



Gesund reisen in **Südeuropa**

Medizinischer Notfall in den
Ferien: So leisten Sie erste Hilfe

Impfungen,
Gesundheitshinweise
und Dokumente – was
Sie beachten sollten

Diese Medikamente
gehören ins Reisegepäck

Die besten Tipps zur Reise-
vorbereitung für gesundes Reisen

Camping in Südeuropa –
Tipps vom TCS-Arzt Dr. Markus Luethi

**GESUNDHEITSVERSORGUNG IN
SÜDEUROPA:** Die Staaten im Check

Vorwort

Ich bin in Subsahara-Afrika aufgewachsen. Es gibt dort unzählige tropische Krankheiten, und etliche davon werden auch durch Katzen übertragen. «Wenn man weiss, wie viele Krankheiten ein solches Tier übertragen kann, dann lässt man es besser nicht ins Haus», sagte meine Mutter. Wir hatten dennoch eine Katze. Wir spielten mit ihr. Wir liebten sie. Aber wir haben auch gelernt, immer die Hände zu waschen, kleine Kratzer der Krallen sofort zu desinfizieren, uns von fremden Katzen fernzuhalten, und ausserdem war unsere eigene ordentlich geimpft.

Genauso verhält es sich mit diesem Ratgeber für gesundes Reisen. Er soll die Freude am Reisen nicht einschränken, sondern zeigen, wie wir mit wenigen Vorsichtsmassnahmen das Risiko einer Erkrankung oder eines Unfalls deutlich reduzieren können. Darum empfehle ich allen Lesern: Blättert den Ratgeber vor der Reise durch, nehmt ihn für den Notfall im Gepäck mit, und dann, bitte, vergesst ihn und genießt die Ferien!

Ich wünsche eine spannende Lektüre und viele gesunde Reisen in Südeuropa!



Jürg Wittwer
Generaldirektor des Touring Club Suisse



Inhaltsverzeichnis

- 8 Endlich Ferien:
So reisen Sie gesund!
- 12 Die umfassende
Reiseversicherung ist eine
wichtige Investition
- 18 Diese Medikamente
gehören ins Reisegepäck
- 22 Reisen in Südeuropa –
diese Impfungen können
sinnvoll sein
- 26 Gesundheitsversorgung in
Südeuropa – die Staaten
im Check
- 98 Tipps gegen die
Reisekrankheit
- 102 Ferien mit dem Auto:
Verstauen Sie Ihr Gepäck
sicher!
- 104 Reisethrombose: Warum
langes Sitzen im Auto
gefährlich werden kann



8

98



116



134

108 Mit Babybauch in ein süd-europäisches Land reisen

112 Flugreise mit Baby und Kleinkindern

114 Reisen mit einer chronischen Krankheit – in Südeuropa gut möglich

116 Gesundes Camping in Südeuropa – Tipps vom TCS-Arzt Dr. Markus Luethi

122 Krank oder ein Notfall in Südeuropa: Das sollten Sie jetzt tun

126 Medizinischer Notfall in den Ferien: So leisten Sie erste Hilfe

130 Vorsicht beim Sonnenbaden: Der Hautkrebs macht keine Ferien!

134 Achtung, heiss! Tipps im Umgang mit der Hitze

140 Wichtige Regeln für das Schwimmen und Baden im Meer

142 Worauf Sie beim Schnorcheln achten sollten

144 Leitungswasser in Südeuropa – was Sie beachten sollten

146 Reisedurchfall: Was Sie wissen müssen!

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

156 Giftige Tiere in Südeuropa

158 Schlangenbiss: Was der Chefarzt rät

161 Giftige Quallen: Erste Hilfe bei Quallenstich

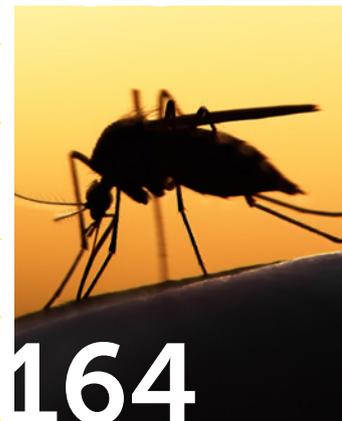
164 Gefährliche Krankheiten: Schützen Sie sich vor tropischen Stechmücken

168 Bettwanzen im Hotel: Was ist zu tun?

172 Krank nach den Ferien – was nun?



150



164

Endlich Ferien: So reisen Sie gesund!

