



Gesund reisen auf **Kreuzfahrten**

Prävention und Erste-Hilfe-Tipps

Die häufigsten Erkrankungen an Bord – und wie Sie sich schützen können

*Medizinischer Notfall:
Ein Einblick ins Bordhospital*

*Hohe Arztkosten auf
dem Schiff: Was Sie
wissen müssen*

*Platzangst? Dann
sollten Sie keine
Innenkabine buchen!*

SAFETY FIRST: Sicherheit für Kinder
auf Kreuzfahrtschiffen – was Sie beachten
sollten



Auf den schönsten Flüssen Europas sanft dahingleiten und abwechslungsreiche Uferlandschaften vorbeiziehen sehen – Flussfahrten sind eine perfekte Mischung aus Erholung und Erlebnis, Entspannung und Genuss.

thurgautravel.ch | Gratis-Nr. 0800 626550



Thurgau Travel

Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten

Vorwort

Es gibt wohl keinen anderen Bereich des Tourismus, welcher in den letzten 20 Jahren so schnell gewachsen ist und gleichzeitig einen solch fundamentalen Image-Wechsel vollzogen hat. Anfang des Jahrtausends sind etwas mehr als 7 Millionen Passagiere in See gestochen. Vor der Pandemie waren es 27 Millionen. Gleichzeitig hat sich die Branche gewandelt. Die meisten Schiffe haben immer noch einen Ballsaal, aber wichtiger für die neue Kundschaft sind Kletterwände, halbrecherische Wasserrutschen, Pools mit Surf-Wellen und – zumindest auf einem Kreuzer – ein eigenes Tattoo-Studio. Heutige Kreuzfahrtferien sind Aktivferien.

Zum Glück haben alle grossen Schiffe eine sehr gute medizinische Infrastruktur mit Ärzten und Krankenschwestern. Bei mehreren tausend Personen ist es statistisch normal, dass immer ein paar Reisende erkranken. Allerdings machen Ferien nur Spass, wenn man gesund bleibt. Unser neuer Gesundheitsführer vermittelt Tipps und Tricks, um die Kreuzfahrt gesund in vollen Zügen geniessen zu können. Neben der Sonnencreme und der Zahnbürste gehört auch dieses kleine TCS-Buch ins Gepäck.

Ich wünsche allen Lesern viele gesunde und abwechslungsreiche Tage auf hoher See.



Jürg Wittwer
Generaldirektor des
Touring Club Suisse

Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos**
Texte: **Team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Bilder: **Adobe Stock**
Verlagsleitung: **Simon Stauber und Reto Kammermann**
Druck: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Verwenden Sie die Informationen dieses Ratgebers nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Für weitere medizinische Informationen können Sie die Plattform www.tcs-mymed.ch besuchen. TCS MyMed ist die multimediale Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz.

Ausgabe 2022

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 2813-1630

Herausgeber:

Touring Club Schweiz TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch

Inhaltsverzeichnis

- 8 Das gehört für eine Kreuzfahrt in die Reiseapotheke
- 10 Auch auf Kreuzfahrt: Die umfassende Reiseversicherung ist eine wichtige Investition
- 16 Sicherheit auf dem Kreuzfahrtschiff
- 20 Welche Impfungen sind nötig? Empfiehlt sich ein Malariaschutz?
- 22 Safety first: Sicherheit für Kids auf Kreuzfahrtschiffen
- 28 Mit Babybauch auf Kreuzfahrt
- 30 Platzangst? Dann sollten Sie keine Innenkabine buchen!
- 32 Kreuzfahrt trotz chronischer Erkrankung
- 36 Woher kommt das Wasser auf einem Kreuzfahrtschiff und ist es trinkbar?
- 40 Norovirus auf Kreuzfahrt – Wie man sich schützt
- 44 Strandgang!





66

46 Wichtige Regeln für das Schwimmen und Baden im Meer

48 Worauf Sie beim Schnorcheln achten sollten

50 Erste Hilfe bei einer Quallenverletzung

54 Strandausflüge bei einer Kreuzfahrt mit Kindern – Was Sie beachten sollten

60 Welcher Hauttyp sind Sie?

64 Vorsicht vor hohen Arztkosten auf einem Kreuzfahrtschiff

66 Reisedurchfall: Wann Sie den Schiffsarzt konsultieren sollten

68 Trockene Augen auf Kreuzfahrt: Ist die Seeluft schuld?

74 Summende Gefahr auf dem Schiff

78 Auf dem Schiff oder an Land: Schützen Sie sich vor tropischen Stechmücken

82 Achtung, heiss! Tipps im Umgang mit der Hitze



68

86 K.-o.-Tropfen in den Ferien: Lassen Sie Ihr Getränk nicht aus den Augen

92 Medizinischer Notfall auf dem Schiff: So leisten Sie Erste Hilfe!

94 Zahnärztlicher Notfall auf hoher See: Tipps vom Experten

100 Seekrank auf Kreuzfahrt – Was hilft?

104 Schwindel auf Kreuzfahrt: Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

108 Sodbrennen auf Kreuzfahrt – Behandeln und vorbeugen

112 Wie Sie sich auf einer Kreuzfahrt vor Krankheiten schützen

118 Diese Krankheiten behandeln Ärzte auf See am häufigsten

122 Wie gesundheitsgefährdend sind Schiffsabgase?

128 Krank nach der Kreuzfahrt – Was nun?

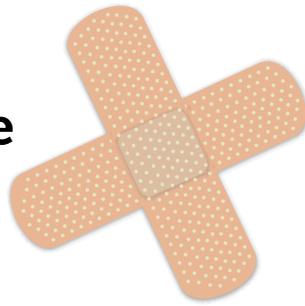


100



108

Das gehört für eine Kreuzfahrt in die Reiseapotheke



Wenn man eine Kreuzfahrt machen will, sollte man im Vorfeld einige Dinge beachten. Dazu gehört, sich eine Reiseapotheke zusammenzustellen. Gerade bei der Seekrankheit ist es wichtig, entsprechende Mittel parat zu haben.

Ob man eine Seekrankheit auf einem Kreuzfahrtschiff bekommt, kann man vorher nicht wissen. So ist es wichtig, eine Reiseapotheke mitzunehmen – auch wenn die Apotheken auf grossen Schiffen erstaunlich gut ausgestattet sind. Für die richtige Ferienausrüstung ist es also wichtig, Medikamente bei sich zu haben. Und was gehört da nun alles hinein?

- ✓ Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor
- ✓ Magen-Darm-Tabletten
- ✓ Hydrocortison gegen Hautausschlag
- ✓ Mückenschutz und Salbe gegen Insektenstiche
- ✓ Mullbinden und Pflaster zur Wundversorgung
- ✓ Desinfektionsmittel
- ✓ Gelsubstanz gegen Prellungen und Stauchungen
- ✓ Medikamente bei Fieber und Schmerzen
- ✓ Halsschmerztabletten
- ✓ Ohren- und Nasentropfen
- ✓ Schmerzmittel
- ✓ Hustensaft
- ✓ Augentropfen
- ✓ Salbe gegen Herpes
- ✓ Ohrenstöpsel
- ✓ Beipackzettel aller Medikamente
- ✓ Fieberthermometer



Es lohnt sich, eine Auswahl an Medikamenten dabeizuhaben.

Die genaue Zusammenstellung der Reiseapotheke sollte man auf das Reiseziel der Kreuzfahrt und die Landausflüge abstimmen. Besonders an warmen Ferienorten ist es sehr wichtig, dass die Medikamente nicht der puren Sonne ausgesetzt sind. Sie sollten trocken und kühl gelagert werden. Anzumerken ist, dass die Beipackzettel der Medikamente in der Verpackung bleiben sollten, damit die richtige Anwendung sichergestellt ist. Bitte vorher noch einmal die Haltbarkeit überprüfen.

MEDIKAMENTE IMMER AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN

Die Medikamente sollten immer in ausreichender Menge mit sich geführt werden, denn man weiss nicht, ob die Apotheken im Ausland diese Medikamente haben. Bitte beachten: Die Zeitverschiebung bei Fernzielen muss bei der Medikamenteneinnahme berücksichtigt werden. Bei manchen Medikamenten wird die Wirkung beeinträchtigt, wenn sie nicht immer zum selben Zeitpunkt genommen werden.

Man sollte auf Produkte zurückgreifen, die man gut verträgt und die sich bewährt haben. Verlässt die Fahrt Europa, muss man sich vor Medikamentenfälschungen in Acht nehmen. Mit gefälschten Präparaten riskiert man seine Gesundheit – also bitte Abstand halten. Informieren Sie sich bei Fernreisen über spezielle Impfungen, Prophylaxe oder Medikamente bei Ihrem Hausarzt, einem Tropenmediziner oder beim Departement für auswärtige Angelegenheiten EDA.

Auch auf Kreuzfahrt: Die umfassende Reise- versicherung ist eine wichtige Investition

Medizinische Notfälle auf hoher See oder im Ausland stellen nicht nur aus finanzieller Sicht eine Herausforderung dar, denn im Ernstfall geht es um weit mehr: Wer ist Ihr verllässlicher Ansprechpartner für den weiteren Behandlungsverlauf und wer organisiert Ihre Rückkehr in die Schweiz, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind? Der TCS bietet Ihnen massgeschneiderte Lösungen für Ihre umfassende Reiseversicherung an, damit Sie sich voll und ganz auf Ihre Reisepläne konzentrieren können.

Bei der Wahl Ihrer Reiseversicherung zählt in erster Linie die solide Deckung mit einem möglichst umfassenden Schutz. Bei vielen Reiseversicherungen können Sie ein individuelles Produkt für jede Reise ins Ausland zusammenstellen und damit auch Doppeldeckungen, beispielsweise mit der Hausratversicherung, vermeiden. Aufgrund der Komplexität der Reiseversicherung empfiehlt sich jedoch meistens ein Rundumschutz. Damit nimmt man mögliche Überschneidungen mit anderen Versicherungen in Kauf, aber dafür hat man ein Produkt, welches auch im Kleingedruckten auf Reisende zugeschnitten ist. Nun zu den wichtigsten Deckungen.

ANNULLATION

Wer kurz vor der Abreise wegen Krankheit oder Unfall zu Hause bleiben muss, bekommt sein Geld meist nicht mehr zurück. Deshalb sollte man sicherstellen, dass in der Reiseversicherung die Annullation versichert ist. Wichtig zu wissen: Es sind nur jene Gründe versichert, welche in den Vertragsunterlagen explizit erwähnt sind. Es lohnt sich hier nachzufragen, insbesondere für Reisende mit chronischen Beschwerden oder bei Schwangerschaft. Übrigens: Einer der häufigsten nicht versicherten Annullationsgründe ist die zerbrochene Liebe. Wer sich vor der Reise zerstreitet, verliert ent-



Sich im Vorfeld der Reisevorbereitungen mit einer Reiseversicherung zu beschäftigen, lohnt sich.

weder das bezahlte Geld oder muss das Zimmer halt trotzdem mit dem Expartner teilen.

PERSONEN-ASSISTANCE

Wenn auf der Reise ein Missgeschick passiert, kommt die Personen-Assistance ins Spiel. Ob bei Krankheit oder Unfall – Rückführungen in die Schweiz sind sehr kostspielig, und die obligatorische Krankenkasse übernimmt dabei nur einen geringfügigen Kostenanteil – wenn überhaupt. Bei der Personen-Assistance geht es allerdings nicht nur um die Vergütung des Rückflugtickets oder des Ambulanzjets. Jeder medizinische Notfall im Ausland gestaltet sich individuell und erfordert langjähriges Fachwissen, um die fallspezifischen Herausforderungen effizient zu meistern. Deshalb steht die Personen-Assistance mit einer Notfallnummer rund um die Uhr zur Verfügung. Sie übernimmt zum Beispiel auch Übersetzungsdienste, wenn man den Arzt im Ausland nicht versteht, organisiert Besuchsreisen für die Angehörigen oder übernimmt die Rückführung bei Naturkatastrophen, Terrorattentaten oder wenn jemand wegen einer Pandemie irgendwo festsetzt. Die Personen-Assistance ist die helfende Hand unterwegs. Und ohne diese sollte man nie verreisen. Sie ist mit Abstand die wichtigste Deckung der Reisever-

sicherung. Aufgepasst: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Reiseversicherung, ob auch tatsächlich rund um die Uhr Ärzte am Telefon zu erreichen sind.

HEILUNGSKOSTEN IM AUSLAND

Die finanzielle Belastung bei einer allfälligen Hospitalisierung im Ausland kann enorm sein. Oftmals will man in der Fremde eher in einem privaten Spital behandelt werden. Die obligatorische Krankenkasse übernimmt allerdings nur bis maximal die doppelten Kosten der Schweiz. Aus diesem Grund ist der Abschluss einer Reiseversicherung mit zusätzlicher Heilungskostendeckung in Ländern mit einer teuren medizinischen Versorgung unabdingbar, dazu gehören beispielsweise die USA oder Singapur. Für die üblichen Destinationen in Südeuropa genügt jedoch meist die obligatorische Krankenkasse.

PANNENHILFE IM AUSLAND

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte sicherstellen, dass er eine Pannenhilfe im Ausland hat. Wer schon einmal im Ausland auf der Autobahn stecken geblieben ist, weiss, wie schnell die Lage ungemütlich wird. Für eine Reise nach Spanien und zurück legt man locker 4000 Kilometer zurück. Das ist mehr als die Distanz, welche ein Schweizer im Durchschnitt während eines gesamten Jahres zur Arbeit und zurück pendelt. Die Wahrscheinlichkeit einer Autopanne während der Ferien ist deshalb besonders hoch. Aufgepasst: Viele Pannen-Deckungen der Versicherungen gelten nur in der Schweiz. Ausland-Deckungen müssen optional dazu gekauft werden. Zudem ist es im Ausland besonders wichtig, das Anrecht auf ein Ersatzfahrzeug zu haben.

GEPÄCKVERSICHERUNG

Jeder Weltenbummler hatte schon mal Angst, dass das Gepäck gestohlen wird. Deshalb schliessen auch viele eine entsprechende Versicherung ab. Im Vergleich zu den bisher genannten Deckungen ist diese jedoch deutlich weniger wichtig, insbesondere wenn man den Koffer nur mit Badelatschen und Strandtüchern füllt. Zudem ist der Diebstahl auf Reisen meist auch in der Hausratversicherung gedeckt (manchmal jedoch als Zusatzoption, die gewählt werden muss). Für

jene, die mit teurer Kamera, Computer oder Sportgeräten unterwegs sind, lohnt sich der Abschluss einer Gepäckversicherung. Aber aufgepasst: Wertgegenstände werden in der Reiseversicherung oftmals ausgeschlossen oder nur teilweise bezahlt. Es ist deshalb wichtig, sich beim Abschluss speziell zu erkundigen.

Denken Sie also bereits während der Reisevorbereitungen an den Abschluss einer passenden Reiseversicherung.

REISEN OHNE SORGEN – MIT DEM RICHTIGEN VERSICHERUNGSSCHUTZ IM GEPÄCK

Es gibt viele verschiedene Reiseversicherungen auf dem Markt, die sowohl eine Annullationsversicherung als auch die Personen-Assistance beinhalten. Der Abschluss einer Reiseversicherung gehört zur Reisevorbereitung, denn für wenig Geld kann man sich gegen die finanziellen Folgen von Krankheiten, Unfällen und Naturkatastrophen absichern. Sie sollten darauf achten, dass hinter der Versicherung ein solides Unternehmen steht, welches über eine Assistance verfügt, um im Notfall auch im Ausland einsatzfähig zu sein. Für Fragen zur Reiseschutzversicherung können Sie gerne den TCS kontaktieren: 0800 140 100

DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE EINER REISEVERSICHERUNG SIND:

- ✓ Annullationskosten
- ✓ Personen-Assistance, Repatriierung
- ✓ Heilungskosten
- ✓ Fahrzeug-Assistance
- ✓ Reisegepäck
- ✓ Reiserechtsschutz



Sicherheit auf dem Kreuzfahrtschiff

Interview mit Ulrike Soukop, General Manager Austria & Switzerland von Costa Kreuzfahrten.



Frau Soukop, in den letzten beiden Jahren hat das Thema Gesundheit auf Reisen eine grössere Dimension bekommen als jemals zuvor. Wie sicher kann ich mich auf einem Kreuzfahrtschiff fühlen?

Auf Kreuzfahrtschiffen gelten generell und seit jeher sehr hohe Standards, gerade was auch die Hygiene- und Gesundheitsvorschriften betrifft. Für uns als Costa Kreuzfahrten haben die Gesundheit, die Sicherheit und das Wohlbefinden unserer Gäste, unserer Crew und der Menschen in den Zielgebieten oberste Priorität und wir tragen eine besondere Verantwortung. Dank der verbesserten Gesundheitsprotokolle, die wir auf unseren Kreuzfahrten eingeführt haben, durften wir im Jahr 2021 mehr als 1,5 Millionen Gäste auf unseren Schiffen begrüßen, die ihre Ferien sicher verbringen konnten. Die Kundenzufriedenheit war unseren Umfragen zufolge so hoch wie nie.

Gab es in letzter Zeit wiederum Anpassungen oder Lockerungen?

Mit der Verbesserung der epidemiologischen Gesamtsituation und den Fortschritten der Impfkampagne wurden die Gesundheitsprotokolle aktualisiert und neue Vorschriften erlassen, die einige Verbesserungen bzw. Erleichterungen beinhalten. Damit wollen wir sicherstellen, dass das Erlebnis an Bord so weit wie möglich an das Leben an Land angeglichen wird, während gleichzeitig ein hohes Präventionsniveau beibehalten wird.

Was sind Beispiele für konkrete Massnahmen?

Um ein Höchstmass an Sicherheit für Gäste und Besatzung zu gewährleisten, halten wir es für angemessen, einen vorsorglichen



Gerade auch in den Bordrestaurants wird auf Hygiene und Sicherheit besonders geachtet.

Ansatz beizubehalten, indem wir nur vollständig geimpfte Gäste und/oder genesene Gäste, die zumindest eine Impfdosis erhalten haben, an Bord lassen. Ausnahmen gibt es bei Kindern unter 12 Jahren. Wir hoffen auf das Verständnis aller Beteiligten, da dies ja im Interesse der Gesundheit und Sicherheit aller Menschen an Bord geschieht.

Und wie sieht das Leben an Bord aus?

Unsere Gäste können ganz beruhigt an Bord gehen und das für Costa so typische «Bella Italia auf See» erleben. Unsere Restaurants sind mit viel Sorgfalt so eingerichtet, dass unsere Gäste die gemütliche Atmosphäre und beispielsweise unsere neuen, von drei Sterneköchen kreierten «Destination Dishes» sicher geniessen können. Dasselbe gilt auch für den Apéro in den verschiedenen Bars. Das Unterhaltungsprogramm und unsere zahlreichen Aktivitäten, wie Shows und Partys in der Borddiskothek begeistern zu jeder Tageszeit unsere Gäste jeden Alters. Auch Fitness, Spa und die Pools sind geöffnet und die Kinder können sich im Squok-Kinderclub vergnügen. So können unsere Gäste Ihre Ferien unbeschwert und ohne grosse Einschränkungen geniessen.



