Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 7-8

Artikel: Gesundheit als Reisebegleiter
Autor: Steimer Miller,Susanna
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725320

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheit als Reisebegleiter

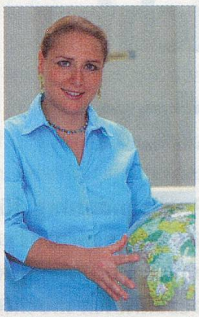
Immer mehr ältere Menschen reisen in ferne Länder. Die Reisemedizinerin Danielle Gyurech von der Travel Clinic in Zürich gibt Tipps, damit die Traumreise nicht zum Albtraum wird.

VON SUSANNA STEIMER MILLER

Frau Gyurech, wie sollten sich Seniorinnen und Senioren auf eine Reise vorbereiten? Ich empfehle älteren Reisenden, sich vor einer Buchung sehr gut über die Feriendestination zu informieren und zu bedenken, mit welchen gesundheitlichen Risiken eine Reise in ein bestimmtes Land verbunden ist, etwa bezüglich Klima oder Verpflegung. Auch die Art der Reise will gut überlegt sein. Zwar erlebt man auf einer Rundreise viel, aber das ständige Kofferpacken oder längere Busreisen können anstrengend sein. Eine gute Selbsteinschätzung ist wichtig. Da die Anfälligkeit für Krankheiten im Alter bei vielen Menschen steigt, ist eine ausführliche reisemedizinische Beratung sinnvoll. Nur so können sie Vorkehrungen treffen und sich optimal schützen.

Gibt es besondere gesundheitliche Probleme? Generell steigt das Thromboserisiko ab dem 60. Altersjahr deutlich an. Langstreckenflüge sowie lange Bus- und Autoreisen bergen für ältere Menschen Gefahren. Durch stundenlanges Sitzen kann es zu Verstopfungen in den Venen kommen. Besonders gefährdet sind Reisende, die bereits eine Thrombose erlitten haben oder in deren Familie eine Veranlagung besteht. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische entzündliche Erkrankungen (etwa Rheuma), Gehbehinderungen, Lähmungen, jüngere Operationen oder Unfälle, Übergewicht, Krampfadern, Krebs, Rauchen und Hormonersatztherapien erhöhen das Thromboserisiko.

Was empfehlen Sie bei Thromboseneigung? Bei erhöhtem Risiko wirkt eine Spritze mit Blutverdünnungsmittel vorbeugend. Ältere Reisende sollten gut angepasste Stützstrümpfe tragen, die bis zu den Knien reichen. Durch Kompression der Waden kann das Blut besser fliessen. Zudem sollte man viel trinken: mindestens 1,5 dl Flüssigkeit pro Stunde. Alkoholische Getränke dürfen nicht mitgezählt werden, da sie den Körper entwässern. Wichtig ist auch, sich immer wieder zu bewegen und kleine Übungen zu machen. So unterstützt etwa das Kreisen der Füsse den Blutfluss. Um möglichst viel Beinfreiheit zu geniessen, sollten Gepäckstücke nicht unter dem Vordersitz, sondern in der Gepäckablage verstaut werden. Aspirin kann übrigens Venenthrombosen nicht verhindern.



Reisemedizinerin Danielle Gyurech in der Travel Clinic in Zürich.

Was empfehlen Sie sonst noch auf Flugreisen? Generell gehören regelmässig einzunehmende Medikamente ins Handgepäck. Es kann immer wieder passieren, dass Gepäckstücke nicht ankommen. Auch eine Jacke oder einen Pulli sollte man dabei haben, denn manchmal sorgt die Klimaanlage im Flugzeug für tiefe Temperaturen. Älteren Menschen fällt die Zeitumstellung meist schwerer. Sie vertragen den Jetlag schlecht und leiden häufig an Schlafstörungen. Hier empfehle ich die einmalige Einnahme eines leichten Schlafmittels, am besten eines, das man bereits kennt.

Welche Krankheiten treten in den Ferien häufig auf? Viele Reisende leiden in den Ferien an Durchfallerkrankungen. Da ältere Menschen oft nicht mehr so viel Durst haben, besteht bei ihnen ein hohes Risiko auszutrocknen und einen Kollaps zu erleiden. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen vertragen auch die Hitze nicht sehr gut. Bei Reisen in warme Regionen empfehle ich, mindestens drei Liter pro Tag zu trinken. Wer viel schwitzt, sollte zudem Salzgebäck dabeihaben.

Welche Impfungen sind für Ältere besonders zu empfehlen? Neben den empfohlenen Reiseimpfungen ist auch eine Impfung gegen Grippe und Pneumokokken empfehlenswert, da diese Krankheiten für ältere Menschen gefährlicher sind.

Was gehört in eine Reiseapotheke? Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Viele Medikamente, die ins Necessaire gehören, gibt es heute auch als günstigere Generika. In eine Reiseapotheke gehören je nach Destination ein Malariamittel, ein Fiebermesser, Medikamente gegen Magen-Darm-Probleme, ein Antibiotikum gegen schwere bakterielle Infekte für Notfälle, Medikamente gegen allergische Reaktionen (etwa bei Mückenstichen), Fieber und Erkältungen, eine antibiotische Wundsalbe, Augen- und Ohrentropfen und eventuell ein Schlafmittel. ■

DIE RICHTIGEN WÖRTER FÜR GESUNDE FERIEN

Viele Reisende kommen im Krankheitsfall in den Ferien schnell an die Grenze ihrer sprachlichen Möglichkeiten. Doch gerade beim Arzt, im Spital oder in der Apotheke ist eindeutige Verständigung wichtig. Damit die Worte im medizinischen Notfall nicht fehlen, hat die Mepha Pharma AG zusammen mit Railtour Suisse und der Übersetzungsservice GmbH (USG) einen Gesundheitssprachführer für die Ferien im handlichen Brieftaschenformat herausgegeben. Hier finden sich schnell und unkompliziert die wichtigsten praktischen Wörter und Redewendungen in Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch für verschiedene Situationen beim Arzt, Zahnarzt, im Krankenhaus oder in der Apotheke. «Der Gesundheitssprachführer für Ihre Ferien» (68 Seiten) kann mittels adressiertem Rückantwortcouvert kostenlos bestellt werden bei: Mepha Pharma AG, Gesundheitssprachführer, Postfach 445, 4147 Aesch.