Eine gute Reisevorbereitung umfasst mehr als nur den gepackten Koffer – sie trägt wesentlich zum Erfolg einer gesunden Reise bei.



IN DIE FERIE MIT DEM AUTO

Nicht zu unterschätzen ist die Temperatur im Autoinneren: Schon nach einer Viertelstunde an der prallen Sonne kann das Transportmittel zur lebensgefährlichen Hitzefalle werden. Lassen Sie Ihre Kinder oder Haustiere nie alleine im Auto zurück.

Dr. med. Daniel Garcia, ehemals Chefarzt und Klinikdirektor Notfallzentrum Kinder und Jugendliche (Inselspital Bern), warnt: «Babys können ihre Körpertemperatur schlechter regulieren, weil sie weniger schwitzen und im Vergleich zu ihrem Gewicht eine grössere Körperoberfläche besitzen. Die Temperatur im Wageninneren kann trotz geöffneter Fenster innert kürzester Zeit hohe Werte erreichen und die Gesundheit der Kinder gefährden.»

Reisethrombose ist den meisten Menschen als wenig willkommener Nebeneffekt von Flugreisen bekannt – doch auch auf langen Autofahrten kann der Blutstau in den Beinen einsetzen. «Bei langen Autofahrten kann das stundenlange Sitzen in derselben Position die ausreichende Durchblutung der Beine behindern und in schlimmen Fällen sogar zu einer lebensgefährlichen Thrombose führen», so Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum Inselspital.

THROMBOSERISIKO SENKEN – WICHTIGE TIPPS

- ✓ Viel Wasser trinken
- ✓ Regelmässige Pausen und Bewegung
- ✓ Kompressionsstrümpfe tragen
- ✓ Medikamentöse Prophylaxe

IN DIE FERIE MIT DEM FLUGZEUG

Wer gesundheitliche Probleme hat, muss seine Flugtauglichkeit grundsätzlich überprüfen lassen. Wenn Sie nur ein wenig verschnupft sind und kein Fieber haben oder sogar an einer Nasennebenhöhlenentzündung leiden, können Sie eine Flugreise mit etwas Nasenspray überstehen.

Wenn Sie an einer **akuten Erkrankung** leiden oder kürzlich operiert worden sind, müssen Sie besonders vorsichtig sein. Reisen kann anstrengend sein, daher ist es ratsam, Ihre Flugreise zu verschieben, wenn Sie sich der Anstrengung nicht gewachsen fühlen. Holen Sie vor einem geplanten Flug ärztlichen Rat ein und klären Sie ab, ob Sie in der Lage sind zu reisen.

GESUNDHEITSRICHTLINIEN DER SWISS: BEI DIESEN ERKRANKUNGEN DÜRFEN SIE NICHT FLIEGEN

- ✗ Akute Erkältungen und schwere fiebrige Erkrankungen
- ✗ Schwere Herz- oder Lungenerkrankungen: Atembeschwerden, kürzlich erlittener Herzinfarkt, instabile Angina pectoris, instabile Herzinsuffizienz und Pneumothorax
- ✗ Kürzlich erlittener Schlaganfall
- ✗ Schwere Anämie
- ✗ Infektionskrankheiten wie Windpocken
- ✗ Kürzlich durchgeführte Operationen, insbesondere Bauch- und Thoraxoperationen
- ✗ Bestimmte akute psychische Erkrankungen

Die umfassende Reiseversicherung ist eine wichtige Investition

Medizinische Notfälle im Ausland stellen nicht nur aus finanzieller Sicht eine Herausforderung dar, denn im Ernstfall geht es um weit mehr: Wer ist Ihr verlässlicher Ansprechpartner für den weiteren Behandlungsverlauf und wer organisiert Ihre Rückkehr in die Schweiz, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind? Auf diese Punkte sollten Sie beim Kauf einer Reiseversicherung achten.

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.



Informieren Sie sich im Vorfeld Ihrer Reise gut über die verschiedenen Möglichkeiten.

ANNULATION

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 Annullationsversicherung** sichergestellt 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 entweder 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 fall-spezifischen 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 Reiseversicherung. 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

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

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 pendelt und zurück. Die Wahrscheinlichkeit einer Auto-panne 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 weni-



Damit es bei einer Panne keine bösen Überraschungen gibt: Prüfen Sie genau, welche Leistungen bei Ihrer Versicherung gedeckt sind.

ger 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.