Hygiene wird auf den Kreuzfahrtschiffen gross geschrieben. So können sich die Passagiere überall wohlfühlen.

Kann ich Landausflüge machen?

Natürlich! Seit 1. April sind bei Costa auch wieder individuelle Landausflüge – ausserhalb der bisherigen sogenannten «Sicherheits-Bubble» – möglich. Damit können unsere Gäste die Destinationen entweder wieder selbständig erkunden oder sich dafür entscheiden, die Reiseziele mit Costa Ausflügen zu entdecken. Wir haben unser Programm sogar um viele spannende Ausflüge abseits der bekannten Pfade erweitert und auch die Liegezeiten in vielen Häfen verlängert.

Nun gibt es ja neben Covid-19 noch andere Krankheiten, die einen während der Ferien heimsuchen können. Welche Art von Hilfe kann ich erwarten?

Auf allen Costa Schiffen gibt es ein voll ausgestattetes Gesundheitszentrum, das mit Ärzten sowie qualifizierten und erfahrenen Gesundheitsfachkräften besetzt ist. Das medizinische Personal und jedes Crewmitglied werden regelmässig in erster Hilfe und Lebenserhaltungsmassnahmen geschult, um für Gäste und Besatzung die beste medizinische Erstversorgung zu garantieren.

Planung ist die halbe Miete – muss ich im gesundheitlichen Bereich etwas Bestimmtes beachten, bevor ich auf eine Kreuzfahrt gehe?

Ganz generell sollten sich Gäste bewusst sein, dass an Bord keine verordnungsfreien Medikamente erworben werden können. Medikamente sind nur auf Verordnung des Schiffsarztes erhältlich. Es ist auch wichtig zu wissen, dass nicht alle Medikamente in den Anlegehäfen verfügbar sind bzw. muss die Gültigkeit von Verordnungen im Ausland beachtet werden.

Ein Gast ist verpflichtet, dem Veranstalter bei der Buchung Krankheiten oder Gebrechen mitzuteilen, für die er allenfalls besondere Pflege oder Unterstützung benötigt, etwa wenn ein Gast auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Nicht alles kann an Bord angeboten werden. Aus Sicherheitsgründen nehmen wir keine Buchungen von Frauen entgegen, welche die 24. Schwangerschaftswoche zu Beginn oder während der Kreuzfahrt erreichen.

In der aktuellen Situation sind natürlich die zusätzlichen Reisebedingungen inklusive der medizinischen Hinweise zu beachten. Bei Fragen dazu können sich Gäste gerne an das Costa Service Center oder an ihr Reisebüro wenden. Die entsprechenden Informationen werden auch laufend auf unserer Website aktualisiert. www.costakreuzfahrten.ch/gesundheit



Angebote wie der Beach Club können wieder uneingeschränkt genutzt werden.

Welche Impfungen sind nötig? Empfiehlt sich ein Malariaschutz?

Planen Sie eine Kreuzfahrt? Informieren Sie sich mindestens vier bis sechs Wochen vor der Abreise über die Malariaphylaxe und die Impfungen.



IMPFBERATUNG PER TELEFON ODER ONLINE

Scannen Sie den QR-Code, um Termine für Impfungen und Beratungen vor einer Reise zu vereinbaren.

Die spezialisierten Ärzte vom Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut (Swiss TPH) beraten Sie in allen Fragen zur Reise- und Tropenmedizin. Die Empfehlungen richten sich nach der aktuellen globalen Gesundheitssituation. Dabei werden auch die weltweiten Einreisebestimmungen berücksichtigt. In der Reiseberatung werden die wichtigsten Vorsichtsmassnahmen wie Malariaphylaxe oder Mückenschutz und empfohlene und obligatorische Impfungen für jede Reise individuell besprochen. Impfungen können im Anschluss direkt durchgeführt werden.

REISENDE MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN

Zum Beispiel chronisch Kranke, Immunsupprimierte oder Schwangere, welche eine längere Beratung benötigen, können einen Termin in der medizinischen Sprechstunde vereinbaren. Die Spezialisten nehmen sich Zeit für eine ausführliche Beratung. Patientinnen und Patienten können sich direkt anmelden oder von ihrem Hausarzt überwiesen werden.

MALARIA

Malaria ist eine Tropenkrankheit, die von einzelligen Parasiten, den Plasmodien, hervorgerufen wird. Die Erreger werden durch den Stich der Anophelesmücke auf den Menschen übertragen. Das typische Symptom einer Malariainfektion sind Fieberschübe, die bei einigen Malariaformen rhythmisch auftreten können. Als Malariaphylaxe bezeichnet man Massnahmen, die eine Infektion mit Malaria oder den Krankheitsausbruch verhindern sollen. Dazu gehört vor allem, bereits den Stich der Anophelesmücke zu verhindern. Man kann auch vorbeugend Malariamedikamente einnehmen, die einen Krankheitsausbruch bei möglicher Infizierung verhindern sollen. Eine Malariaimpfung gibt es bislang nicht.

Safety first:

Sicherheit für Kids auf Kreuzfahrtschiffen

Kreuzfahrtschiffe sind gerade für Kinder ein aufregender Ort – das birgt viele Gefahren. Doch Reedereien legen grossen Wert auf das Thema Sicherheit. Damit alle Passagiere gleichsam auf einen Ernstfall vorbereitet sind, findet auf jeder Schiffsreise eine Seenotrettungsübung statt.

Bei der Seenotrettungsübung erfahren Kreuzfahrtgäste, wie sie sich in einem Notfall verhalten sollen. Dazu gehört auch, dass der Generalalarm, bestehend aus sieben kurzen und einem langen Signalton, auf dem gesamten Schiff zu hören ist und die Passagiere auffordert, zu ihren Sammel- beziehungsweise Musterstationen (Englisch: Assembly Station) zu gehen. Auch Kinder müssen teilnehmen. Gerade wenn die Anreise lang war und die Seenotrettungsübung erst abends stattfindet, kann diese sehr mühsam für Familien mit Kindern sein. Dennoch gilt auch in diesem Fall, dass alle Familienmitglieder daran teilnehmen müssen.



Dürfen sich Kinder allein ohne Eltern auf dem Schiff bewegen?

Die Aufsichtspflicht liegt ausserhalb der Betreuungszeiten im Kids Club immer bei den Erziehungsberechtigten. Diese gilt sowohl an Bord als auch an Land.

Können kleine Kinder nicht über Bord fallen?

Offene Geländer, unter Seeleuten Relings genannt, findet man auf Kreuzfahrtschiffen nur in wenigen Bereichen. Viele Decks haben mindestens hüfthohe Stahl- oder Plexiglaswände. Da können Kinder nicht mal rüberklettern. Die typischen Relings mit einer Griffstange aus Holz befinden sich meist auf Deck sechs oder sieben oder vor manchen Bars am Heck.

Kann mein Kind allein das Schiff verlassen?

Nein. Liegt das Schiff im Hafen und ist zum Landgang freigegeben, können Minderjährige die Kreuzfahrtschiffe nicht eigenständig verlassen. Am Ausgang sind zu jedem Zeitpunkt Sicherheitsmitarbeitende, die darauf achten, wer das Schiff betritt und verlässt.

Darf mein Kind allein den Poolbereich nutzen?

Kinder, die noch nicht richtig schwimmen können, dürfen die Aqualandschaften, Pools oder Whirlpools an Bord natürlich nicht ohne Elternaufsicht benutzen. Hier gelten die ganz normalen Pool-Sicherheitsregeln, die man auch im Schwimmbad an Land beachten muss.

Darf man den Kinderwagen überall parkieren?

Die Sicherheit der Passagiere im Notfall ist der Grund dafür, dass Kinderwagen nicht in den Gängen abgestellt werden dürfen. Deshalb ist ein zusammenklappbarer Buggy die bessere Wahl – der benötigt in der Kabine am wenigsten Platz und ist sowohl an Bord als auch bei den Landausflügen praktisch.

VORSICHT BEIM KABINENBALKON

Aufpassen sollten Eltern besonders, wenn sie eine entsprechende Kabine haben, am eigenen Balkon – leider haben noch nicht alle Schiffe Kindersicherungen an den Balkontüren angebracht, sodass es eventuell passieren kann, dass sich ein Kleinkind selbstständig auf den möblierten Balkon begibt und etwa auf einen Stuhl steigt, um über das Geländer blicken zu können.



Zurück zu den Wurzeln.

#1 Flug von Zürich nach Windhoek, Namibia

#2 Im überfüllten Kleinbus ins Stadtzentrum gefahren

#3 Einlasskontrolle «Department of Migration»

#4 Durch die Strassen der Vororte geirrt

Begleitet dich durchs Leben.

Das Leben gleicht einer Reise. Es hält viele Überraschungen bereit. Doch genau diese Momente, machen es so reizvoll und abwechslungsreich. Wir setzen uns dafür ein, dir das Unterwegssein zu erleichtern.

Hochwertiges Reisegepäck für jede deiner Reisen.
www.packeasy.ch

 SWISS TRAVEL SOLUTIONS

NOTFALL-CHECKLISTE FÜR ELTERN

- ✓ Die Rettungswesten sollten immer griffbereit sein, schiebt sie also nicht im Kabinenschrank hinter die Kleidung.
- ✓ Üben Sie mehrmals mit Ihren Kindern, wie man die Rettungsweste sicher anzieht.
- ✓ Prägen Sie sich den Weg zu Ihrer Sammel- bzw. Musterstation für den Notfall ein und gehen Sie ihn öfters mit den Kindern ab.
- ✓ Lesen Sie den Rettungsplan, der an der inneren Seite der Kabinentür hängt.
- ✓ Legen Sie einige warme Kleidungsstücke für die gesamte Familie und Taschenlampen bereit.
- ✓ Tragen Sie Ihre Bordkarten immer bei sich und nutzen Sie für Ihre Kinder Notfallkontakt-Armbänder.



Was hat es mit dem Sicherheitsarmband auf sich?

Die meisten Reedereien geben an Kinder unter 12 Jahren Sicherheitsarmbänder heraus. Dort ist nochmals vermerkt, zu welcher Musterbeziehungswiese Evakuierungsstation Ihr Kind im Notfall gebracht werden soll. Dieses Armband erhalten Sie beim Check-in am Anreisetag.

Dürfen Kinder unter sechs Monaten eine Kreuzfahrt machen?

Leider nein. Aus Sicherheitsgründen dürfen Kinder erst ab sechs Monaten aufs Schiff. Auf Reisen, wo es mehr als drei aufeinanderfolgende Seetage gibt, müssen die Kinder sogar mindesten zwölf Monate sein.

Mein Kind ist krank – Was kann ich tun?

Auf den Kreuzfahrtschiffen gibt es immer einen Arzt an Bord. Im Bordhospital können kleinere und grössere Verletzungen behandelt werden. Der Arzt hat ausgewiesene Sprechstundenzeiten, die Sie nutzen können, wenn es sich nicht um einen Notfall handelt.

Was, wenn es brennt oder ein Eisberg kommt?

Seit 1997 sind auf allen Kreuzfahrtschiffen Rauchmelder in allen öffentlichen Räumen, den Kabinen, auf den Fluren und in den Treppenhäu-

sern installiert. Leuchtmarkierungen auf dem Boden weisen bei dichtem Rauch die Fluchtwege, alle feuersicheren Türen können von der Brücke aus geöffnet und geschlossen werden. Seit 2010 kommen beim Bau neuer Schiffe keine brennbaren Materialien mehr zum Einsatz.

Gibt es Rettungswesten in Kindergrösse?

Ja, Rettungswesten für Kinder sind an Bord immer vorrätig. Welche Grösse Ihr Kind braucht, hängt massgeblich davon ab, wie viel es zum Zeitpunkt der Kreuzfahrt wiegt. In vielen Fällen finden Sie die passende Rettungsweste am Anreisetag auf Ihrer Kabine. Wie diese korrekt angezogen wird und wie Sie sich in einem Ernstfall verhalten sollten, erfahren Sie während der Seenotrettungsübung. An diesem Sicherheitsdurchlauf müssen Sie bei jeder Reise vor dem Ablegen teilnehmen.

Gibt es genug Rettungsmittel für alle Passagiere?

Alle Kreuzfahrtschiffe verfügen über genügend Rettungsmittel für die Passagiere und die Crew an Bord. Die Rettungsmittel werden mindestens einmal im Jahr überprüft, und die Reedereien üben regelmässig mit der Crew den kompletten Ablauf der Evakuierungsabläufe mit den Rettungsbooten.

Mit Babybauch auf Kreuzfahrt

Kann und darf man während der Schwangerschaft eine Kreuzfahrt unternehmen? Grundsätzlich ja, aber jede Reederei trifft bestimmte Regelungen für Schwangere. Unter bestimmten Umständen dürfen schwangere Frauen nicht mitfahren.

REISEVORBEREITUNG

Vereinbaren Sie frühzeitig einen Kontrolltermin bei Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Gynäkologin, um alle Fragen rund um die geplante Reise zu klären. Es gilt, die aktuelle Gesundheit der Schwangeren und des Kindes zu beachten; darüber hinaus ist es wichtig, sich über ein mögliches Thromboserisiko zu informieren. Planen Sie eine längere Reise, sollte eine Thromboseprophylaxe unbedingt angesprochen werden.

DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DIE REISE

Es wird empfohlen, auf das Reisen im ersten und letzten Drittel der Schwangerschaft zu verzichten, da es in dieser Zeit am häufigsten zu Komplikationen kommt. Das Reisen im mittleren Drittel ist somit sicherer und unbeschwerlicher. Wer mit dem Flugzeug verreisen will, sollte dies nur bis zur 32. Schwangerschaftswoche tun, da es zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr empfohlen wird.

REISEN TROTZ BESCHWERDEN

Bei bestehenden Beschwerden, zum Beispiel Unterbauchschmerzen oder Blutungen, sollte auf den Antritt einer Reise gänzlich verzichtet werden. Bei Schwangeren besteht grundsätzlich kein höheres Infektionsrisiko auf Reisen als bei nicht Schwangeren. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Infektionen – wenn es denn während der Schwangerschaft dazu kommt – oft schwerer verlaufen und es zu Komplikationen kommen kann.



Während der Schwangerschaft auf Kreuzfahrt zu gehen, ist grundsätzlich möglich, man muss aber ein paar Dinge beachten.

Grundsätzlich ist eine Schwangerschaft kein Grund, eine gebuchte Kreuzfahrt nicht anzutreten. Allerdings gilt das nur bis zu einem bestimmten Schwangerschaftsstadium:

- Erste bis vollendete 23. Schwangerschaftswoche: Kreuzfahrt ist möglich
- Ab 24. Schwangerschaftswoche: Reise nicht möglich

Einen Nachweis müssen Frauen in der Regel in Form einer Bescheinigung der behandelnden Frauenärztin vorlegen. Sie darf nicht älter als eine Woche sein. Aus dem Attest müssen folgende drei Aspekte hervorgehen:

- Aktuelle Schwangerschaftswoche unter 24. Woche
- Es handelt sich nicht um eine Risikoschwangerschaft
- Reisefähigkeit: Es bestehen keine medizinischen Bedenken, dass die werdende Mutter die Reise antritt



Platzangst? Dann sollten Sie keine Innenkabine buchen!

Innenkabinen von Kreuzfahrtschiffen sind oft klein, eng und ohne Fenster – und deshalb vor allem für Ferienreisende mit Platzangst die falsche Wahl. Wir klären Sie auf.

Die Wahl der richtigen Kabine für die Kreuzfahrt gestaltet sich oftmals schwieriger als gedacht. Wähle ich eine Innenkabine, weil da der Preis sehr attraktiv ist, oder doch eher eine Aussenkabine, wo ich auf den Balkon verzichten muss, aber die Wellen beobachten kann? Oder soll es eine Balkonkabine sein, wo ich das Frühstück mit Blick aufs Meer geniessen kann. Oder mag ich es ganz exklusiv und genieße meine Kreuzfahrt in einer Suite?

Die Innenkabine ist die günstigste Kabinenkategorie, liegt im Inneren des Schiffs und hat daher keine Fenster nach draussen. Fakt ist aber: Wer unter Platzangst (Klaustrophobie) leidet, verdirbt sich das Reisevergnügen in einer fensterlosen Unterkunft.

KLAUSTROPHOBIE – DIE ANGST VOR ENGEN RÄUMEN

Die Klaustrophobie – oder Raumangst – gehört zu den sogenannten spezifischen Phobien. Das Leitsymptom einer Klaustrophobie ist ein starkes Angstgefühl in geschlossenen oder engen, gedrängten Räumen. Angst, nicht flüchten zu können, Angst, zu ersticken, oder Angst, verrückt zu werden, sind nur einige Beispiele. Die Angst äussert sich akut in Form von Unbehagen bis hin zu einer Panikattacke mit körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Herzrasen, beschleunigte Atmung, Zittern und eventueller Ohnmacht.

HEILUNGSCHANCEN BEI KLAUSTROPHOBIE

Da es viele gute Möglichkeiten zur Behandlung einer Klaustrophobie gibt, stehen auch die Heilungschancen gut. Schätzungsweise können über 70 Prozent der Menschen mit Klaustrophobie mithilfe einer Therapie ihre Ängste überwinden. Das heisst nicht, dass sie von einem Tag auf den anderen komplett angstfrei sind. Allerdings ist ein normales Leben meist weitestgehend wieder möglich. Es kann viele Jahre dauern, bis die Klaustrophobie vollständig bezwungen ist. Daher ist es umso wichtiger, dass sich Menschen mit Raumangst frühzeitig an einen Mediziner wenden.

Kreuzfahrt trotz chronischer Erkrankung

Gut vorbereitet können auch Menschen mit chronischen Erkrankungen Ferien an Bord geniessen. Sogar auf Dialyse oder Chemotherapie sind einige Schiffshospitäler eingestellt.

Abends in Marseille einschlafen und am nächsten Morgen entspannt in Barcelona aufwachen: Die Reize einer Kreuzfahrt können auch viele Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geniessen – vorausgesetzt, die Planung stimmt. So können sogar Krebskranke ihre Chemotherapie auf manchen Schiffen weiterführen – Nierenpatienten erhalten ihre Blutwäsche, und Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen profitieren womöglich von der Seeluft.

Denn die modernen Ozeanriesen sind nicht nur weitgehend barrierefrei, sondern verfügen auch über bestens ausgestattete Krankenstationen, die mehr bieten als Erste Hilfe. Speziell ausgebildete Schiffsärzte und Pflegefachleute kümmern sich um kranke Passagiere.

