nutzen Sie aber die Möglichkeit und informieren Sie sich vor Beginn der Reise über die Verkehrsbedingungen und Fahrgewohnheiten vor Ort. Erfragen Sie die örtlichen Notfallnummern und haben Sie gegebenenfalls entsprechende Versicherungsdaten griffbereit. So können Sie sich auf die Gegebenheiten einstellen und, im Fall der Fälle, richtig reagieren.

Zu guter Letzt:

Ganz wichtig: Wenn sich nicht schnell eine Besserung von gravierenden Urlaubsbeschwerden einstellen, suchen Sie einen Arzt oder ein Krankenhaus auf.

Statten Sie sich mit einem entsprechendem Auslandskrankenschutz aus, so dass Sie ohne Probleme bei Arztbesuchen oder Krankenhausaufenthalten entsprechend abgesichert sind.

Die meisten Beschwerden sind in der Regel gut selbst zu behandeln. Vor allem für leichte Fälle und erste Maßnahmen haben sich auch verschiedene homöopathische Arzneimittel auch in der Eigenverwendung als hilfreich erwiesen. Am besten stellen Sie sich eine individuelle Reiseapotheke zusammen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker beraten.

Wir wünschen Ihnen einen großartigen, erlebnisreichen und erholsamen Urlaub.

Und bleiben Sie von Urlaubsunannehmlichkeiten verschont!

Ihr Team vom Gypser-Verlag