Diese Medikamente gehören ins Reisegepäck

Mit einer Reiseapotheke sparen Sie Energie und Zeit, denn am Reiseziel gibt es nicht immer eine Apotheke in der Nähe. Im Notfall steht man vielleicht vor verschlossenen Türen. Ausserdem ist die Kommunikation in einer fremden Sprache erschwert.

Der Notfallarzt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos rät, die Medikamente und Hilfsmittel «in einer Isoliertasche zu verstauen». So seien die Mittel vor starken Temperaturschwankungen geschützt. «Stellen Sie eine Liste zusammen und schreiben Sie während der Ferien alles auf, was Sie an Medikamenten verbraucht haben», sagt Exadaktylos.

Bei der Ausstattung der Reiseapotheke kommt es auch auf das Reiseziel und die Reisedauer an. Die häufigste Krankheit in den Ferien ist die Reisediarrhö. Fast die Hälfte aller Urlauber auf Reisen nach Afrika, Asien und Südamerika leidet unter dem berüchtigten Reisedurchfall. In eine Reiseapotheke gehören auch «Kopien der wichtigsten Ausweisdokumente und Versicherungskarten».

Zudem sollten die gewählten Medikamente nie aus den Verpackungen entfernt und somit lose mitgetragen werden, dazu gehört auch der Beipackzettel, da das Ablaufdatum meistens auf der Verpackung steht. «Lassen Sie sich ausserdem vor Antritt der Reise unbedingt betreffend vorgeschriebenen und empfohlenen Impfungen beraten.»



Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

SO PACKT PROF. DR. MED. ARIS EXADAKTYLOS FÜR DEN ERNSTFALL AUF REISEN:

- ✓ Schmerzmittel bzw. fiebersenkende Medikamente für Kinder und Erwachsene (z. B. Paracetamol)
- ✓ Nasenspray (vor allem, wenn Kinder an verstopfter Nase leiden)
- ✓ Durchfallhemmende Medikamente (z. B. Kohletabletten)
- ✓ Antiallergisches Gel (u. a. gegen Mückenstiche)
- ✓ Panthenol-Creme (bei kleineren oberflächlichen Verbrennungen)
- ✓ Mittel gegen Magenbrennen
- ✓ Medikament gegen Reisekrankheit
- ✓ Traubenzuckertabletten
- ✓ Jod für die Wundreinigung
- ✓ Alkoholgel zur Händedesinfektion
- ✓ Kleine Instrumente, wie Schere, Zeckenpinzette, normale Pinzette, kleine Taschenlampe, Fieberthermometer, Sicherheitsnadeln, Einweghandschuhe (mindestens zwei Paar), Dreieckstuch, Rettungsdecke (Metallfolie), kleines Sackmesser und Ohrstöpsel
- ✓ Verbandsmaterial, wie kleine und grössere Gazekompressen, grosse Wundpflaster (10 x 10 cm), diverse Wundpflaster (inkl. Kinderpflaster) in verschiedenen Grössen, Blasenpflaster (gepolstert), Brandwundenpflaster, Steri Strips (kleine Heftpflaster zur Versorgung von kleinen klaffenden Wunden), selbstklebende Binden, Alkoholtupfer, Tampons (z. B. bei starkem Nasenbluten sehr hilfreich), Augen-/Wundspülflüssigkeit (kleine Kochsalzlösungsfläschchen à 20 ml) und eine Fingerschiene

Reisen in Südeuropa – diese Impfungen können sinnvoll sein

Nicht nur bei Reisen in ferne Länder steckt man sich mit fremden Krankheiten an, auch in Europa sind Reiseinfektionen je nach Region nicht selten.

Bei Reisekrankheiten denkt man zuerst an ferne Tropenkrankheiten – Malaria, Gelbfieber oder Ebola. Allerdings muss das Reiseziel gar nicht so exotisch sein, denn auch bei Ferien innerhalb Europas kann man sich unangenehme Infektionen einfangen. Eine gute Grundlage bieten die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfohlenen Impfungen. Diese sind:

- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Diphtherie
- Pertussis (Keuchhusten)
- Masern
- Polio (Kinderlähmung)
- Covid-19 (ab dem Alter von 12 Jahren)

In der Schweiz sind Impfungen freiwillig, und eine Impfpflicht ist nicht vorgesehen. Gemäss dem nationalen Expertenkomitee für Reisemedizin «Safetravel» können für Südeuropa zudem die folgenden Impfungen sinnvoll sein:

- Hepatitis A und Hepatitis B
- Tollwut
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Gelbfieber
- Abdominaltyphus (Typhus)

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

Die Webseite www.safetravel.ch bietet detaillierte Informationen zu jedem Land, ersetzt jedoch keine fachkundige medizinische Konsultation, z. B. beim Hausarzt, im Impfzentrum oder bei einem Spezialisten für Reisemedizin. Überprüfen Sie bei dieser Gelegenheit auch, ob Sie bestehende Impfungen auffrischen sollten. Informationen dazu finden Sie unter «Impfungen und Prophylaxe». Beim Auftreten von fieberhaften Erkrankungen, Durchfall oder anderen Symptomen nach Ihrer Reise suchen Sie Ihren Arzt auf und machen Sie ihn auf Ihre Reise aufmerksam.