SCHIFFSHOSPITÄLER MIT ALLEN WICHTIGEN GERÄTEN

Auch Prof. Berthold Petutschnigg, chirurgischer Notarzt und Intensivmediziner am Klinikum Graz, heuert regelmässig bei einem grossen Kreuzfahrtkonzern an und behandelt kranke Touristen auf hoher See. «Uns stehen in den Schiffshospitälern alle wichtigen Geräte zur Verfügung, die für eine Versorgung erforderlich sind», berichtet der Grazer Mediziner in der «Apotheken Umschau».



Hier erfahren Sie bei TCS MyMed, wie Reisen mit einer chronischen Krankheit dank richtiger Vorbereitung und hilfreicher Tipps funktioniert.



Auf einigen Ozeanriesen ist sogar eine Dialyse möglich.

Lediglich Passagiere, die schwerer erkrankt sind oder Herzkatheter-Untersuchungen, CT- oder MRT-Aufnahmen benötigen, müssen im nächsten Hafen von Bord – zumindest für die Untersuchung. Ob sich eine Seereise aber für einen Patienten mit chronischer Grunderkrankung überhaupt eignet, muss immer individuell geklärt werden.

ÄRZTLICHES ATTEST EINHOLEN

Deshalb rät Prof. Petutschnigg dazu, vor der Reisebuchung eine Bestätigung des behandelnden Arztes einzuholen und damit bei der Reederei anzufragen, ob eine Behandlung an Bord möglich ist. Das gilt auch für Patienten, die auf eine Blutwäsche (Dialyse) angewiesen sind. Ferien und Dialyse schliessen sich nicht aus. Zudem ist eine Kreuzfahrt ein besonderes Erlebnis, welches sich sicherlich sehr positiv auf das Lebensgefühl auswirkt. Aber schon allein deshalb, weil Dialysen sehr geräte- und materialaufwendige Verfahren sind, sollte man sich unbedingt vorab mit der Reederei in Verbindung setzen.

Zudem sei es unerlässlich, so Schiffsarzt Petutschnigg, dass der Ferienerreisende die Kreuzfahrtroute entsprechend seiner Erkrankung auswählt. Denn wenn das Schiff beispielsweise auf einer interkontinentalen Reise mehrere Tage auf hoher See unterwegs ist, kann der Patient im Notfall nicht so einfach an Land gebracht werden.



Auch mit einer chronischen Krankheit ist es möglich, auf Kreuzfahrt zu gehen. Klären Sie im Vorfeld alles gut ab.

KOSTENFRAGE UNBEDINGT RECHTZEITIG KLÄREN

Auf einer siebentägigen Kreuzfahrt mit rund 2500 Ferienreisenden sei mit mindestens ein bis zwei lebensbedrohlichen Notfällen unter den Passagieren zu rechnen, berichtet Prof. Petutschnigg. Darüber hinaus gelte es, auch die An- und Abreise im Flugzeug sowie die medizinische Infrastruktur in der Reiseregion zu berücksichtigen.

Allerdings sind Behandlungen an Bord oft deutlich teurer als in der heimischen Arztpraxis. Nicht jede Krankenkasse erstattet die Kosten. Umso wichtiger ist eine gute Auslandskrankenversicherung mit Rückholschutz, die im Fall der Fälle einspringt. Wer schon vorher weiss, dass er medizinische Hilfe an Bord benötigt, sollte auch die Kostenfrage unbedingt rechtzeitig mit Reederei und Versicherung abklären.



Weitere Informationen zur Dialyse in den Ferien finden Sie auf der Internetseite von NephroCare. Das Unternehmen bietet Dienstleistungen in Dialysezentren in mehr als 35 Ländern in Europa, dem Nahen Osten, Afrika und Lateinamerika an.

Woher kommt das Wasser auf einem Kreuzfahrtschiff und ist es trinkbar?

Es kommt aus der Dusche, füllt die Pools und wird in den Küchen zur Zubereitung der Speisen verwendet. Doch woher kommt eigentlich das ganze Wasser auf einem Kreuzfahrtschiff? Tatsächlich kommt vor allem Meerwasser zum Einsatz, wie die Meyer Werft in Papenburg erklärt.

Das Wasser wird zunächst ins Schiff gepumpt und mit speziellen Systemen wie Umkehrosmoseanlagen und Vakuumverdampfern entsalzt. Dieses Wasser hat eine Qualität wie Destillat und ist noch nicht trinkbar. Es muss erst noch mineralisiert werden. Das heisst, es wird unter anderem mit Kalzium versetzt. Dann erreicht es laut Meyer Werft eine Wasserqualität nach deutscher Trinkwassernorm. Schliesslich wird das Wasser zur Desinfektion noch mit Chlor versetzt. Nachteil: Das Chlor ist nötig, um Krankheitserreger im Wasser abzutöten. Der Nebeneffekt: Man kann es schmecken. Deshalb mögen viele Gäste den Geschmack des Leitungswassers nicht.

WASSER KANN NICHT VERUNREINIGT WERDEN

Das erzeugte Frischwasser wird in Tanks im Rumpf des Schiffes gesammelt und von dort mit Pumpen zu den einzelnen Verbrauchsstellen geleitet, so die Werft. Die Tanks sind so konstruiert, dass das Wasser darin nicht verunreinigt werden kann. Auch sorgen eine tägliche Zirkulation in jedem Tank und eine Überprüfung der Qualität für gleichbleibend hohe Trinkwasserqualität.

Es ist möglich, Frischwasser von Land in die Tanks zu füllen. Das kommt aber nicht oft vor: «In der Regel verwenden die Reeder lieber selbst produziertes Wasser, da diese Anlagen eine gleichbleibend hohe Qualität liefern», so Peter Hackmann von der Meyer Werft. In vielen Ländern entsprechen die Wasserqualität nicht den bekannten Standards.



1,2 MILLIONEN LITER PRO TAG

Auf Kreuzfahrtschiffen gibt es kein Brauchwasser. Dusche, Pools, Küche und auch die Toiletten werden meist mit Frischwasser versorgt. Abwasser, zum Beispiel aus der Klimaanlage, kommt in den Wäscherien zum Einsatz. Generell werden alle Abwässer durch biologisch-chemische Kläranlagen gereinigt, bevor sie wieder von Bord geleitet werden.

Die Meyer Werft und ihre Kunden kalkulieren mit rund 200 bis 250 Litern Trinkwasser pro Person und Tag. Dieser Wert sei eine Mischkalkulation. Denn das Wasser für die Küche, die Pools und die Reinigung des Schiffes u. a. fließt auch in die Berechnung ein. Für ein Schiff mit 6000 Gästen ergibt sich so ein maximaler Bedarf von täglich 1,2 Millionen Liter.

TRINKWASSER AUF REISEN: DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN!

- Verzichten Sie generell darauf, Wasser aus der Leitung zu trinken. Zum Zähneputzen nehmen Sie am besten Flaschenwasser.
- Beim Duschen gilt: Mund zu. Achten Sie darauf, dass Sie beim Duschen kein Wasser verschlucken.
- Bestellen Sie Ihre Getränke im Restaurant ohne Eiswürfel. Diese werden in den meisten Fällen aus Leitungswasser hergestellt.
- Achtung bei Streetfood! So verführerisch das Essen auch aussehen mag, gehen Sie auf Nummer sicher. Die meisten Reiseführer warnen davor, vor allem in Indien, Essen von Strassenimbissen zu konsumieren.
- Abkochen ist kein Allheilmittel. Sie werden damit zwar Bakterien und Einzeller los, aber Pestizide und Schwermetalle sind trotzdem noch enthalten.
- Sollte das Leitungswasser seltsam riechen oder schmecken, vermeiden Sie es auf jeden Fall, damit in Kontakt zu treten, wenn es für Sie möglich ist.
- Seien Sie sehr achtsam mit den Reaktionen Ihres Körpers. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper sich anfühlt und kontrollieren Sie regelmässig Ihre Haut auf Reizungen oder andere Auffälligkeiten.



Norovirus auf Kreuzfahrt – Wie man sich schützt

Der Norovirus auf Kreuzfahrtschiffen macht immer wieder Schlagzeilen, vor allem in der Wintersaison. Auffällig oft wird über den Magen-Darm-Virus in den Medien immer dann berichtet, wenn Kreuzfahrtschiffe betroffen sind.



Bei TCS MyMed erfahren Sie mehr zum Thema!!

Der Norovirus hat eine **sehr kurze Inkubationszeit** von ein bis zwei Tagen, **hält typischerweise ein bis drei Tage an** und äussert sich meist durch **heftiges Erbrechen, Durchfall, oft auch durch Schwindelgefühl und Magen-Darm-Krämpfe**. Ein Heilmittel gibt es nicht, wohl aber begleitende Behandlungen, die den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgleichen. Vor allem für Kinder und ältere Menschen kann der hohe Flüssigkeitsverlust unbehandelt schnell zu Austrocknung und damit im Extremfall auch zu lebensbedrohlichen Situationen führen.

SO SCHÜTZT MAN SICH AM BESTEN VOR DEM NOROVIRUS

Die Ansteckung erfolgt über kontaminiertes Essen und Trinken, direkten Kontakt mit Infizierten und – am einfachsten zu vermeiden – über die Berührung von infizierten Oberflächen und anschliessend das Führen der Hand in Gesicht oder Mund. Entsprechend ist die beste Taktik:

- **Häufiges, sehr intensives Händewaschen** und Benutzung von Einmalpapierhandtüchern zum Abtrocknen,
- **Hände von Gesicht, Augen und Mund fernhalten**. Viren an den Händen führen nicht zu einer Infektion; gelangen die Viren aber über die Hände in Mund, Augen oder Nase, dann ist eine Ansteckung wahrscheinlich,
- Vermeiden von Kontakt mit typischen Übertragungsquellen wie Türgriffen, Aufzugknöpfen und Treppengeländern,
- Auf Kreuzfahrtschiffen etwas schwierig, aber doch bis zu einem gewissen Grad machbar: **keinen zu engen Kontakt zu anderen Passagieren**. Also lieber Treppe laufen statt Aufzug fahren, im Restaurant am Tisch bedienen lassen statt im Buffetrestaurant drängeln.
- Wenn der Virus bereits ausgebrochen ist, gibt es in den Restaurants üblicherweise keine Selbstbedienung mehr. **Vermeiden Sie aber auch dann all das Essen am Buffet, das in Reichweite der Passagiere steht**. Denn häufig ignorieren Mitreisende aus Ungeduld die Bedienung am Buffet und fassen Speisen oder Vorlegebesteck selbst mit der Hand an.



Häufiges und gründliches Händewaschen ist sehr wichtig.

FAIRNESS GEGENÜBER ANDEREN PASSAGIEREN

Am schwersten fällt es, auf der teuer bezahlten Kreuzfahrt trotzdem fair gegenüber den Mitreisenden zu sein. **Hat man sich angesteckt, sollte man in seiner Kabine bleiben**, um den Norovirus nicht weiterzuverbreiten. Unglücklicherweise ist Noro auch noch rund zwei Tage nach dem Abklingen der Symptome ansteckend, weil schon sehr wenige Viren (10–100) die Krankheit übertragen und die Viren recht langlebig sind. Bei einem grösseren Ausbruch des Norovirus stellen die Kreuzfahrtgesellschaften betroffene Passagiere deshalb häufig auch unter Zwangsquarantäne. Zumindest solange die Symptome auftreten, hat der leidende Patient allerdings ohnehin kein gesteigertes Interesse, die Kabine zu verlassen.

Typische Symptome:

- Heftiges, schwallartiges Erbrechen
- Starke Übelkeit
- Starke Durchfälle
- Ausgeprägtes Krankheitsgefühl (Mattigkeit)
- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen

Strandgang!

Kreuzfahrt-Kombireisen mit Übernachtung im Hotel und herrlichen Strandtagen sind im Trend. Und auch bei einer klassischen Kreuzfahrt gibt es freie Tage an Land und somit die Möglichkeit, im Meer zu baden. Damit die freie Zeit am Strand ein voller Erfolg wird, gilt es ein paar Dinge zu beachten. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie wertvolle Tipps für im und ums Wasser.



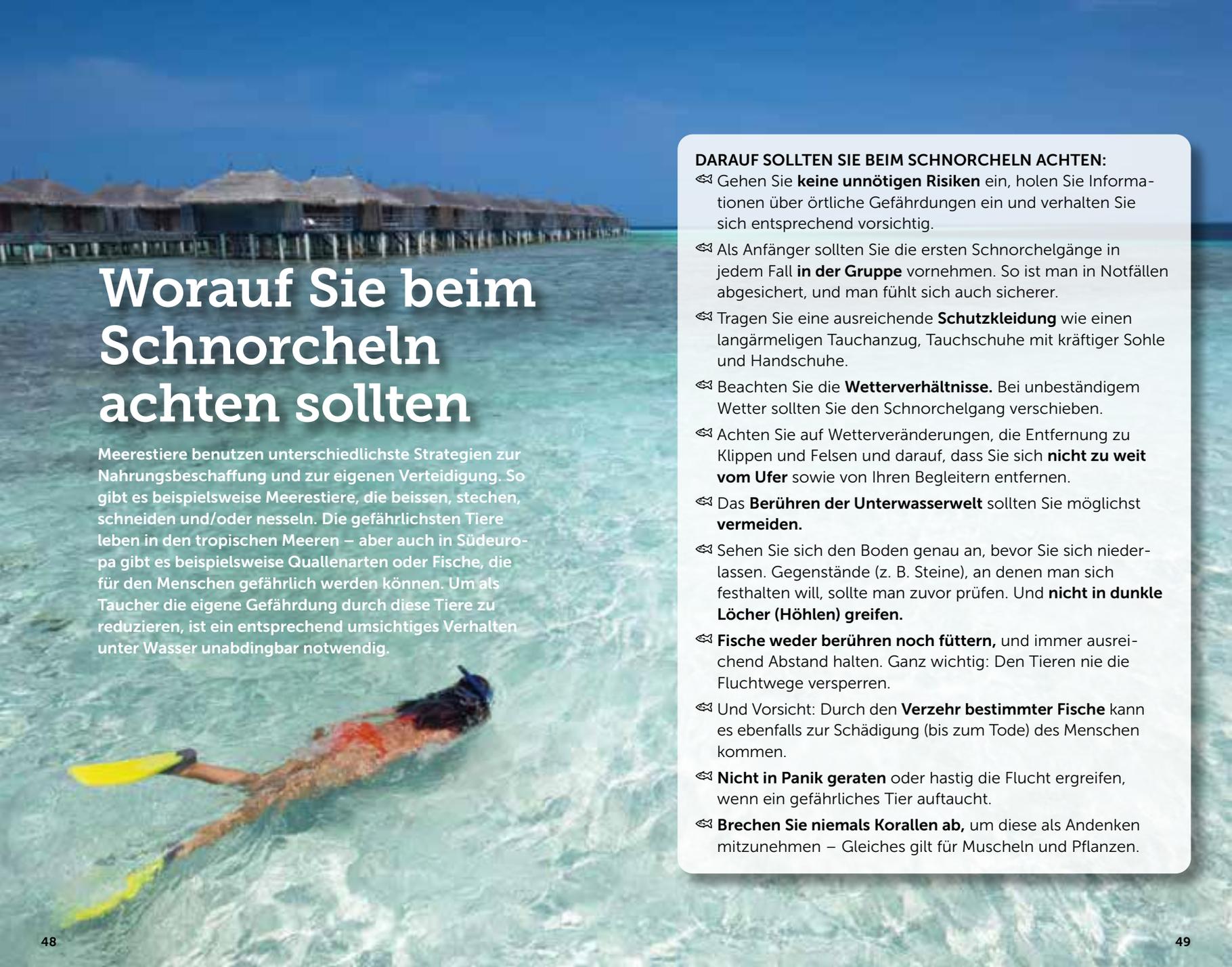
Wichtige Regeln für das Schwimmen und Baden im Meer

Schwimmen Sie im offenen Meer nicht zu weit hinaus, denn die Strömung und der Wellengang sind dort zu stark. Baden Sie nur in offenen Gewässern, wenn Sie auch schwimmen können! Bei Gewitter ist Schwimmen lebensgefährlich – verlassen Sie bei Blitz und Donner sofort das Wasser!



BEACHTEN SIE FOLGENDE REGELN!

- ◆ Schwimmen Sie nie allein und ausserhalb der bewachten Zonen.
- ◆ Schätzen Sie Ihre Schwimmfähigkeit und Ihre Leistungsfähigkeit realistisch ein und muten Sie sich nicht zu viel zu.
- ◆ Springen Sie nicht kopfüber in unbekannte Gewässer – der Meeresgrund könnte nicht tief genug sein, oder Sie könnten sich an Felsen oder Steinen verletzen.
- ◆ Trinken Sie vor dem Schwimmen keinen Alkohol.
- ◆ Lassen Sie Ihre Kinder beim Baden niemals aus den Augen.
- ◆ Nächtliches Schwimmen ist besonders riskant, weil viele Meeresbewohner nachtaktiv sind.
- ◆ Tragen Sie wenn möglich Badeschuhe.
- ◆ Beim Schwimmen in Riffen und entlang felsiger Küsten gilt es, den Körper zu schützen – ideal sind Neoprenanzüge.
- ◆ Nichts anfassen oder berühren, was man nicht genau kennt, und nicht in Felsspalten, Trümmer oder Höhlen hineingreifen.
- ◆ Mit einer Tauchbrille sieht man nebst den Schönheiten auch die Gefahren im Wasser viel besser.
- ◆ Den Meeresbewohnern immer einen Fluchtweg offen lassen. Das ist besonders wichtig beim Hineinschwimmen in enge Buchten oder Höhlen.
- ◆ Auch die Fangarme gestrandeter Quallen und die Stacheln toter Fische enthalten gefährliche Giftreserven.



Worauf Sie beim Schnorcheln achten sollten

Meerestiere benutzen unterschiedlichste Strategien zur Nahrungsbeschaffung und zur eigenen Verteidigung. So gibt es beispielsweise Meerestiere, die beißen, stechen, schneiden und/oder nesseln. Die gefährlichsten Tiere leben in den tropischen Meeren – aber auch in Südeuropa gibt es beispielsweise Quallenarten oder Fische, die für den Menschen gefährlich werden können. Um als Taucher die eigene Gefährdung durch diese Tiere zu reduzieren, ist ein entsprechend umsichtiges Verhalten unter Wasser unabdingbar notwendig.

DARAUF SOLLTEN SIE BEIM SCHNORCHELN ACHTEN:

- ☞ Gehen Sie **keine unnötigen Risiken** ein, holen Sie Informationen über örtliche Gefährdungen ein und verhalten Sie sich entsprechend vorsichtig.
- ☞ Als Anfänger sollten Sie die ersten Schnorchelgänge in jedem Fall **in der Gruppe** vornehmen. So ist man in Notfällen abgesichert, und man fühlt sich auch sicherer.
- ☞ Tragen Sie eine ausreichende **Schutzkleidung** wie einen langärmeligen Tauchanzug, Tauchschuhe mit kräftiger Sohle und Handschuhe.
- ☞ Beachten Sie die **Wetterverhältnisse**. Bei unbeständigem Wetter sollten Sie den Schnorchelgang verschieben.
- ☞ Achten Sie auf Wetterveränderungen, die Entfernung zu Klippen und Felsen und darauf, dass Sie sich **nicht zu weit vom Ufer** sowie von Ihren Begleitern entfernen.
- ☞ Das **Berühren der Unterwasserwelt** sollten Sie möglichst vermeiden.
- ☞ Sehen Sie sich den Boden genau an, bevor Sie sich niederlassen. Gegenstände (z. B. Steine), an denen man sich festhalten will, sollte man zuvor prüfen. Und **nicht in dunkle Löcher (Höhlen) greifen**.
- ☞ **Fische weder berühren noch füttern**, und immer ausreichend Abstand halten. Ganz wichtig: Den Tieren nie die Fluchtwege versperren.
- ☞ Und Vorsicht: Durch den **Verzehr bestimmter Fische** kann es ebenfalls zur Schädigung (bis zum Tode) des Menschen kommen.
- ☞ **Nicht in Panik geraten** oder hastig die Flucht ergreifen, wenn ein gefährliches Tier auftaucht.
- ☞ **Brechen Sie niemals Korallen ab**, um diese als Andenken mitzunehmen – Gleiches gilt für Muscheln und Pflanzen.



Erste Hilfe bei einer Quallen- verletzung

Bei plötzlich einsetzenden, starken Schmerzen sofort das Wasser verlassen oder den Betroffenen Hilfestellung dabei bieten. Gestochene können je nach Quallenart Kreislaufprobleme bekommen und drohen dann zu ertrinken.

WIE SIEHT EINE QUALLENVERGIFTUNG AUS?

Sind grössere Giftmengen in den Körper gelangt, kann das Beschwerden auslösen. Dazu gehören:

- * Übelkeit
- * Erbrechen
- * Atem- und Herz-Kreislauf-Beschwerden
- * Schock
- * Herzversagen

Wer diese Symptome beobachtet, sollte sofort den Notruf alarmieren.

ABSPÜLEN

An vielen Stränden, die in gefährdeten Gebieten liegen – wie Australien – findet sich häufig Essig. Dieser eignet sich am besten, um den Stich abzuspülen. Ist kein Essig zur Hand, sollte man die betroffene Haut mit Meerwasser übergießen. Die Stelle auf keinen Fall mit Süßwasser oder Alkohol behandeln, denn das würde weitere Nesselskapseln aktivieren. Die Behauptung, Urin würde auch bei Quallenstichen helfen, hält sich hartnäckig, ist aber falsch.

TENTAKELRESTE ENTFERNEN

Ist Essig vorhanden, sollte man zuerst spülen. Damit werden die verbliebenen intakten Nesselskapseln deaktiviert und können sich nicht mehr entladen. Kann nur mit Meerwasser gespült werden, sollte man erst die Tentakelreste per Hand entfernen. Dies ist für die Helfer ungefährlich. Danach die eigenen Hände gründlich mit Meerwasser spülen. Die Reste sollten immer entfernt werden, denn normalerweise haben sich 80 bis 90 Prozent der darin steckenden Nesselskapseln noch nicht entladen. Bei weiterem Hautkontakt könnten diese dann förmlich explodieren. Daher sollte man auch jedes Abreiben der Haut vermeiden – egal ob mit Handtuch, Messer oder Karten.

SCHMERZEN STILLEN UND HILFE RUFEN

Sind alle Reste der Qualle entfernt, kann Kühlung die Schmerzen lindern. Hierfür ein Kühlpack in Plastik einwickeln und in Intervallen auf die Haut legen. Auch Schmerzmittel helfen. Die Länge der Striemen auf der Haut, die die Tentakeln verursacht haben, gibt Aufschluss über den Grad der Vergiftung. Bei einer Gesamtlänge von zwei bis vier Metern bei Kindern und von über sechs Metern bei Erwachsenen besteht Lebensgefahr, und der Betroffene muss dringend in ärztliche Behandlung.

BEI BLEIBENDEN SCHMERZEN

Klingt die Hautreizung nach einigen Stunden nicht ab, rät Reisemediziner Tomas Jelinek, vorsichtshalber ärztliche Hilfe aufzusuchen. In leichten Fällen kann eine Antihistamin- oder Kortisonsalbe die Hautreizungen lindern. Grossflächige Verletzungen sollten über einige Tage ärztlich überwacht werden.

GEFÄHRLICHE QUALLENARTEN

Je nachdem, von welcher Quallenart die Verletzung stammt, ist ein Arztbesuch sofort angezeigt. Hier sind einige Quallenarten nach ihrer Gefährlichkeit aufgelistet:

HARMLOSERE QUALLEN

- Ohrenqualle (*Aurelia aurita*, in Ost- und Nordsee ansässig)
- Lungenqualle (*Rhizostoma pulmo*)
- Spiegelqualle (*Cotylorhiza tuberculata*), beide im Mittelmeer beheimatete Arten

Sie alle verursachen lediglich Hautreizungen, die nach einigen Stunden von selbst wieder abklingen.

GEFÄHRLICHE QUALLEN

- «Feuerqualle», die korrekte Bezeichnung lautet: gelbe Haarqualle (*Cyanea capillata*, in Atlantik, Ärmelkanal sowie Nord- und Ostsee zu Hause)
- Kompassqualle (*Chrysaora hysoscella*, zu finden in Atlantik, Mittelmeer, Nordsee und Kattegat)
- Leuchtqualle (*Pelagia noctiluca*, im Mittelmeer und im tropischen Atlantik verbreitet)

Sie rufen mit ihrem Gift Hautreizungen hervor, aber darüber hinaus auch Übelkeit, Erbrechen und möglicherweise Bewusstlosigkeit.

LEBENSGEFÄHRLICHE QUALLEN

- Portugiesische Galeere (*Physalia physalis*, engl. Man-o-War, anzutreffen im Pazifik, im tropischen Atlantik und in der Karibik)
- Würfelqualle, auch Seewespe genannt (*Chironex fleckeri*, engl. Box Jellyfish, findet sich vor allem im westlichen Pazifik und an der Küste Australiens). Die Seewespe ist weltweit das giftigste Meerestier. Im Extremfall kann sie sogar plötzliches Herzversagen auslösen.

A photograph of two young girls standing on a sandy beach, looking out at the ocean. The girl on the left is wearing a light blue bucket hat and a red swimsuit with a white floral pattern. The girl on the right is wearing a pink bucket hat and a solid red swimsuit. The ocean is a light blue color, and a blurry figure of a person is visible in the distance. The text 'Strandausflüge bei einer Kreuzfahrt mit Kindern – Was Sie beachten sollten' is overlaid on the right side of the image in white, bold font.

**Strandausflüge bei
einer Kreuzfahrt
mit Kindern –
Was Sie beachten
sollten**

Kinderhaut ist empfindlicher als die von Erwachsenen und muss ohne Wenn und Aber geschützt werden – umso mehr, wenn die Kleinen am Wasser und unter freiem Himmel spielen. Folgende Tipps sind für Familien mit Kindern wichtig:

- Schattige Plätze bieten einen wirksamen Sonnenschutz.
- Eher am Vor- oder Nachmittag nach draussen gehen und die Mittagssonne meiden.
- Auch wenn der Himmel bedeckt ist, sollten Kinder mit Sonnenmilch eingecremt werden.
- Nacken, Gesicht und Ohren sind besonders empfindlich, daher empfiehlt sich das Tragen einer Kappe oder eines Hutes mit Schirm und Nackenschutz.
- Bestimmte (Bade-)Kleidung bietet besonderen UV-Schutz. Dabei sollte der UV-Schutzfaktor mindestens 30 betragen und dem UV-Standard 801 entsprechen.
- Sonnenbrillen sind mehr als ein süßes Accessoire, denn sie schützen die Augen der Kinder vor UV-Strahlung.

Ein Hinweis darauf, wie sicher das Baden ist, geben die Fahnen, die häufig am Strand gehisst werden: Weht die gelbe Flagge im Wind, bedeutet das so viel wie: «Warnung, die Bedingungen sind nicht ideal zum Schwimmen.» Sieht man allerdings die rote Fahne am Mast, ist die Bedeutung eindeutig: «Baden und Schwimmen sind verboten!» Weitere Flaggen am Strand:

- **Rot-gelbe Flagge:** Strandabschnitt wird bewacht.
- **Schwarz-weiße Flagge:** Baden verboten, denn hier fahren Wassersportgeräte.
- **Blaue Flagge:** Gütesiegel für besonders umweltbewusste, saubere und sichere Strände oder (abhängig von Strand) einsetzende Flut!



Auf den richtigen Sonnenschutz, besonders bei empfindlicher Kinderhaut, kann nicht verzichtet werden.

TIPPS ZUM RICHTIGEN EINCREMEN

Beim Eincremen werden die Ohren, die Lippen, der Scheitel, aber auch die Fusssohlen gern vergessen. Für die Lippen gibt es entsprechende Pflegestifte. Um die Kopfhaut zu schützen, empfiehlt es sich, den Sonnenschutz vorsichtig aufzusprühen. Noch besser ist: Sie tragen eine Kopfbedeckung. Mehrmals am Tag nachcremen: Tragen Sie das Sonnenschutzmittel mehrmals am Tag auf – ungefähr alle zwei bis drei Stunden. Allein durch die Reibung der Kleidung, durch Schwitzen oder Schwimmen geht Creme und somit auch Sonnenschutz verloren.

Im besten Fall sollte der Sonnenschutz bereits 20 bis 30 Minuten vor dem Sonnenbaden aufgetragen und nach jedem Aufenthalt im Wasser erneuert werden. Gerade bei einem Strandaufenthalt ist besonders wasserfeste Sonnencreme zu empfehlen.

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.



Tipp: Wassersandalen schützen die Füße vor Steinen, Muscheln, aber auch vor Scherben oder anderen spitzen Gegenständen. Kennen Sie Meerglas? Das sind Scherben von Glasobjekten – von Flaschen über Gläser bis zu Vasen und Scheiben – die von Sand und Meer glatt geschliffen wurden. Meerglas hat unterschiedliche Farben und Schattierungen.

GEFAHREN AM STRAND VERMEIDEN

Für Kinder ist der Strand der reinste Abenteuerspielplatz, doch gefahrenfrei ist der grosse Sandkasten nicht. Besuchen Sie möglichst bewachte und ausgeschriebene Strandabschnitte. Nur dann ist gewährleistet, dass der Strand keine grösseren Gefahren wie Baulöcher oder Treibsandbereiche aufweist. Viele Strände werden zudem von Rettungsschwimmern, im Englischen heissen sie Lifeguards, bewacht und beaufsichtigt. Im Falle eines Unfalls können diese direkt eingreifen und kompetente Hilfe leisten. Nichtsdestotrotz sollen Sie Ihre Kinder am Strand nie aus den Augen lassen! Gerade am beziehungsweise im Wasser lauern potenzielle Gefahren wie starker Wind, Wassertiefe, Strömungen oder hohe Wellen.

Welcher Hauttyp

sind Sie?

	
Hauttyp 1	Hauttyp 2
HAUTFARBE sehr hell, blass	HAUTFARBE hell
AUGENFARBE meist blau	AUGENFARBE grau, grün, blau
HAARFARBE rot	HAARFARBE blond
SONNENBRAND sofort	SONNENBRAND schnell
EIGENSCHUTZ 5–10 Minuten	EIGENSCHUTZ 10–20 Minuten
SONNENSCHUTZ LSF 30–50+	SONNENSCHUTZ LSF 20–50

		
Hauttyp 3	Hauttyp 4	Kinderhaut
HAUTFARBE hellbraun	HAUTFARBE braun	HAUTFARBE sehr hell
AUGENFARBE grau, braun	AUGENFARBE dunkel	AUGENFARBE alle Farben
HAARFARBE dunkelblond	HAARFARBE dunkel	HAARFARBE alle Farben
SONNENBRAND selten	SONNENBRAND kaum	SONNENBRAND sehr schnell
EIGENSCHUTZ 20–30 Minuten	EIGENSCHUTZ 30–40 Minuten	EIGENSCHUTZ Max. 10 Minuten
SONNENSCHUTZ LSF 15–30+	SONNENSCHUTZ LSF 10–15	SONNENSCHUTZ LSF 30–50+



Vorsicht vor hohen Arztkosten auf einem Kreuzfahrtschiff

Der Besuch des Bordhospitals gehört üblicherweise nicht zum Ferienprogramm für Kreuzfahrtpassagiere – manchmal ist er aber unumgänglich. Das kann teuer werden. Deshalb sollte man vor Antritt einer Kreuzfahrt eine private Reisekrankenversicherung abschliessen.

Die Krankenstationen der Kreuzfahrtschiffe sind so ausgestattet, dass je nach Krankheitsbild die Behandlung ambulant, voll- oder teilstationär stattfinden kann. Falls medizinisch notwendig, wird der Patient in ein anderes Krankenhaus verlegt. Zahnbehandlungen können allerdings nicht an Bord stattfinden und werden auf Wunsch des Passagiers am nächsten Hafen organisiert.

AN BORD IST JEDER PRIVATPATIENT

Weil auf die Behandlung an Bord das Recht des Staates Anwendung findet, unter dessen Flagge das Schiff fährt, kommt die Behandlung auf einem Kreuzfahrtschiff einem Privatarztbesuch in einem Drittland gleich. Die Abrechnung der Behandlung erfolgt in diesem Fall nicht – wie in der Schweiz – über die Gesundheitskarte der Krankenversicherung, sondern auf eigene Rechnung des Patienten. Richtig teuer wird es, wenn Ferienreisende an Bord so krank werden, dass sie ausgeflogen werden müssen oder das Schiff ausserplanmässig anlegen muss. Diese Kosten zahlt die gesetzliche Krankenversicherung nicht. Die Auslandskrankenversicherung ist für Kreuzfahrer deshalb unverzichtbar.

Ein Beispiel einer kleinen Behandlung: Bei einer Prellung fallen für die ärztliche Beratung, eine gründliche Untersuchung, Verbrauchsmittelpauschale, Kältekompressen und Schmerzgel schnell einmal rund CHF 200.– an, die sich auf der Bordrechnung wiederfinden. Für die Behandlungskosten müssen Sie als Patient also zunächst in Vorleistung treten.



Ein Arztbesuch auf dem Kreuzfahrtschiff kann schnell teuer werden.

WER ERSTATTET WAS?

Wieder zu Hause, reichen Sie zunächst die Bordhospitalrechnung bei Ihrer Krankenversicherung ein. Einige Krankenkassen stellen online unter der Rubrik «Behandlung im Ausland» entsprechende Formulare bereit, mit denen Sie die Erstattung beantragen können. Die gesetzliche Krankenkasse übernimmt den Betrag, den sie auch bei einer Behandlung beim Hausarzt in der Schweiz übernommen hätte. Die Rechnung des Bordhospitals und die Bescheinigung der gesetzlichen Krankenkasse über die erfolgte Erstattung werden anschliessend zum Nachweis an die Reiseversicherung gesendet, die die Differenz übernimmt. Am Ende sind dann die vollen Behandlungskosten ersetzt worden.



**TCS ETI Schutzbrief –
mehr als nur eine
Reiseversicherung!**

Reisedurchfall: Wann Sie den Schiffsarzt konsultieren sollten

20 bis 40 Prozent aller Durchfälle in den Ferien machen für ein bis zwei Tage krank, und nur rund ein Prozent muss hospitalisiert werden. Meistens muss man ihn einfach nur «aussitzen», sagt Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos.

«Dennoch kann man sehr schnell viel Wasser und Elektrolyte verlieren. Im Vordergrund steht deshalb der Ersatz von beiden durch elektrolythaltige Getränke. Gezuckerter Tee, industriell hergestellte Fruchtsäfte, Bouillon und salziges Gebäck helfen, die Verluste auszugleichen», rät Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum am Inselspital Bern. «Treten blutige Durchfälle oder Fieber über 38,5 °C auf, spricht man nicht mehr von einem einfachen Reisedurchfall, sondern von einer Dysenterie. Eine Dysenterie, die mehr als 48 Stunden dauert oder bei geschwächten oder be-tagten Personen auftritt, sollte immer ärztlich abgeklärt werden.»

Bei Kleinkindern, alten Menschen oder Personen mit bekannten Magen-Darm-Erkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem können bei schweren Verläufen durchaus verschiedene Komplikationen auftreten. Werden diese nicht behandelt, kann es auch lebensgefährlich werden. Deshalb sollte bei Verläufen von länger als 48 Stunden immer möglichst rasch der Schiffsarzt konsultiert werden.

SO KANN MAN DURCHFALL AUF EINER REISE VORBEUGEN

Das sagt Notfallprofessor Aristomenis Exadaktylos: «20 bis 60 Prozent aller Reisenden aus Industrieländern, also Personen mit einem eher «verwöhnten» Verdauungstrakt, erkranken während einer Reise in ein Schwellen- oder Drittweltland an einer Durchfallerkrankung. Auch bei bester Vorbeugung kann es dazu kommen. Empfohlen wird, dass nur gekochte (mindestens mehrere Minuten), gesottene oder geschälte Speisen konsumiert werden sollten, was allerdings utopisch ist, wenn man in den Ferien is(s)t.



Damit Sie Ihre Ferien in vollen Zügen geniessen können, gilt es ein paar Dinge zu beachten, um Durchfall zu vermeiden.

BEI DEN FOLGENDEN NAHRUNGSMITTELN IST DAS RISIKO EINER INFEKTION, DIE DURCHFALL AUSLÖST, BESONDERS GROSS:

- Rohes Fleisch, roher Fisch und Meeresfrüchte
- Rohes Gemüse, Salate
- Buffets (kalte oder lange warmgehaltene Lebensmittel)
- Leitungswasser und Eiswürfel (oft aus Leitungswasser hergestellt)
- Speiseeis

Wichtig: Wasser und Getränke nur aus Flaschen aus Industrieabfüllung – und auch beim Zähneputzen nicht vergessen, «sauberes» Wasser zu benutzen. Ein Tipp von einem Kollegen: Wenn kein Wasser aus der Flasche vorhanden ist, hilft auch ein Gin oder Wodka zum Spülen des Mundes. Diese desinfizieren und sind fast überall günstig erhältlich. Aber nur zum Spülen! Je länger man sich im Ausland aufhält, desto eher gewöhnt sich unser Verdauungstrakt an die verschiedenen Erreger und wird «immun». Bei Fernreisen kann man sich auch von einem Arzt beraten lassen und sich zum Beispiel bei Bedarf gegen Cholera oder Salmonellen impfen lassen, was aber auch nur bedingt gegen Durchfall schützt.»

Trockene Augen auf Kreuzfahrt: Ist die Seeluft schuld?

Reisen sind ein häufig unterschätztes Problem für die Augen, schliesslich macht sich kaum jemand im Urlaub Gedanken über den Stress, dem die Augen ausgesetzt sein können. Denn Klimaanlage im Zimmer, Chlor im Pool, die raue Seeluft sowie Sonne und Sand können die empfindlichen Augen reizen und sie austrocknen. Dagegen können Sie jedoch mit diesen Tipps vorbeugen!