BAG Impf-Infoline: 0844 448 448

(Beratung kostenlos, Telefongebühren gemäss Fernbereich Schweiz)

Auf unseren Länderinfo-Seiten haben wir für **über 200 Länder** die wichtigsten Infos zusammengestellt. Finden Sie alles zu den erforderlichen Reisedokumenten, überprüfen Sie, ob ein internationaler Führerausweis nötig ist, und zudem auch, welche Impfungen empfohlen werden.

Mehr Infos: www.tcs.ch

(Rubrik «Länderinfo») oder scannen Sie den QR-Code, um direkt auf die entsprechende Rubrik zu gelangen.



Gesundheits- Südeuropa – die



versorgung in Staaten im Check

Fragen Sie sich vor Ihrer Reise, was wohl passiert, wenn Sie am Zielort unerwartet verunfallen oder erkranken? Es lohnt sich, vor einer Reise ins Ausland genügend Informationen über die medizinische Versorgung in Ihrer Destination zu sammeln, damit Sie im Ernstfall bestmöglich vorbereitet sind.

Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos ist Chefarzt und Direktor des Universitären Notfallzentrums am Inselspital in Bern. Im grossen Länder-Check teilt er seine Einschätzung zur Qualität der medizinischen Versorgung in Südeuropa. Der Notfallarzt mit den griechischen Wurzeln hat diese Länder selbst mit dem Auto bereist und kennt die Gesundheitssysteme aus erster Hand.





Portugal

Spanien

Frankreich

Italien

Slowenien

Kroatien

Bosnien & Herzegowina

Serbien

Montenegro

Albanien

Bulgarien

Mazedonien

Griechenland

Türkei

Malta

Madrid

Lissabon

Rom

Ljubljana

Zagreb

Sarajevo

Podgorica

Tirana

Belgrad

Prishtina

Skopje

Sofia

Athen

Ankara

Albanien



Albanien ist ein Land mit einem noch jungen Gesundheitswesen, das westlich geprägt ist und im Vergleich zu anderen Ländern nach wie vor die wenigsten Ärzte pro Einwohner hat. Die meisten Apotheken betreuen Menschen deshalb auch mit kleineren Notfällen. Dennoch empfiehlt es sich, für die persönliche Gesundheit eine Reiseapotheke mit Medikamenten des persönlichen Bedarfs und Material für die erste Hilfe mitzunehmen. Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat mitbringen.

Die öffentlichen Krankenhäuser gehören dem Ministerium für Gesundheit und werden von diesem verwaltet. In Tirana wurde eine neue nationale Notrufzentrale eröffnet, um alle eingehenden Notrufe landesweit effizient zu koordinieren. In Tirana gibt es viele ausländische Privatkrankenhäuser, welche eine erweiterte Grundversorgung und auch Notfallbehandlungen anbieten.

Die grössten öffentlichen Krankenhäuser befinden sich in Tirana, ausserhalb der Hauptstadt ist die Versorgung jedoch weniger gut ausgebaut. Neben den Landessprachen sind auch Italienisch, Deutsch und Englisch verbreitet.

Albanien

SPRACHHILFE: ALBANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	albanisch
Ich habe Brustschmerzen	Më dhemb kraharori
Ich habe Kopfschmerzen	Më dhemb koka
Ich habe Bauchschmerzen	Më dhemb stomaku
Ich habe Ohrenschmerzen	Më dhemb veshi
Ich habe Augenschmerzen	Më dhemb syri
Ich habe Halsschmerzen	Më dhemb fyti
Ich habe Zahnschmerzen	Më dhemb dhëmbi
Ich habe Atemnot	Më merret fryma
Ich habe Durchfall	Kam diarre/heqje barku
Mir ist stark übel	Më vjen të përzir

Albanien liegt an der Adria und ist umgeben von Montenegro, Kosovo, Nordmazedonien und Griechenland.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Albanien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +355

Polizei: 19 oder 129

Ambulanz: 17 oder 127

Feuerwehr: 18 oder 128

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Bosnien und Herzegowina



Bosnien und Herzegowina ist sehr schön und von mittelalterlichen Dörfern sowie von Flüssen und Seen und dem zerklüfteten Dinarischen Gebirge geprägt und oft noch Neuland für Schweizer Auto- und Motorradtouristen.