Klimaanlagen lauern überall: im Flugzeug, im Hotel, im Restaurant, in Geschäften. Im Zimmer des Kreuzfahrtschiffs können Sie die Anlage meist abstellen, wenn die Augen zu brennen und zu jucken beginnen. Achten Sie im Flugzeug darauf, dass das Gebläse nicht auf Ihre Augen gerichtet ist. Das Gleiche gilt für die Autofahrt. Um die Augen unterwegs vorsorglich vor dem Austrocknen zu schützen oder schon vorhandene Beschwerden zu lindern, eignen sich befeuchtende Augentropfen.

SONNENBRILLE MIT UV-SCHUTZ

Gegen die Sonne an Deck hilft das Tragen einer Sonnenbrille mit UV-Schutz, die gleichzeitig vor starkem Wind auf dem Schiff oder am Strand schützt. Damit die Augen beim Schwimmen im Pool nicht zusätzlich gereizt werden, empfiehlt es sich, eine Schwimmbrille zu tragen – oder gleich ganz aufs Tauchen zu verzichten. Vergessen Sie vor allem nicht, viel zutrinken. Durch das Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit, die dringend wieder aufgefüllt werden muss.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR TROCKENE AUGEN?

Es sind zahlreiche Ursachen für trockene Augen bekannt: Da die Tränenflüssigkeit, welche das Auge befeuchtet, beim Blinzeln über die Oberfläche des Auges verteilt wird, nehmen die Beschwerden zu, wenn Tätigkeiten ausgeübt werden, bei welchen die Häufigkeit des Blinzeln reduziert wird, z. B. Lesen, lange Bildschirmarbeit etc.

Weitere Ursachen sind das Tragen von schlecht sitzenden Kontaktlinsen, trockene Luft durch Klimaanlagen oder Heizungen, Wind,

FAKTOREN, DIE TROCKENE AUGEN BEGÜNSTIGEN, SIND UNTER ANDEREM:

- Zugluft
- Klimaanlage
- Starker Wind
- Sonnenlicht
- Chlorwasser
- Salzwasser



Befeuchtende Augentropfen können bei trockenen Augen helfen.

aber auch Lidrandentzündungen (Blepharitis), Erkrankungen der Tränendrüsen oder der Meibom-Drüsen sowie ein Sjögren-Syndrom.

Frauen sind häufiger von dieser Erkrankung betroffen als Männer. Auch Medikamente wie die Anti-Baby-Pille, Betablocker oder Androgen-Hemmer können zu trockenen Augen führen.

SO KANN DEM AUFTRETEN VON TROCKENEN AUGEN VORGEBEUGT WERDEN

Trockene Augen können Sie bis zu einem bestimmten Grad vorbeugen, indem Sie einige Verhaltensregeln einhalten.

- Medikamente überprüfen: Besonders wichtig ist es, die Therapieempfehlungen des Augenarztes regelmässig und zuverlässig zu befolgen. Medikamente, die zu trockenen Augen führen können, sollten wenn möglich nicht eingenommen werden. Besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt!
- Augenschonende Verhaltensweisen: Vom Tragen von Kontaktlinsen, welche nicht gut vertragen werden, wird abgeraten. Lange



Swiss Medical Network ist eine der beiden privaten Spital- und Klinikgruppen der Schweiz. Sie verfügt über eine hochmoderne medizinische Infrastruktur und bietet den Patienten eine erstklassige ambulante und stationäre Versorgung in allen Fachgebieten. In den 22 Spitälern sowie den rund 25 ambulanten Zentren in 13 Kantonen und drei Sprachregionen des Landes arbeiten rund 2'000 Ärzte und 3'000 Angestellte.



SWISS MEDICAL
NETWORK

www.swissmedical.net

Arbeiten am Bildschirm sollten vermieden werden – ist dies nicht möglich, sollte daran gedacht werden, regelmässig zu blinzeln, um die Augen feucht zu halten.

- Behandlung der Grunderkrankung: Besonders wichtig ist es aber auch, eine den trockenen Augen möglicherweise zugrunde liegende Erkrankung zu behandeln.

FAZIT

Trockene Augen sind ein häufiges Symptom, welches bei vielen Menschen auftritt und sie im Alltagsleben beeinträchtigen kann. Typische Beschwerden sind eine Rötung des Auges und ein Fremdkörpergefühl. Ursächlich liegt diesen Symptomen eine zu geringe Produktion von Tränenflüssigkeit oder ein gestörter Aufbau des Tränenfilms, der durch Blinzeln über das Auge verteilt wird, zugrunde. Daher besteht die Behandlungsstrategie bei trockenen Augen immer auch aus der Behandlung einer etwaigen Grunderkrankung, aus einer Verwendung von Tränenersatzmitteln sowie in gegebenen Fällen (bei einer Entzündung) dem Einsatz von Cortison oder Antibiotika.

TROCKENE AUGEN: DIESE REGELN GILT ES ZU BEACHTEN:

- ✓ Eine Sonnenbrille schützt nicht nur vor Sonneneinstrahlung, sondern auch vor starkem Wind.
- ✓ Richten Sie Lüftungen im Auto oder Flugzeug nicht auf die Augen.
- ✓ Meiden Sie verrauchte oder stark klimatisierte Räume.
- ✓ Wichtig ist auch genügend Schlaf zur Regeneration der Augen.

Summende Gefahr auf dem Schiff

Bienen und Wespen machen auch vor Kreuzfahrtschiffen nicht halt, vor allem in Küstennähe. Hilfreiche Antworten von Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, auf zehn Fragen rund um Bienen und Wespen sowie ihr Gift.



Wie unterscheidet man Bienen und Wespen?

Die Wespe hat meist auffällige schwarz-gelbe Streifen, wenige Haare, und die Mitte ihres Körpers ist schmal – sie hat eine Wespentaille. Die Biene ist bräunlich, ihr Körper eher rundlich und behaart. Bienen sammeln Pollen und saugen mit einem Saugrüssel Nektar von Blüten. Wespen dagegen haben bissende Mundwerkzeuge und verspeisen andere Insekten – oder Grilladen und Käse von unseren Tischen.

Ist das Gift der beiden Insekten identisch?

Nein. Die allergieauslösenden Eiweisse im Bienen- und Wespengift sind nicht die gleichen. Die Biene gibt ausserdem bei einem Stich mehr Gift ab als die Wespe, dafür kann die Wespe mehr als einmal zustechen; die Biene verliert beim Stich ihren Stachel und stirbt.

Wie unterscheidet man eine lokale Reaktion von einer allergischen Reaktion?

Der Stich einer Biene oder einer Wespe verursacht eine schmerzhaft lokale Reaktion. Das deutet aber noch nicht auf eine Insektengiftallergie hin: Eine Schwellung bis zu zehn Zentimeter Grösse ist normal. Sie kann von einer Rötung und einem Juckreiz begleitet sein,



Für einige Personen können die nützlichen Bienen zur Gefahr werden, wenn sie gestochen werden.

TIPPS, UM BIENEN- UND WESPENSTICHE ZU VERMEIDEN

- Keine raschen Bewegungen.
- Nie barfuss gehen: Bienen lieben Klee. Viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester am Boden.
- Schweiss zieht viele stechende Insekten an (Vorsicht bei Sport).
- Nahrungsmittel locken Wespen an. Essen im Freien vermeiden.
- Nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken. Süssgetränke und Bier locken Wespen an.
- Motorradfahren während des Landausflugs nur mit geschlossenem Helmvisier, beim Velofahren Mund geschlossen halten.
- Auf Parfüm und Haarspray verzichten.

verschwindet aber innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder. Ist die Schwellung grösser und dauert sie länger als 24 Stunden, spricht man von einer schweren Lokalreaktion. Aber auch diese ist normalerweise nicht gefährlich.

Bei einer Insektengiftallergie treten aufgrund einer Antikörperreaktion innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich folgende Symptome auf: Juckreiz am ganzen Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein sogenannter anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein.

Was kann man bei einer lokalen Reaktion tun?

Die Stelle kühlen und allenfalls Antihistaminika nehmen. Aber: Wenn der Mund- oder Rachenbereich betroffen ist, sollte man einen Eiswürfel lutschen, um ein allfälliges Zuschwellen der Atemwege zu verzögern, und sofort einen Arzt rufen.

Was ist im Falle einer allergischen Reaktion zu tun?

Menschen mit einer Insektengiftallergie sollten immer ein Notfallset auf sich tragen, das der Arzt bzw. die Ärztin verschrieben hat.

- Gleich nach dem Stich: Sofort die Notfallmedikamente einnehmen (Antihistaminikum und Kortison) und unverzüglich den Schiffsarzt rufen. Die Adrenalin Fertigspritze kommt nach einem Stich zum Einsatz, wenn schwere Symptome wie Nesselfieber oder Gesichtsschwellungen, Atemnot, Kraftlosigkeit oder Brechreiz auftreten.
- Ist kein Notfallset vorhanden: Ruhe bewahren und sofort den Notarzt verständigen.

Kann man jederzeit eine Bienen- oder Wespengiftallergie entwickeln?

Ja, eine Bienen- oder Wespengiftallergie kann sich jederzeit entwickeln. Ein höheres Risiko besteht beispielsweise, wenn man in kurzer Zeit wiederholt gestochen wird. Eine Bienen- und Wespengiftallergie ist nicht vererbbar.

Wie viele Menschen sind von einer Insektengiftallergie betroffen?

In der Schweiz leiden 3,5 Prozent der Bevölkerung an einer Insektengiftallergie. Schweizweit kommt es jährlich zu drei bis vier Todesfällen.



Nach einem Stich kann es zu einer Schwellung und zu Juckreiz kommen.

Ist es möglich, präventiv zu prüfen, ob man gegen Insektengift allergisch ist?

Wenn Sie nach einem Stich keine Allergieerscheinungen gezeigt haben, ist keine Untersuchung auf eine Insektengiftallergie erforderlich. Blut- und Hauttests sind nicht signifikant und daher schwer zu interpretieren, wenn keine klinische Vorgeschichte vorliegt, die mit einer allergischen Reaktion vereinbar ist.

Kann man eine Insektengiftallergie ursächlich behandeln?

Ja. Eine allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) führt bei über 95 Prozent der Wespengiftallergiker und bei etwa 85 Prozent der Bienengiftallergikerinnen zu einem vollständigen Schutz. Die Therapie wird von einer Allergologin oder einem Allergologen durchgeführt und dauert drei bis fünf Jahre.

Darf man Honig essen, wenn man auf Bienengift allergisch ist?

Ja. Eine Insektengiftallergie hat nichts mit einer allfälligen Nahrungsmittelallergie zu tun. Allerdings kann Honig insbesondere bei Pollenallergikern allergische Symptome auslösen.

Auf dem Schiff oder an Land: Schützen Sie sich vor tropischen Stechmücken

Auch auf dem Kreuzfahrtschiff kann man den Mücken nicht komplett entgehen. Bei den Stopps an Häfen gelangen die kleinen Biester an Bord und mit etwas Pech auch direkt in Ihre Kabine. Packen Sie also auch Mückenschutz und Juckreiz stillende Cremes ein.

SYMPTOME EINER TROPENKRANKHEIT SIND UNTER ANDEREM:

- ⇒ Fieber
- ⇒ Schüttelfrost
- ⇒ Benommenheit
- ⇒ Hautausschlag
- ⇒ Bindehautentzündung
- ⇒ Gelenkschmerzen
- ⇒ Muskelschmerzen
- ⇒ Kopfschmerzen

PRÄVENTION GEGEN STECHMÜCKEN:

- ⇒ Moskitogitter für die Fenster
- ⇒ Abends wenig Licht machen
- ⇒ Lange Kleidung und festes Schuhwerk
- ⇒ Keine starken Parfums verwenden
- ⇒ Insektenschutzspray auftragen
- ⇒ Abends duschen gegen Schweiß, er zieht Mücken an
- ⇒ Reiseapotheke mitführen

Mücken können gefährliche Krankheiten übertragen, etwa das Denguefieber, Malaria oder das Zikavirus. Lange Zeit waren Tropenkrankheiten nur ein Risiko für Fernreisende, doch ihre Überträger machen an den Grenzen nicht halt: Sogar in der Schweiz tauchen immer häufiger Stechmückenarten auf, die gefährliche Krankheitsüberträger sein können. Die aus Asien stammende Tigermücke gilt laut Infektionsbiologe Helge Kampen als besonders gefährlich: «Weit mehr als zwanzig vor allem aus den Tropen bekannte Krankheitserreger kann diese Art nachweislich übertragen – darunter das Dengue-, West-Nil- und Gelbfieber-Virus, aber auch das berüchtigte Zikavirus.»

MÜCKEN SIND DAUERAKTIV

Grundsätzlich existiert eine Vielzahl an Krankheiten, die durch Mücken übertragen werden. Abgesehen von den häufig genannten gibt es auch Leishmaniose, Rift-Valley-Fieber, Filariose u. v. a. Diese Krankheiten sind bei Reisenden eher selten. Dennoch besteht immer ein grundsätzliches Risiko, sich zu infizieren. Da die Mücken sowohl am Tag als auch in der Nacht aktiv sind, sollten gute Mückenschutzmassnahmen kontinuierlich und sorgfältig durchgeführt werden. Gegen manche Erkrankungen gibt es zudem Schutzimpfungen, wie zum Beispiel gegen Gelbfieber und Japanische Enzephalitis, oder eine Chemoprophylaxe, d. h. die regelmässige Einnahme von Tabletten, wie zum Beispiel gegen Malaria, die das Erkrankungsrisiko minimieren können.

«Mückenschutz ist rund um die Uhr wichtig»

Dr. med. Esther Künzli, Expertin am Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut Basel, gibt Auskunft zum Thema.



Frau Künzli, welches sind die häufigsten Krankheiten, die durch Mücken übertragen werden?

Die häufigsten durch Mücken übertragbaren Erkrankungen weltweit sind Denguefieber und Malaria. Gemäss WHO treten pro Jahr weltweit ca. 390 Millionen Dengue- und ca. 219 Millionen Malariafälle auf.

Stimmt es, dass man stehende Gewässer im Ausland meiden sollte?

Anopheles, die Mücke, welche Malaria überträgt, kommt bevorzugt im Uferbereich von stehenden Gewässern (Seen, Teichen) vor. Aedes, welche unter anderem Denguefieber überträgt, mag kleine Wasseransammlungen, zum Beispiel Wasser in herumliegenden Autoreifen, Büchsen sowie Blumentöpfen. Entsprechend kommt Denguefieber auch deutlich häufiger in Städten vor als Malaria.

Wie gut schützt das Tragen langer Kleidung vor den unerwünschten Stichen?

Für einen optimalen Schutz sollte die Kleidung mit einem Permethrin-haltigen Insektizid eingesprüht werden, zudem sollte sie eher locker sitzen, da die Mücken sonst durch die Kleidung hindurchstechen können. Zudem sollte die Kleidung hell sein.

Viele Reisende setzen auf Mückenschutzmittel für die Haut. Worauf sollte man beim Kauf achten?

Den besten Schutz bieten Produkte, welche entweder DEET oder Icaridin enthalten. Die häufig geäusserte Meinung, dass vor Ort gekaufte Mückenschutzmittel eine bessere Wirksamkeit für die lokal vorkommenden Mücken aufweisen, stimmt nicht. Daher können Mückenschutzmittel gut von zu Hause mitgenommen werden. Mückenschutzmittel sollten, wie auch Sonnenschutzmittel, regelmässig neu aufgetragen werden. Falls Mückenschutzmittel in Kombination mit Sonnenschutzmittel verwendet werden, muss zuerst das Sonnen- und dann das Mückenschutzmittel aufgetragen werden.

Gibt es weitere Tipps, welche Sie Reisenden geben, um sich zu schützen?

In Malariagebieten sollte man nachts unter einem Moskitonetz oder bei laufender Klimaanlage schlafen. Wichtig ist zu beachten, dass die Mücken, welche Malaria übertragen, vor allem dämmerungs- und nachtaktiv sind, während die Mücken, welche unter anderem Denguefieber übertragen, tagaktiv sind. Das heisst, Mückenschutz ist rund um die Uhr wichtig. In Malaria-Hochrisikogebieten – der grösste Teil Afrikas südlich der Sahara, gewisse Gebiete in Asien, Lateinamerika sowie einzelne Inseln im Pazifik – wird zusätzlich empfohlen, eine Malaria-Chemoprophylaxe einzunehmen.

Achtung, heiss!

Tipps im Umgang mit der Hitze

Warm ist nicht gleich warm – das wird Reisenden schnell klar, wenn sie fremde Klimazonen erkunden. Auch innerhalb der Schweiz und in Europa gibt es Unterschiede.

«Unabhängig von der geografischen Umgebung versucht der Körper, eine möglichst gleichbleibende Temperatur von ca. 37°C zu halten. Hierfür bedient er sich komplexer Wärmeregulationsmechanismen, wozu auch das Schwitzen gehört. Im Durchschnitt haben wir ca. zwei Millionen Schweißdrüsen, welche Schweiß absondern, sobald die Körpertemperatur steigt. Dieser verdunstet auf der Haut und kühlt den Körper», erklärt Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos..

Damit diese körpereigene Klimaanlage ihre Funktion optimal erfüllen kann, sollte ein gewisses Feuchtigkeitsgefälle zur Luft bestehen. Wenn zur Hitze eine hohe Luftfeuchtigkeit hinzukommt, was in der Schweiz häufig der Fall ist, kann diese Temperaturregulierung gestört werden: «Der Körper versucht dann, noch mehr zu schwitzen, und verliert dadurch (zu) schnell viel Wasser. Wenn man dann nicht zügig nachfüllt, kann es unangenehm werden», führt der Notfallarzt weiter aus. Diesem Phänomen gemäss ist trockene Hitze allgemein besser zu ertragen als feuchte Hitze.

«Gefährlich wird es, wenn unser körpereigenes Kühlsystem versagt oder austrocknet und der Körper fiebrig wird. Vor allem kleine Kinder, Senioren und geschwächte Personen sind hier gefährdet. Aber auch Personen, die aufgrund ihres Berufs starker Hitze und der Sonne ausgesetzt sind», ergänzt der Chefarzt. Einige Personengruppen sollten daher eine erhöhte Achtsamkeit walten lassen, darunter (Hobby-) Sportler, Patienten mit chronischen Leiden oder frisch operierte Personen.

EXTREME TEMPERATURÄNDERUNGEN SIND EIN STRESSFAKTOR FÜR DEN KREISLAUF

Bei Reisen in fremde Klimazonen sollte dem Körper zudem genug Zeit eingeräumt werden, damit er sich an die neue Umgebungstemperatur anpassen kann. «Extreme Temperaturänderungen sind ein Stressfaktor für den Kreislauf, deshalb sollten insbesondere Menschen mit bekannten Herz-Kreislauf-Problemen eine verlängerte Phase der Akklimatisation durchlaufen – also nicht gleich am ersten Tag der Ferien das volle Programm in der prallen Mittagshitze abspulen. Die Südeuropäer machen gerade auch aus diesem Grund während der sommerlichen Mittagshitze eine Siesta», ergänzt Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos.