Geographische und geschichtliche Unterschiede und eine sehr unterschiedliche Bevölkerungsdichte machen es aber oft nicht einfach, bei einem komplizierten Notfall sofort geeignete Hilfe zu finden. Dies macht sich vor allem auf dem Land bemerkbar. Das grösste universitäre Krankenhaus mit einer umfassenden Versorgung befindet sich in Sarajevo. In der Entität Srpska und deren Regierungsort Banja Luka befindet sich ein weiteres grosses Spital.

Neben den staatlichen Krankenhäusern existieren zahlreiche gut ausgestattete private Kliniken und Arztpraxen. Diese verlangen allerdings immer eine finanzielle Garantie. Apotheken gibt es genügend in den grösseren Orten. Wenn man auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte die eigene Reiseapotheke jedoch einen Vorrat enthalten. Neben den Landessprachen wird teilweise auch Deutsch und Englisch gesprochen.

Bosnien und Herzegowina

SPRACHHILFE: BOSNISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	bosnisch
Ich habe Brustschmerzen	Osjećam bol u grudima
Ich habe Kopfschmerzen	Imam glavobolju
Ich habe Bauchschmerzen	Osjećam bol u stomaku
Ich habe Ohrenschmerzen	Boli me uho
Ich habe Augenschmerzen	Boli me oko
Ich habe Halsschmerzen	Boli me grlo
Ich habe Zahnschmerzen	Imam zubobolju
Ich habe Atemnot	Otežano dišem
Ich habe Durchfall	Imam dijareju
Mir ist stark übel	Osjećam jaku mučninu

Bosnien-Herzegowina ist umgeben von Kroatien, Serbien und Montenegro und besitzt nur einen schmalen Adriazugang.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Bosnien-Herzegowina.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +387