Wenn die Angewöhnung trotz der getroffenen Vorsichtsmassnahmen weiterhin Kreislauf-Probleme verursacht, sollte die körperliche Belastung eingeschränkt und die Sonnenexposition während der gesamten Ferien auf ein Minimum reduziert werden: «Begeben Sie sich regelmässig in eine kühle oder schattige Umgebung und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich. Kühlung durch kühle, feuchte Lappen hilft. Fiebersenkende Mittel sollten hingegen nicht eingenommen werden. Denn in der Regel helfen diese nicht bei einer durch die Ausseratemperatur bedingten Überhitzung», so Aristomenis Exadaktylos. Sind die Kreislauf-Probleme über längere Zeit nicht unter Kontrolle zu bringen, ist es in jedem Fall ratsam, sich an medizinisches Fachpersonal vor Ort zu wenden.

HITZESCHLAG ODER SONNENSTICH

Aber auch bei gesunden Personen kann es während der Ferien oder zu Hause in der bekannten Umgebung zu Überhitzungen kommen. Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos unterscheidet zwischen einem Hitzeschlag und einem Sonnenstich: «Bei einem Hitzeschlag kann der Körper die zugeführte Wärme nicht schnell genug abgeben, dadurch kommt es zu einem inneren Hitzestau, der im Extremfall zu einer Eindickung des Blutes, Kopfschmerzen und Übelkeit, schnellem Puls und niedrigem Blutdruck mit eventuellem Schock führt. Insgesamt können viele Körperfunktionen beeinträchtigt werden, darunter

die Atmung sowie die Leber- und Nierenfunktion. Bei einem Sonnenstich hingegen strahlt die Sonne mit ihrer UV-Strahlung auf den Kopf und den Nacken, wodurch es zu einer direkten Reizung der Hirnhäute kommt, begleitet von Übelkeit und Schwindel sowie Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und Krämpfen.»

Ob und in welchem Mass man sich bei hohen Temperaturen körperlichen Belastungen aussetzen möchte, hängt von der Toleranzgrenze der betroffenen Person ab: «Es spielen hier zu viele persönliche und äussere Umstände eine Rolle, als dass ich eine Empfehlung aussprechen möchte. Wichtig ist, dass jeder seine Grenzen kennt», so Aristomenis Exadaktylos. Am besten schützt man sich vor der Hitze, indem man den Schatten nutzt oder anstrengende Tätigkeiten auf die kühleren Zeiten des Tages verlegt. Zudem sollte man auf genügend Flüssigkeitsaufnahme achten und leichte Mahlzeiten essen. Alles, was den Körper zusätzlich anheizt, wie Alkohol oder fettreiche Speisen, sollte vermieden werden. Ausserdem wird das Tragen von Kleidung, Schuhwerk und Kopfschutz, die der Temperatur angemessen sind, sowie einer Sonnenbrille empfohlen. «Nicht zu vergessen ist, dass in vielen Ländern die Klimaanlage in Restaurants und Hotels auf kalt eingestellt sind. Dieser ständige Temperaturwechsel kann den Körper zusätzlich stressen, deshalb sollte man in klimatisierten Innenräumen etwas zum Anziehen dabei haben.»

TIPPS BEI GROSSER HITZE

- ☉ Trinken Sie genügend.
- ☉ Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten.
- ☉ Verzichten Sie auf zu viel Kaffee und Alkohol.
- ☉ Schützen Sie den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.
- ☉ Kühlende Fussbäder helfen.
- ☉ Tragen Sie lockere Kleidung.
- ☉ Vorsicht beim Sport.

SCHLAFEN BEI HITZE

Die ideale Ein- und Durchschlafatemperatur beträgt 18°C, in den Südeuropa-Ferien liegen die nächtlichen Temperaturen aber meist deutlich darüber. Hier gilt es, die Schlafräume möglichst kühl zu halten: tagsüber nach Möglichkeit verdunkeln und nur morgens oder spät abends lüften. Elektrogeräte sollten ausgesteckt werden, da sie auch im Stand-by-Modus Energie in Form von Wärme abgeben. Zum Schlafen eignen sich kurze Baumwollbekleidung und ein Leintuch zum Zudecken. Wer nackt oder ohne Decke schläft, riskiert eine Erkältung. Das gleiche gilt für Zugluft durch ein offenes Fenster, Ventilatoren oder Klimaanlage.

A glass of water with ice cubes and a dropper above it, set against a red background. The dropper is positioned at the top left, with a single drop of liquid about to fall into the glass. The glass is filled with water and several large ice cubes. The background is a solid, vibrant red color.

K.-o.-Tropfen in den Ferien: Lassen Sie Ihr Getränk nicht aus den Augen

K.-o.-Tropfen lassen sich schnell und unauffällig einem Getränk beimischen, da sie farblos sowie weitgehend geschmacks- und geruchsneutral sind. Insbesondere auf Reisen ist erhöhte Vorsicht geboten. Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos gibt wichtige Tipps mit auf den Weg, damit Sie Ihr Risiko minimieren können.

GENERELL GELTEN FOLGENDE VERHALTENSREGELN, UM SICH VOR K.-O.-TROPFEN ZU SCHÜTZEN:

- ✗ Lassen Sie Getränke nie unbeaufsichtigt, damit niemand unbeobachtet etwas in Ihr Glas füllen kann.
- ✗ Nehmen Sie nur Getränke an, deren Weg Sie vom Ausschank aus verfolgt haben. Bestellen Sie im Zweifelsfall ein neues Getränk.
- ✗ Seien Sie aufmerksam und übernehmen Sie auch für Freunde die Verantwortung. Achten Sie gegenseitig auf Ihre Getränke, wenn Sie auf die Toilette oder auf die Tanzfläche gehen.
- ✗ Bei Übelkeit oder Schwindel machen Sie Freunde auf sich aufmerksam.
- ✗ Bei einem «Filmriss» trotz geringen Alkoholkonsums sollten Sie Hilfe suchen.
- ✗ Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihnen unter Einfluss von K.-o.-Tropfen etwas passiert ist, dann sichern Sie so schnell wie möglich eine Urinprobe. Die Substanz ist nur kurze Zeit im Körper nachweisbar.
- ✗ Gehen Sie bei Verdacht auf K.-o.-Tropfen wenn möglich sofort ins Krankenhaus oder rufen Sie die Polizei.

In kleiner Dosis wirken K.-o.-Tropfen stark euphorisierend, angstlösend und sexuell enthemmend. In erhöhter Dosis führen sie bis zur Ohnmacht. Es werden laufend neue Kombinationen auf den Markt gebracht, welche als Pillen oder Tropfen getarnt sind. «Die Produzenten lassen ihrer kriminellen Kreativität freien Lauf, weshalb man bei K.-o.-Tropfen und -Pillen in der Regel nicht genau weiss, wie deren chemische Zusammensetzung ist», erklärt Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Direktor des Universitären Notfallzentrums am Inselspital und Co-Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Notfall- und Rettungsmedizin.

WAHNVORSTELLUNGEN UND PANIKATTACKEN

Die Substanzen wirken schnell und verursachen meist einen Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Es gibt jedoch kein Standardopfer von K.-o.-Tropfen. Die Symptome reichen von Wahnvorstellungen, Panikattacken und Angst um die sexuelle sowie körperliche Integrität bis hin zu Koma oder Atem- und Herzproblemen. Der Notfallprofessor betont: «Bereits nach einer einmaligen Einnahme kann es zu langfristigen körperlichen und psychischen Schäden kommen. Zum Beispiel wenn die Verabreichung von K.-o.-Tropfen in Zusammenhang mit körperlicher Gewaltausübung stattfindet.»

Da es kein direktes Gegenmittel gibt, behandelt man symptomatisch, manchmal sogar auf der Intensivstation. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung weiss Aristomenis Exadaktylos, dass der Mix in Kombination mit viel Alkohol, viel Koffein oder anderen Drogen hochgefährlich sein kann. «K.-o.-Tropfen sind unterschiedlich lange im menschlichen Körper nachweisbar, deshalb ist ein Nachweis unter Umständen nicht mehr möglich, wenn sich das Opfer zu spät ins Krankenhaus begibt», so der Chefarzt.

NIE DAS GETRÄNK UNBEAUF SICHTIGT STEHEN LASSEN

Man sollte sich umgehend an ärztliches Fachpersonal wenden, wenn die Vermutung nahe liegt, dass eine Verabreichung von K.-o.-Tropfen stattgefunden hat. Hier ist auch das Umfeld gefordert, denn generell ist der beste Schutz vor K.-o.-Tropfen eine konstante Achtsamkeit, wenn man Party macht, trinkt und mit Leuten feiert, die man nicht kennt, oder das Getränk unbeaufsichtigt stehen lässt.

Urlauber sind teils stärker gefährdet, weil die Konzentration von Drogen und Drogenhändlern an den klassischen Partydestinationen des Südens höher sein kann als in der Schweiz. Abschliessend gibt Professor Aristomenis Exadaktylos mit auf den Weg: «Nur weil die neue Bekanntschaft freundlich daherkommt und Drinks spendiert, heisst es nicht, dass diese Person unbedenklich ist. Sonne, Strand, Schlafmangel und Alkohol senken die Hemmschwelle, neue Dinge auszuprobieren, und blockieren bewährte Schutzinstinkte. Im Zweifelsfall holen Sie deshalb Ihre Getränke selbst an der Bar ab und lassen diese nicht aus der Hand oder aus den Augen.»



Medizinischer Notfall auf dem Schiff: So leisten Sie Erste Hilfe!

Hilfreiche Soforttipps von Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Direktor des Universitären Notfallzentrums am Insepspital.

Jemand hat sich stark an einem Gegenstand geschnitten – wie helfe ich?

Am besten einen Druckverband anlegen, hochlagern und medizinisches Fachpersonal an Bord aufsuchen. Ein Abbinden einer Extremität, zum Beispiel mit einem Gürtel, wie man es immer wieder in Filmen sieht, ist durch den Laien nicht empfohlen.

Meine Reisebegleitung leidet an extremer Seekrankheit – was kann ich tun?

Es gibt jede Menge nicht rezeptpflichtiger Medikamente zu deren Behandlung. Kommt jedoch starkes Erbrechen hinzu, das sich über längere Zeit hinzieht, so sollte Fachpersonal angefragt werden. Auch sollte bei zusätzlichen Darmproblemen an eine ansteckende Infektionskrankheit an Bord gedacht und unbedingt gemeldet werden.

Wie helfe ich, wenn jemand einen Hitzekollaps erleidet?

Die Person in den Schatten bringen, wenn möglich von aussen kühlen (Kopf, Brust, Bauch und Beine) und medizinische Hilfe holen. Wenn die Person bei Bewusstsein ist, ein kühles (alkoholfreies) Getränk, welches aber nicht zu kalt ist, in kleinen Schlucken anbieten.

Mein Tischnachbar hat eine Fischgräte verschluckt, welche im Hals steckengeblieben ist – was mache ich?

Eine Fischgräte ist in der Regel nicht lebensgefährlich, jedoch sehr unangenehm. Ein bewährtes Hausrezept ist, etwas trockenes Brot, Reis, Bananen oder Kartoffeln zu essen. Aber nicht lange kauen, damit die Gräte sich löst. Trinken Sie zudem viel Wasser. Wenn sich die Gräte nach 12 bis 24 Stunden nicht von selbst löst, sollte man

zum Arzt gehen – oder sofort, wenn die Gräte starken Husten oder Luftnot verursacht.

Jemand wird bewusstlos aus dem Schiffspool gezogen – was ist zu tun?

Nach Hilfe rufen und dabei sofort Wiederbelebungsmassnahmen einleiten.

Jemand hat starke Brustschmerzen und fragt nach Hilfe – wie helfe ich?

Umgehend nach medizinischer Hilfe rufen. Fragen, ob dies schon mal vorgekommen ist und ob die Person bei Bedarf entsprechende Medikamente (zum Beispiel Nitroglycerin-Kapseln) einnimmt und diese allenfalls dabei hat. Ein Herzinfarkt oder eine Lungenembolie könnten die Ursache sein.

Am Buffet verbrennt sich jemand stark – wie helfe ich?

Bei starken Verbrennungen sollte man umgehend ärztliches Fachpersonal aufsuchen. Währenddessen kann man die Stelle nach Möglichkeit mit Wasser kühlen. Keine Salben oder Pasten auftragen.



Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos gibt Tipps.

Zahnärztlicher Notfall auf hoher See: Tipps vom Experten

Wer auf eine Kreuzfahrt geht, will die Reise genießen und sich nicht mit lästigen Zahnschmerzen herumplagen müssen. Doch was ist zu tun, wenn es trotz allem zu Zahnschmerzen oder einer ausgebissenen Plombe kommt? Der Experte Dr. Markus Schulte, Spezialist für Oralchirurgie des Zahnarzt Teams Luzern, gibt Tipps.



Herr Schulte, Zahnschmerzen – und der nächste Zahnarzt ist viele Tage entfernt. Was raten Sie?

Zunächst kann mit entzündungshemmenden Schmerztabletten (z. B. Ibuprofen, Diclofenac) eine Schmerzlinderung erzielt werden, bis der nächste Zahnarzt erreichbar ist. Diese Medikamente können allerdings den Magen angreifen und dürfen keinesfalls überdosiert werden. Bei Schwellungen oder Abszessen hilft oft eine Kühlung mit Eisbeuteln.

Was, wenn sich zum Beispiel ein Weisheitszahn entzündet?

Entzündungen um verlagerte (schief im Knochen sitzende) Weisheitszähne können sehr schmerzhaft sein und ohne Behandlung gefährliche Eiterungen (Abszesse) auslösen. Wenn kein Zahnarzt erreichbar ist, muss zumindest ein Antibiotikum genommen werden. Auf Kreuzfahrten gibt es häufig einen Schiffsarzt, der solche Medikamente abgeben kann. Ansonsten ist vielleicht ein Arzt als Passagier an Bord, der Medikamente mit sich führt.

Am besten sorgt man vor und nimmt entsprechende entzündungshemmende Medikamente mit auf die Reise.

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

Und wenn man sich beim Nachtessen eine Plombe ausbeisst und erst wieder in zwei Tagen an Land zu einem Zahnarzt gehen kann?

Eine herausgefallene Füllung macht zumindest kurzfristig meist wenig Probleme. Der Zahn wird oft auf Kälte oder süsse Speisen empfindlich reagieren, und man sollte eher auf der anderen Seite kauen, damit nichts abbricht. Ansonsten kann man, sofern keine Schmerzen auftreten, ohne weiteres einige Tage abwarten und die nötige Behandlung allenfalls auch erst nach der Rückkehr am Heimatort durchführen lassen.

Wie sicher ist ein Zahnarztbesuch im Ausland, zum Beispiel in Tunesien oder in der Karibik?

Während in den meisten europäischen Ländern und den USA gute hygienische und fachliche Mindeststandards erwartet werden können, ist das in exotischen Reisezielen nicht immer der Fall. Dazu kommen oft Verständigungsprobleme. Daher sollte man nicht aufs Geratewohl die erstbeste Zahnarztpraxis ansteuern. Über die Schweizer Botschaft oder das Konsulat vor Ort kann man versuchen, eine Empfehlung für einen qualifizierten lokalen Zahnarzt zu erhalten. Für die meisten Länder gibt es auch Facebook-Seiten von deutschsprachigen Auswanderern, die gute Tipps geben können.

Wie kann man sich für eine Kreuzfahrt auf den Zahnnotfall vorbereiten?

Das Wichtigste ist, rechtzeitig vor der Reise eine gründliche zahnärztliche Kontrolle machen zu lassen, um unliebsamen Überraschungen möglichst vorzubeugen. Notwendige Behandlungen sollten dann auch mit einem ausreichenden Sicherheitsabstand vor der Abfahrt durchgeführt werden.

Welche Medikamente sollen mitgenommen werden?

Eine Packung Schmerztabletten (möglichst solche, die man kennt und gut verträgt) auf die Reise mitzunehmen, ist sicherlich ratsam. Falls ein erhöhtes Risiko von Entzündungen besteht, kann der Hauszahnarzt ein Antibiotikum für den Bedarfsfall aushändigen, wenn das sinnvoll ist.



Seekrank auf Kreuzfahrt – Was hilft?

Wer auf Kreuzfahrt geht, denkt in erster Linie an traumhafte Ferien, spannende Ziele, Spass und Erholung an Bord. Unangenehme Begleiterscheinungen wie Seekrankheit sollten auf keinen Fall auftreten. Tatsächlich sind Mittel gegen die typische Reisekrankheit auf Kreuzfahrtschiffen selten nötig. Sollte der Fall der Fälle doch einmal auftreten, darf man sich mit dem Credo vieler Seeleute trösten: Alles eine Sache der Gewöhnung. Unsere Tipps gegen Seekrankheit!



GUTE REISEVORBEREITUNG

Sowohl das Zielgebiet als auch die Jahreszeit haben einen Einfluss auf die Seekrankheit. Auf einer Atlantik-Kreuzfahrt ist der Seegang meist stärker als im Mittelmeer, in der Karibik toben im Herbst oft Stürme. Auch das Mittelmeer ist im Winter meist unruhiger als im Sommer. Wer Angst vor der rauen See hat, aber auf Ferien auf dem Wasser nicht verzichten will, sollte über eine Flusskreuzfahrt als Alternative nachdenken.

Manche Reedereien bieten auch Minikreuzfahrten zum Ausprobieren an. Nicht unwichtig für Menschen, die empfindlich sind, ist auch die Wahl der Kabine. Eine Kabine mit Aussicht ist für Seekranke besser geeignet als eine Innenkabine ohne Fenster. Ob die Kabine in der Mitte, am Bug oder am Heck liegt, dürfte heutzutage keine grosse Rolle mehr spielen. Denn inzwischen verfügen viele schwimmende Hotels über Stabilisatoren, sodass man kaum mehr Unterschiede merkt.

HORIZONT FIXIEREN UND FRISCHE LUFT

Bei den ersten Anzeichen von Übelkeit sollte man nach draussen an Deck gehen, den Blick in Richtung Horizont oder nach vorn richten. Fixiert man mit den Augen einen weit entfernten, festen Punkt, dann fällt es dem Gehirn leichter, die verschiedenen Sinneseindrücke in Einklang zu bringen. Die Beschwerden lassen nach. Auch frische Luft und Sauerstoff helfen den Betroffenen häufig.

REISEKRANKHEIT

Die Seekrankheit ist eine weit verbreitete Unterform der Reisekrankheit (Kinetose). Die Betroffenen entwickeln während einer Fahrt mit einem Schiff oder einem anderen Wasserfahrzeug typische Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Brechreiz – sie werden seekrank.

VIEL SCHLAF UND ENTSPANNUNG

Legt man sich ins Bett und schliesst die Augen, werden alle widersprüchlichen Sinneseindrücke und Informationen einfach ausgeschaltet. Möglichst flach liegen, entspannen und nicht an Seekrankheit denken. Lesen ist keine gute Idee!

Ob und wann jemand seekrank wird, hängt auch von der körperlichen und psychischen Verfassung ab. Ist man gestresst, ist man anfälliger. Ein ausgeruhter Körper ist es weniger. Daher ist viel Schlaf immer gut. Entspannungsübungen können helfen, das innere Gleichgewicht schnell wiederherzustellen.

AUF VIEL FETTIGES ESSEN SOLLTEN SIE VERZICHTEN

Ebenfalls tabu: Alkohol. Manche Kreuzfahrtexperten schwören auf Zitrusfrüchte, die es in fast jedem Bordrestaurant gibt. Zitrusfrüchte enthalten viel Vitamin C, das hilft, Histamin im Körper abzubauen und der Seekrankheit vorzubeugen. Ein natürlicher, altbekannter Wirkstoff ist Ingwer. Es gibt ihn pulverisiert in Kapselform oder als Tee. Die uralte Heilpflanze entfaltet ihre Wirkung aber auch frisch in kleinen Scheibchen zum Kauen. Da Ingwer das Immunsystem stärkt, kann man damit nicht nur der Seekrankheit, sondern auch Erkältungen effektiv vorbeugen. Ebenfalls gut: andere Obstsorten und Gemüse. Das Einatmen von Minzöl soll auch helfen.

KAUGUMMIS, TABLETTEN ODER ZÄPFCHEN

Es gibt heute viele Medikamente, auch homöopathische, zur Vorbeugung und Behandlung. Meist sind sie in Form von Pflastern, Kaugummi, Tabletten oder Zäpfchen erhältlich. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Achten Sie dabei immer auf die möglichen Nebenwirkungen im Zusammenhang mit anderen Medikamenten. Übrigens: In der Apotheke bekommt man auch Akupressur-Bänder, die man einfach am Handgelenk tragen kann. Richtig angewendet drücken sie auf einen bestimmten Punkt am Handgelenk und sollen so Übelkeit lindern. Auch für Kinder geeignet.



Schwindel auf Kreuzfahrt: Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Dr. med. Guido Schwegler, Leitender Arzt und Leiter Neurologie & Stroke Unit des Spitals Limmattal, zum Thema Schwindel.

Herr Schwegler, das erste Auftreten von Schwindel kann unangenehm sein und Angst auslösen. Welche Ursachen kann Schwindel haben?

Generell kann Schwindel in zwei Grundformen unterteilt werden: Einerseits gibt es den sogenannten vestibulären Schwindel – das heisst Schwindel, der entweder vom Gleichgewichtsorgan oder vom Kleinhirn ausgeht. Andererseits den unsystematischen Schwindel, der umgangssprachlich als «Trümmel» bezeichnet wird. Der Trümmel äussert sich in einem schwer zu beschreibenden Unsicherheitsgefühl, das verschiedene Auslöser haben kann. Die häufigsten Ursachen davon sind: tiefer Blutdruck, schlecht verträgliche Medikamente, Alkoholüberkonsum, Abnahme der Tastempfindungen der Füsse, Fehlsichtigkeit. Der vestibuläre Schwindel entsteht,

wenn das Vestibularorgan, das ein Teil des Innenohrs ist und das Gleichgewicht steuert, entweder über- oder unteraktiviert ist. Der physiologische Schwindel ist eine Sonderform des vestibulären Schwindels: Jeder kennt das Gefühl, wenn er im Zug sitzt und nicht weiss, ob der eigene Zug abfährt oder der Nachbarzug sich bewegt. Das Losfahren eines Zuges vom Nebenperron verursacht bei vielen Menschen ein Schwindelgefühl.

Für welche Erkrankungen kann Schwindel möglicherweise ein Vorbote sein?

Der Schwindel ist meistens kein Vorbote von Erkrankungen, sondern ein Symptom einer im Moment ablaufenden Störung. Selten kann Schwindel ein Vorbote für Schlaganfälle sein. Man spricht dann von sogenannten Streifungen, in der medizinischen Sprache von transient ischämischen Attacken (TIA).

Kann Schwindel weitere Symptome auslösen?

Der vestibuläre Schwindel wird meistens von weiteren Symptomen begleitet. Es besteht eine enge Nachbarschaft zwischen dem Schwindelzentrum und dem Brechzentrum. Viele Patienten mit Schwindel leiden demzufolge unter Übelkeit und Erbrechen. Exemplarisch dafür ist die Seekrankheit, bei der das vestibuläre System so stark gereizt ist, dass die Betroffenen sich wiederholt übergeben müssen. Ein weiteres Symptom, das der vestibuläre Schwindel auslöst, ist die Unsicherheit beim Gehen und Stehen. Die Betroffenen müssen sich abstützen oder bei einer Hilfsperson einhängen. Dies hängt damit zusammen, dass das Vestibularorgan unter anderem die Aufgabe hat, die Stabilisierung des Körpers im Raum zu gewährleisten.

Gibt es chronische Schwindelerkrankungen?

Ja. Sowohl der unsystematische Schwindel (der Trümmel) wie auch der vestibuläre Schwindel können chronifizieren. Der Trümmel beispielsweise bei anhaltend tiefem Blutdruck oder chronischem Alkoholüberkonsum, der vestibuläre Schwindel im Falle einer bleibenden Schädigung des Vestibularorgans im Innenohr oder nach einem Schlaganfall im Kleinhirnbereich. Glücklicherweise sind die meisten Schwindelerkrankungen jedoch von vorübergehender Natur – oder sie laufen Attacken-artig und nicht chronisch ab.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Ein Arzt sollte dann aufgesucht werden, wenn der Schwindel Attacken-artig, heftig und mit einer deutlichen Unsicherheit beim Stehen und Gehen verbunden ist.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Je nach Schwindelart sind die Behandlungsmöglichkeiten sehr unterschiedlich: Eine der häufigsten Ursachen für Schwindelattacken ist der sogenannte gutartige paroxysmale Lagerungsschwindel. Hier kommt es spontan oder durch Erschütterung zu einem Verrutschen von kleinen Kristallen im Innenohr, sodass Kopfbewegungen, insbesondere das Hinlegen oder Aufstehen, heftige Schwindelattacken auslösen. Das ist darum eine meiner «Lieblingserkrankungen», weil es die einzige ist, die der Neurologe oder HNO-Spezialist ohne Medikamente oder invasive Eingriffe heilen kann – dies erst noch mit einer simplen gymnastischen Übung. Die Anleitung zu diesen Übungen gibt es auch im Internet. Allerdings benötigt es einiges an Erfahrung, damit diese gymnastischen Übungen (sogenannte Liberations-Manöver) schnell zum Erfolg führen. Die meisten Laien sind damit überfordert.

Gibt es weitere Störungen des Vestibularorgans und wie sehen dort die Behandlungsmöglichkeiten aus?

Die anderen Störungen des Vestibularorgans können durch verschiedene Methoden günstig beeinflusst werden: Die Menière-Krankheit zum Beispiel mittels einer prophylaktischen Therapie mit dem Wirkstoff Betahistin, die Entzündung des Vestibularnervs mit Cortison im Akutstadium – um nur zwei zu nennen. Als Grundregel gilt: Alle vestibulären Erkrankungen (mit Ausnahme des häufig vorkommenden paroxysmalen Lagerungsschwindels) profitieren davon, wenn der Patient sich trotz Schwindel möglichst bald wieder im normalen Umfeld bewegt. Das Hirn braucht Übung und Zeit, um nach einer vestibulären Störung mit der neuen Situation zurechtzukommen.

Was soll man tun, wenn ein plötzlicher Schwindelanfall auftritt?

Man sollte einen Arzt aufsuchen. Wenn der plötzlich auftretende Schwindelanfall nach 15 Minuten nicht verschwindet und man sehr unsicher auf den Beinen ist, soll man die Notfallstation aufsuchen. In solchen Situationen kann ein Schlaganfall dahinterstecken.

Sodbrennen Behandeln und

auf Kreuzfahrt – vorbeugen

TYPISCHE BESCHWERDEN, DIE MENSCHEN MIT SODBRENNEN AUF REISEN PLAGEN:

- Brennen hinter dem Brustbein
- Häufiges (saures) Aufstossen
- Magenbrennen und/oder Magenschmerzen
- Halsschmerzen

Hin und wieder entstehen im Zusammenhang mit Reflux, also dem Rückfluss des Mageninhalts, auch Symptome wie Husten, Heiserkeit oder Mundgeruch.



Vor allem in den Ferien – der Zeit, die wir dringend benötigen, um Erholung vom oftmals stressigen Alltag zu finden, – ist häufiges und/oder stark ausgeprägtes Sodbrennen eine grosse Belastung. Betroffene müssen auf viele geplante Aktivitäten verzichten, weil die Beschwerden zu stark sind. Zudem fällt der Genuss der Mahlzeiten zunehmend schwer. Die Angst, erneutes Sodbrennen zu provozieren, ist gross.

Mit den folgenden Tipps im Hinterkopf können Sie Ihre Kreuzfahrt beruhigt geniessen – und sollte es doch zu Sodbrennen kommen, haben Sie die richtigen Präparate in der Reiseapotheke, um ihm schnell ein Ende zu bereiten.

ESSEN – REGELMÄSSIG UND GENUSSVOLL

Auch in den Ferien muss es manchmal schnell gehen – zum Beispiel, wenn lang geplante Aktivitäten dicht gedrängt aufeinanderfolgen. Für eine ruhige Mahlzeit bleibt da hin und wieder keine Zeit. Wenn möglich, sollten Sie das ändern: Nehmen Sie sich regelmässig Momente – egal, ob auf dem Schiff oder beim Sightseeing an Land – und essen Sie eine Kleinigkeit. So bleiben Sie nicht nur fit, Sie tragen gleichzeitig dazu bei, dass Ihre Verdauung weiterhin geregelt abläuft und nicht überfordert wird.

NICHT ZU VIEL AUF EINMAL

Auch wenn es bei einigen Köstlichkeiten wirklich schwerfällt: Verzichten Sie auf allzu grosse Portionen. Wer viel auf einmal isst, mutet sei-

SCHNELLE HILFE DURCH MEDIKAMENTE

Die schnellste und umfassendste Linderung bei bereits bestehendem Sodbrennen bieten Medikamente. Sie können die überschüssige Magensäure neutralisieren und die Abläufe in Magen und Darm wieder so weit normalisieren, dass der Betroffene in seiner Aktivität nicht mehr eingeschränkt ist. Bei Sodbrennen auf Reisen empfehlen sich dazu vor allem Antazida und pflanzliche Arzneimittel, die gleich mehrere Magen-Darm-Beschwerden bekämpfen. Am besten packen Sie diese Medikamente schon vor der Reise in Ihre Reiseapotheke, um sie jederzeit griffbereit zu haben.



Besser nicht zu viel auf einmal essen und auf grosse Portionen verzichten.

nem Magen viel zu – denn um so grosse Mengen Nahrung zu verdauen, ist auch mehr Magensäure nötig als gewöhnlich. Letztendlich fördert das die Entstehung von Sodbrennen. Gleiches gilt für neu entdeckte Speisen: Sie sind keineswegs verboten, sollten aber nur in Massen auf Ihrem Teller landen.

GENUSSMITTEL REDUZIEREN

Weil Genussmittel wie Alkohol, Kaffee oder Zigaretten massgeblich an der Ausbildung von lästigem Sodbrennen beteiligt sind, empfiehlt es sich, ihren Konsum auf ein möglichst geringes Mass zu reduzieren – auch oder gerade in den Ferien.

IN ERHÖHTER POSITION SCHLAFEN

Um nicht auch noch nachts vom Reflux geplagt zu werden, sollten Sie darauf achten, mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen. So fällt es dem Mageninhalt deutlich schwerer, den Rückweg in die Speiseröhre anzutreten, und Ihrer Erholung steht nichts im Weg.

ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

Wer übergewichtig ist, hat gute Chancen, sein Sodbrennen durch Abnehmen mit einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung zu beseitigen. Tipp: Zu enge Kleidung drückt den Mageninhalt wieder nach oben, der Speiseröhrenschliessmuskel hält diesem Druck von unten oft nicht stand.

Wie Sie sich auf einer Kreuzfahrt vor Krankheiten schützen

Auf einer Kreuzfahrt leben viele Menschen auf engem Raum zusammen, was unweigerlich ein gewisses Risiko bergen kann: Viren und Krankheiten können sich schneller ausbreiten. Hier erfahren Sie, wie Sie sich auf dem Kreuzfahrtschiff vor einer Ansteckung mit einer Krankheit schützen können, damit die Traumferien auch solche bleiben.

- * Lassen Sie sich frühzeitig vor Reiseantritt reisemedizinisch beraten und über mögliche Impfungen und Malariaprophylaxen informieren.
- * Ins Gepäck gehören ausreichend Mückenschutzmittel, vor allem wenn Länder angesteuert werden, in denen Malaria und Denguefieber häufig sind.
- * Vor dem Betreten des Schiffs, des Restaurants und nach jedem Toilettengang die Hände desinfizieren. Entsprechende Spender stehen in der Regel bereit.
- * Regelmässig und ausgiebig die Hände einseifen und waschen – und zwar mindestens 20 Sekunden lang.
- * Bei jedem Gang zum Buffet frisches Geschirr benutzen. Besteck und Zangen nur an den Griffflächen berühren.
- * Lieber keine Stofftaschentücher, sondern Einwegprodukte benutzen. Diese entsprechend entsorgen.
- * Zu engen Kontakt zu anderen Passagieren meiden. Also lieber Treppe laufen, statt Aufzug fahren, im Restaurant am Tisch bedienen lassen, statt im Buffetrestaurant drängeln.
- * Bei gesundheitlichen Problemen jeglicher Art sofort den Schiffsarzt aufsuchen.

Niesen Sie immer in die Armbeuge. Und verwenden Sie Einwegtaschentücher.



Fühlen Sie sich schon vor dem Reisebeginn unwohl, sollten Sie in Betracht ziehen, die Reise gar nicht erst anzutreten. Ziehen Sie unbedingt Ihren Arzt zu Rate. Entsprechende Versicherungen schützen davor, auf den Reisekosten sitzen zu bleiben, falls Sie Ihre Kreuzfahrt aufgrund von Krankheit nicht antreten können.

OBERSTE PRIORITÄT HAT DAS HÄNDEWASCHEN

Vor allem nach dem Toilettengang, vor dem Essen und auch vor dem Rauchen. Keime befinden sich insbesondere an Gegenständen, die von vielen Menschen berührt werden. Hierzu gehören Türgriffe, Handläufe, Reling und Aufzugsknöpfe. Hier herrscht dementsprechend eine erhöhte Ansteckungsgefahr.

Denken Sie aber daran, dass Sie beim Benutzen von Treppen aus Sicherheitsgründen nicht auf den Halt der Handläufe verzichten sollten. Denn bei unerwarteten Bewegungen des Schiffes könnten Sie sonst aus dem Gleichgewicht geraten. Im schlimmsten Fall brauchen Sie den Schiffsarzt dann nicht wegen einer Infektion, sondern wegen einer Prellung.

Bevor Sie das Schiff nach einem Landgang wieder betreten, sollten Sie Ihre Hände desinfizieren. Nutzen Sie auf jeden Fall die Desinfektionsmittel, die an der Gangway zur Verfügung gestellt werden. Das hilft dabei, dass Viren und Bakterien nicht an Bord gelangen. Hände waschen, Hände desinfizieren und Mundschutz sind die besten Mittel gegen Viren und Bakterien.

SEIEN SIE WACHSAM

Beobachten Sie einen Passagier, der Krankheitssymptome wie Erbrechen zeigt, sollten Sie vorsichtshalber der Crew Bescheid geben. Denken Sie an Ihre eigene Gesundheit, aber auch an das Wohlbefinden Ihrer Mitmenschen.

KEIMFREI IM BUFFETRESTAURANT

Achten Sie bei jedem Nachschlag im Buffetrestaurant darauf, einen neuen Teller zu nehmen. Um weniger Abwasch zu verursachen, nutzen einige Passagiere gerne den gleichen Teller, doch auf diese Weise können Bakterien und Viren leicht über das Nachfüllbesteck in die Speisen gelangen. Auch für Getränke sollten Sie jedes Mal ein neues



An Gegenständen wie Handläufen, welche von vielen Menschen angefasst werden, befinden sich viele Keime. Händewaschen ist deshalb sehr wichtig.

Glas verwenden, da Bakterien auch bei der Berührung des Zapfhahns mit dem bereits verwendeten Glas schnell übertragen werden können. Der Umweltgedanke ist zwar lobenswert, doch Gesundheit geht an dieser Stelle vor.

Greifen Sie ausserdem keinesfalls mit blossen Händen in das Buffet – zum Auffüllen liegt Besteck bereit. Schauen Sie beim Essen noch einmal genau hin: Ist eine Kelle eventuell zu tief ins Essen gerutscht? In so einem Fall könnten Keime vom Griff ins Essen geraten sein.

Sollte es Sie doch erwischt haben, melden Sie sich schnellstmöglich beim Bordhospital. Krankheiten verbreiten sich vor allem deshalb, weil an Bord die Zusatzkosten des Hospitals gescheut werden. Die Behandlung hier ist nämlich keine Inklusivleistung.

AM BESTEN IN DIE ARMBEUGE NIESEN

Hören Sie unbedingt auf die Anweisungen des Arztes und nehmen Sie diese ernst. Sollten Sie niesen oder husten müssen, tun Sie dies am besten in die Armbeuge, da die Hände mit zahlreichen Oberflächen in Kontakt kommen. Ausserdem sollten Sie auf Einwegtaschentücher

**Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.**

zurückgreifen und diese nach der Benutzung sofort entsorgen, um ein weiteres Ausbreiten der Bakterien zu verhindern. Auf engeren Kontakt mit Mitreisenden (z. B. durch Umarmen oder Händeschütteln) verzichten Sie am besten, bis die Infektion ausgestanden ist.

Reisen Sie mit Kindern, sollten Sie diese im Falle einer Erkrankung nicht mehr zu den speziellen Kinder- oder Teenagerclub gehen lassen, da sie sonst andere Kinder anstecken können. Diese geben die Erkrankung wiederum an ihre Eltern weiter, wodurch sich eine Krankheit schnell ausbreiten kann.

KREUZFAHRTEN AUCH FÜR MENSCHEN MIT ALLERGIEN

Wichtig für Allergiker, Diabetiker und Menschen mit Handicap: Kreuzfahrten sind für sie in der Regel kein Problem. Allergiker sollten ihre Unverträglichkeiten oder Diätwünsche der Crew frühzeitig mitteilen. Oft gibt es Köche an Bord, die Passagiere speziell beraten.

Viele Kreuzfahrtriesen sind heute barrierefrei. Behindertengerechte Kabinen gehören oftmals zum Standard. Sie befinden sich in der Regel nahe bei den Aufzügen, um die Wege kurz zu halten. Auch ausserhalb der Unterkünfte sind dann Restaurants, Cafés etc. problemlos mit dem Rollstuhl erreichbar und mit Brailleschrift versehen.

Wer gern Landgänge macht, sollte die zuständige Reederei für genaue Informationen kontaktieren.

DAS SIND DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN AN BORD

Auf Kreuzfahrtschiffen sind Tausende Passagiere über Tage oder Wochen auf engem Raum versammelt. Das kann die Ausbreitung von Viren und Bakterien besonders begünstigen. Zu den häufigsten Erkrankungen an Bord gehören Erkältungen und Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall (z. B. durch das Norovirus). Auslöser für Schnupfen, Husten und Co. sind oft kühle, klimatisierte Räumlichkeiten. Nicht wenige Passagiere suchen den Bordarzt auf, weil sie seekrank sind oder sich kleinere Verletzungen zugezogen haben.

Diese Krankheiten behandeln Ärzte auf See am häufigsten

Als häufigste Anlässe, den Schiffsarzt aufzusuchen, nennen die Reedereien Erkältungen und Atemwegsprobleme sowie Seekrankheit und kleinere Verletzungen. Bei Zahnproblemen können Schiffsärzte zwar mit Schmerzmitteln helfen, zur Behandlung müssen die Patienten aber einen Zahnarzt an Land konsultieren. Erfahren Sie hier, was Sie sonst noch wissen sollten.

Und wenn der Fuss umknickt oder das Bein gebrochen ist? «Da die Ärzte notfallmedizinisch ausgebildet sind, ist eine ordentliche Erstversorgung an Bord immer gesichert», heisst es auf Anfrage bei AIDA-Kreuzfahrten. «Im bordeigenen Krankenhaus werden hauptsächlich Fälle von Seekrankheit, Übelkeit, Stürzen, Schnittwunden und anderen Beschwerden dieser Art behandelt.» Sollte es zu lebensbedrohlichen oder sehr ernsthaften Situationen kommen, behandeln die Ärzte und das Pflegepersonal an Bord den Patienten bis zum nächsten Hafen, wenn dieser zeitnah erreicht werden kann. Dort wird der Patient dann aus Sicherheitsgründen ausgeschifft und in ein Krankenhaus verlegt. Ansonsten wird er per Helikopter abgeholt und ins Krankenhaus geflogen.

HELIKOPTER KOMMT ÄUSSERST SELTEN ZUM EINSATZ

Ob, wo und wann ein Patient ausgeschifft wird, wägt der Arzt aufgrund von medizinischen Kriterien ab. Ein offener oder komplizierter Beinbruch führt zur Ausschiffung im nächsten Hafen, ein einfacher nicht unbedingt, wenn der Schiffsarzt Chirurg ist. Aber auch Ort und Wetterlage spielen eine Rolle. Und nicht jedes Krankenhaus in der Karibik beispielsweise ist in der Lage, die Patienten nach gewohntem westlichem Standard weiter zu versorgen.

Typische Anlässe, die Patienten nach der Erstversorgung an Land zu bringen, sind Herzinfarkte und Schlaganfälle oder schwere Verletzun-



Kleinere Verletzungen können direkt an Bord durch den Schiffsarzt verarztet werden.

gen. Da die Kreuzfahrten sehr oft in Landnähe unterwegs sind, werden die Erkrankten in der Regel im nächsten Hafen ausgeschifft. Kooperierende Agenturen stehen den Patienten dann zur Seite und kümmern sich auch um deren Heimreise. Dass ein Helikopter einen Schwerverkranken abholt, weil das Schiff sich gerade auf hoher See befindet, kommt gemäss Reedereien höchst selten vor.

KOSTEN SIND NICHT IM REISEPREIS INBEGRIFFEN

Der Besuch beim Schiffsarzt kann teuer werden! Die medizinische Versorgung ist keine (!) Inklusivleistung. Das Bordhospital wird privat betrieben, und die Abrechnung erfolgt nach IMAS (International Medical Accounting System). Es ist daher ratsam, vor der Kreuzfahrt eine Auslandskrankenversicherung abzuschliessen. Rezept- und auch apothekenpflichtige (!) Medikamente dürfen aufgrund der rechtlichen Bestimmungen nur nach einer vorherigen Konsultation des Schiffsarztes ausgegeben werden. In vielen Fällen dürfte der erforderliche Arztbesuch erheblich teurer sein als das eigentliche Medikament. Man tut also gut daran, eine eigene Reiseapotheke mitzunehmen.

«Wir können an Bord röntgen und haben eine kleine Intensivstation»

Dr. med. Jens Dirk Thies ist ehemaliger Schiffsarzt der AIDA – im «Schiffsjournal» gibt der Experte spannende Einblicke.

Worin liegen die Vor- und die Nachteile im Vergleich zwischen der Arbeit an Land und der auf dem Schiff?

Die Arbeit als Arzt auf dem Schiff ist eine ganz andere als die an Land. Bevor ich aufsteigen konnte, musste ich einen sogenannten Basic-Safety-Kurs absolvieren. Da lernt man, wie man sich im Feuerfall an Bord verhält und wie Rettungsmittel auf Schiffen funktionieren. Medizin an Bord ist im Gegensatz zum Krankenhaus an Land eine Herausforderung, weil man als Arzt auf See alles in einer Person ist: Hausarzt, Internist, Chirurg, Unfallarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Psychologe, ja sogar Zahnarzt. Man muss sicher und selbstständig Diagnosen stellen, behandeln und alleine mit Situationen zurechtkommen, die man an Land einem Spezialisten überweisen würde. Dabei ist man auf die Möglichkeiten, die das Schiffshospital bietet, angewiesen; und die sind sehr gross. Wir können an Bord röntgen, haben eine kleine Intensivstation, ja sogar kleine Operationen können durchgeführt werden. Diese Herausforderungen sehe ich als einen Vorteil der Arbeit auf dem Schiff. Man lernt dabei ungeheuer viel – medizinisch gesehen und menschlich. Letzteres, weil man nicht nur ein Team während der Arbeit ist, sondern weil man quasi miteinander lebt und mehr noch als an Land auf den anderen angewiesen ist. Wenn Du ein tolles Team hast, dann wird jede Route zu einem Traum, oder eben auch anders herum. Teamfähigkeit ist also eine ganz wichtige Voraussetzung für den Schiffsarzt. Nachteile dieser Tätigkeit sind, dass es auf dem Schiff auch eine ganz eigene Bürokratie gibt, in die man sich mühevoll einarbeiten muss und die der an Land in nichts nachsteht. Vielleicht ist es auch ein Nachteil, dass man an Bord quasi immer in Bereitschaft ist. Wir haben zwar zu zweit gearbeitet, jeweils ein Kollege im Dienst, und der andere hatte frei. Aber so richtig frei hatte man doch nie. Du lebst an Bord quasi für, im und mit dem Hospital. Nach vier Monaten Einsatz brauchte man in der Tat einen gewissen Abstand, da sich jeder einzelne Tag tatsächlich um das Schiffshospital dreht. Selbst die Kabinen befanden sich mehr oder weniger im Hospital.

Welche medizinischen Punkte sollte jeder Gast eines Kreuzfahrtschiffes vor der Abreise beachten?

Eine Kreuzfahrt kann jeder machen. Der Passagier ist an Bord medizinisch gesehen besser betreut als auf einem Landurlaub beispielsweise in Ägypten. Wir können Herzinfarkte genauso gut behandeln wie Krankenhäuser an Land. Nur dass unsere Hilfe schneller ankommt als ein Rettungswagen in Hurghada. Also gibt es für Passagiere keine wirklichen Einschränkungen im Vergleich zum Landurlaub. Patienten mit einer Dauermedikation, zum Beispiel Blutdrucktabletten, sollten diese ausreichend mit an Bord nehmen. Dazu die übliche Reiseapotheke. Diese sollte für Reisen mit dem Schiff um Medikamente gegen die Seekrankheit ergänzt werden. Ansonsten: nicht vergessen, ausreichend Sonnenschutz mitzunehmen. Gehbehinderte sollten sich vorab über Barrierefreiheit an Bord informieren. Wir bei AIDA erhielten beispielsweise vor Reiseantritt jeweils eine Liste mit den Gästen, die eine besondere Betreuung benötigten, und konnten die Reise entsprechend planen und besondere Hilfestellungen anbieten.

Was gehört alles in eine gute Reiseapotheke?

Die Reiseapotheke für eine Kreuzfahrt unterscheidet sich nicht wesentlich von der normalen Reiseapotheke. Lediglich Mittel gegen die Seekrankheit sollten ergänzt werden. Hier empfiehlt sich besonders das sog. Dimenhydrinat (auch als Reisetabletten bekannt), wobei zu beachten ist, dass diese müde machen. Allerdings ist das beste Mittel gegen Seekrankheit immer noch ausreichend Schlaf, innere Ausgeglichenheit und eine gesunde Ernährung. Erwischen kann es jeden, jederzeit. Es gibt auch kein Geheimrezept gegen die Seekrankheit. Dem einen hilft der Blick an den Horizont, der andere verzieht sich mit Reisetabletten in seine Kabine und schläft seine Seekrankheit aus. In jedem Falle ist Seekrankheit keine Schande und sagt nichts über die Seetauglichkeit einer Person aus.

Gab es etwas, was Sie im Schiffshospital vermisst haben?

Nein! Das Schiffshospital bietet alles, was ein kleines Krankenhaus an Land auch bietet. Der einzige Nachteil des Schiffshospitals war, dass es auf Deck 5 lag, also ganz unten im Rumpf des Schiffs, und Fenster gab es nur in den Patientenzimmern. Da haben wir manchmal die Deckscrew beneidet, die auf dem Sonnendeck arbeiten konnten.



Wie gesundheits- gefährdend sind Schiffsabgase?

Die Kreuzfahrtbranche boomt, und ein Ende ist nicht in Sicht. Doch die Ozeanriesen bringen nicht nur Glanz in die Hafenstädte der Welt, sondern leider auch schädliche Abgase. Immerhin tut sich in der Schifffahrt was: So wurde der Schwefelgehalt im Schweröl 2020 auf Drängen der EU weltweit von 3,5 auf 0,5 Prozent gesenkt.

Viele weitere Reiseartikel finden Sie auf unserem Shop.

WASSERFESTE DIGITALKAMERA MIT 2 DISPLAYS

—
Mitgliederpreis: CHF 99.–/Stück
Nichtmitgliederpreis: CHF 139.–/Stück
Art.-Nr. 225 857 06
(Versandkosten CHF 9.90)

PREIS:
CHF 99.–
ERSPARNIS:
CHF 40.–

Mit dieser **hochwertigen 24 Megapixel Kamera** gelangen Ihnen sowohl **über als auch unter Wasser brillante Fotos**. Die **beiden Bildschirme** auf der Front und der Rückseite der Kamera ermöglichen Ihnen selbst unter Wasser einen **müheleisen Wechsel zwischen Normal- und Selfie-Modus**.



- Sensor: 8 MP CMOS
- Speicher: MicroSD-Karte bis 32 GB (nicht im Lieferumfang enthalten)
- **Foto-Auflösung: bis zu 24 MP**
- Video: HD; Zoom: 16x
- **Bildschirm: 2,7' & 1,77'**
- Timer: 2 Sek./5 Sek./10 Sek.
- Wasserdicht: bis zu 3 m
- Masse (LxBxH): 10,5x2,46x6,5 cm
- Gewicht: 130 g
- Garantie: 24 Monate



 wellcraft®



Die Mehrheit der Kreuzfahrtschiffe verfügt über Abgasreinigungsanlagen.

Der billigste Treibstoff in der Schifffahrt ist Schweröl. Damit fahren viele Schiffe auf hoher See. Spätestens im Hafen müssen sie aber, wenn sie dort festmachen, weniger schadstoffbelasteten Treibstoff verbrennen, etwa Schiffsdiesel – so verlangt es die entsprechende EU-Verordnung.

Bei der Verbrennung sowohl von Schweröl als auch von Schiffsdiesel entstehen Schwefel- und Stickoxide. Sie entweichen mit dem Rauch in die Luft. Auf der Nord- und der Ostsee gelten für den Schwefel im Treibstoff Grenzwerte. Doch sie erlauben teils ein Hundertfaches dessen, was in Pkw-Treibstoffen zulässig ist.

Seit Januar 2015 sind zwar nach internationalen Vorgaben nur noch 0,1 Prozent Schwefel erlaubt, aber das ist immer noch hundertmal mehr, als im Auto-Sprit von der Autotankstelle enthalten ist. Mit sogenannten Scrubbern, Abgasnachbehandlungsanlagen, lässt sich Schwefel auswaschen. Für das Mittelmeer gibt es Bestrebungen, ebenfalls nur noch 0,1 Prozent Schwefel im Treibstoff zu erlauben. Seit 2020 gilt weltweit ein Höchstgehalt von Schwefel von 0,5 Prozent im Schweröl.

DIE MEHRHEIT DER KREUZFAHRTSCHIFFE VERFÜGT ÜBER ABGASREINIGUNGSANLAGEN

Neuere medizinische Studien kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte ultrafeine Partikel tief in die Lunge eindringen, aber auch ins Herz wandern können. **Ultrafeinstaub soll so lebensgefährliche Auswirkungen haben wie Lungenentzündungen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle.**

Wie der Ultrafeinstaub der Schiffsabgase wirkt, untersucht der Chemiker Prof. Ralf Zimmermann. Am Helmholtz Zentrum München und der Universität Rostock arbeitet er zusammen mit Chemikern, Medizinern und Biologen an einer besonderen Untersuchungsmethode. Damit können sie nachvollziehbar belegen, dass Feinstaub für den Menschen schädlich ist. Die Wissenschaftler leiten Abgase eines Schiffsmotors in ein Labor und setzen geklonte lebende menschliche Lungenzellen diesen Abgasen aus.

Noch nie wurde die Wirkung von Schiffsabgasen auf lebende menschliche Zellen so realitätsnah untersucht. «Wir haben uns in den letzten Jahren viele verschiedene Prozesse angeschaut: also Autoabgase und Holzverbrennungsabgase», erklärt Ralf Zimmermann in einer NDR-Reportage. «Da sind die Schiffsemissionen als am stärksten wirksam aufgefallen. Sowohl die von Diesel als auch von Schweröl. Schweröl hat noch diese stärkeren krebserregenden Auswirkungen. Die akuten Effekte sind bei beiden gleich stark.»

SO REAGIEREN DIE REEDEREIEN

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen scheinen Schiffsabgase also gesundheitsschädlicher zu sein, als Forscher gedacht hatten. Damit steht die Kreuzfahrtbranche vor einem grossen Problem. Der Ruf nach Filtern für die Schornsteine, nach Umrüstungen wird immer lauter.

Mehrere Reedereien haben inzwischen Abgasnachbehandlungsanlagen eingebaut. Sie reduzieren Schwefel und Stickoxide im Abgas. Wird auf einem Schiff ein solcher Scrubber eingesetzt, darf es auch weiterhin mit Schweröl mit einem höheren Schwefelgehalt fahren. Unklar bleibt aber, wie weit die für den Menschen gefährlichen Ultrafeinstäube reduziert werden. Hierzu gibt es kaum detaillierte Angaben.

Dennoch hat mittlerweile die **Mehrheit der Kreuzfahrtschiffe Abgasreinigungsanlagen**, so der Branchenverband CLIA. Doch welche genau auf welchen Schiffen im Einsatz sind, wird nicht mitgeteilt. Solche Katalysatoren verringern den Schwefel- und Stickoxidgehalt im Abgas erheblich. Dabei ist Schwefel eher für das Leben im Meer als für den Menschen schädlich. Es bleibt aber unklar, wie weit auch die für den Menschen besonders gefährlichen Ultrafeinstäube reduziert werden.

Ultrafeinstaub bezeichnet schwebende Partikel, die kleiner als 0,1 Mikrometer (100 Nanometer) sind. Diese ultrafeinen Partikel (UFP) sind damit 25- bis 100-mal kleiner als Feinstaub und verhalten sich hinsichtlich ihrer Grösse zu diesem wie ein Stecknadelkopf zu einem Tennis- beziehungsweise Fussball. Die Inhalation von Feinstaub und Ultrafeinstaub ist risikoreich, da sie in der Lunge z. B. Entzündungsprozesse oder Mutationen auslösen können. Die gesundheitlichen Folgen der Luftverschmutzung, insbesondere mit Ultrafeinstaub, sind bislang allerdings noch unzureichend erforscht.

Krank nach der Kreuzfahrt – Was nun?

Nach den Ferien ist vor den Ferien. Wenn Sie nach einer Reise unter Symptomen leiden, sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin kontaktieren. «Es geht darum, gefährliche Krankheiten nicht zu verpassen», sagt Dr. med. Beat Sonderegger, Leitender Arzt Infektiologie am Kantonsspital Luzern.



Die häufigsten Beschwerden nach den Ferien im Ausland sind Durchfall, Fieber und Hautsymptome wie Rötungen, Ausschläge oder Stiche. Je nach Erreger kann die Inkubationszeit stark variieren. Leiden Sie beispielsweise an blutigem Durchfall oder einem Durchfall, der länger als 14 Tage andauert, sollten Sie nicht zögern und einen Arzt aufsuchen.

ANGABEN ZUR REISE MACHEN

Um sich ein Bild von der Erkrankung zu machen, werden Sie beim Arzt gebeten, detaillierte Informationen zu Ihrer Reise zu machen: Reiseroute, -beginn und -rückkehr können wichtige Hinweise geben. «Dies wird unter anderem deshalb gemacht, um aufgrund der Inkubationszeiten die Liste der möglichen Erreger einzugrenzen. Ferner wird versucht, in Erfahrung zu bringen, ob spezifische Risikofaktoren für Erkrankungen vorhanden waren, zum Beispiel Essgewohnheiten, Baden in Süsswasser, ungeschützter Sexualekontakt sowie Tierkontakt», erklärt Dr. med. Beat Sonderegger.

IMPFAUSWEIS MITBRINGEN

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie bei der Konsultation Ihren Impfausweis mitbringen. So kann direkt kontrolliert werden, welche Impfungen vor der Reise gemacht wurden. Reiseimpfungen, insbesondere gegen Hepatitis A/B und Gelbfieber, schützen sehr gut, und eine Infektion mit diesen Erregern kann somit praktisch ausgeschlossen werden.

DIE HÄUFIGSTEN REISEKRANKHEITEN

- Magen-Darm-Erkrankungen
- Insektenstiche
- Schnupfen/Erkältung
- Lebensmittelvergiftung
- Platzwunden, Knochenbrüche und Verstauchungen
- Reisekrankheit
- Sonnenbrand
- Allergien
- Sonnenstich





Extraklasse
zum Bestpreis
mittelthurgau.ch



KLEINE SCHWEIZER GRANDHOTELS

Ihr exquisites Zuhause an Bord



 **excellence**
Flussgenuss vom Reisebüro Mittelthurgau