Polizei: 122

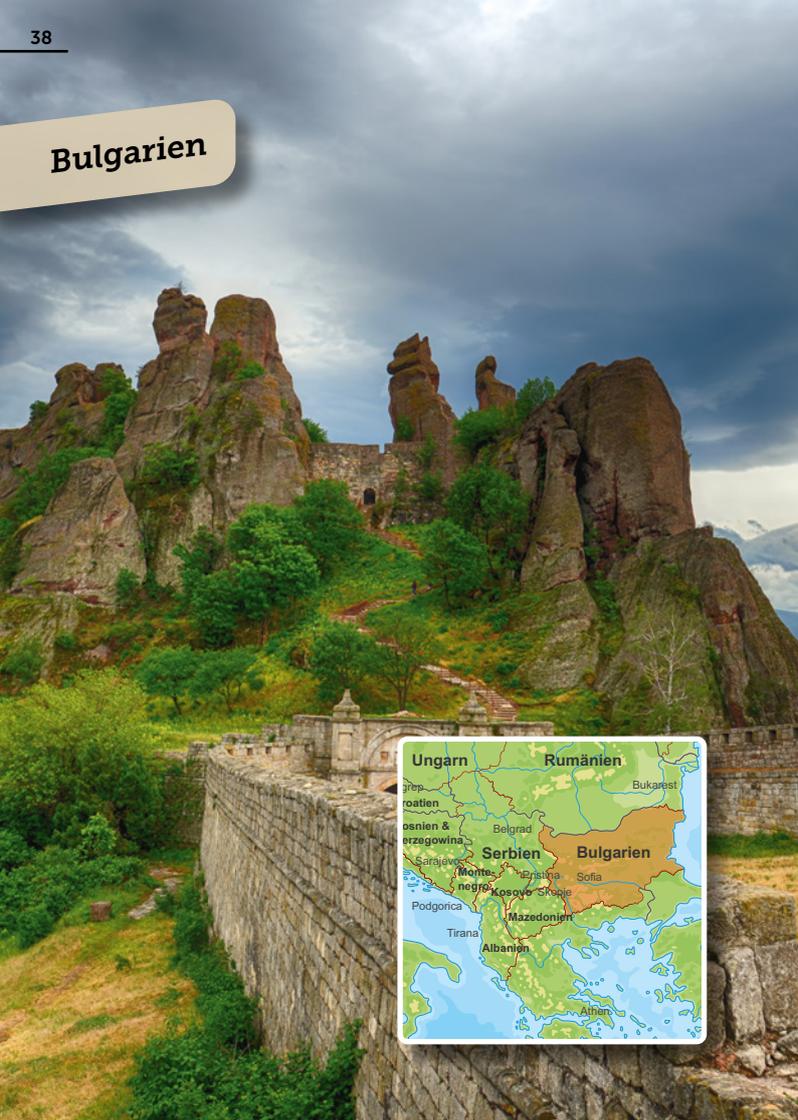
Ambulanz: 124

Feuerwehr: 123

Pannen: 033-12 82

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Bulgarien



Bulgarien ist ein jüngerer und ärmeres Mitglied der EU, das derzeit noch auf dem Weg ist, sein Gesundheitssystem dem europäischen Standard flächendeckend anzupassen. Die Ausbildung der Ärzte an den grossen Krankenhäusern ist insgesamt gut bis sehr gut, es fehlt jedoch flächendeckend an hochmoderner medizinischer Ausstattung.

Viele der in der Schweiz gängigen Medikamente sind in den grossen bulgarischen Apotheken erhältlich. In den grossen Touristengebieten gibt es genug staatliche und private Gesundheitsanbieter. Medizinische Notfallbehandlungen können jederzeit in staatlichen Krankenhäusern und bei Ärzten, die mit der bulgarischen nationalen Krankenversicherung vertraglich verbunden sind, in Anspruch genommen werden. Eine Barzahlung ist dann nicht erforderlich.

Die meisten privaten Anbieter und Notfallärzte in Hotels etc. verlangen Gebühren. Deshalb sollte man sich vorher über die Kosten von Privatbehandlungen informieren lassen. Der Rettungsdienst funktioniert in den Metropolen gut, auf dem Land jedoch nur bedingt.

Bulgarien

SPRACHHILFE: BULGARISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	bulgarisch
Ich habe Brustschmerzen	Имам болка в гърдите
Ich habe Kopfschmerzen	Имам главоболие
Ich habe Bauchschmerzen	Имам болки в корема
Ich habe Ohrenschmerzen	Болят ме ушите
Ich habe Augenschmerzen	Имам болка в очите
Ich habe Halsschmerzen	Гърлото ми е възпалено
Ich habe Zahnschmerzen	Боли ме зъб
Ich habe Atemnot	Имам затруднения с дишането
Ich habe Durchfall	Имам диария
Mir ist stark übel	Чувствам се много зле

Weite Ebenen, Berge und Täler. Touristen reisen ans Schwarze Meer zum Baden und in die zahlreichen Museen von Sofia.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Bulgarien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +359

Polizei: 166

Ambulanz: 150

Feuerwehr: 160

Pannen: 146

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Griechenland



Griechenland ist flächenmässig eines der grössten Länder der EU, wenn man die Meeresgrenzen hinzunimmt, und verfügt über 3054 Inseln, von denen 113 dauerhaft bewohnt und für Touristen zugänglich sind.

Somit erklären sich auch Unterschiede in der Gesundheitsversorgung zwischen dem Festland, grossen touristischen Destinationen und kleinen Inseln. Griechenland verfügt aber grundsätzlich über ein sehr dichtes Netz an öffentlichen und privaten Spitälern, privaten Arztpraxen und an gut versorgten Apotheken. Auf dem Land oder auf kleinen Inseln gibt es sogenannte «Kentra Ygeias», kleine staatliche Arztpraxen, welche die Grundversorgung abdecken.

Die europaweite Notrufnummer 112, welche aus dem Fest- und Mobilfunknetz von jedem Ort der EU gebührenfrei und rund um die Uhr zu erreichen ist, gilt auch in Griechenland. Fast alle griechischen Ärzte sprechen Deutsch, Englisch, Französisch oder Italienisch.

Griechenland

SPRACHHILFE: GRIECHISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	griechisch
Ich habe Brustschmerzen	Έχω πόνο στο στήθος
Ich habe Kopfschmerzen	Έχω πονοκέφαλο
Ich habe Bauchschmerzen	Έχω στομαχόπονο
Ich habe Ohrenschmerzen	Έχω πόνο στο αυτί
Ich habe Augenschmerzen	Πονάνε τα μάτια μου
Ich habe Halsschmerzen	Έχω πονόλαιμο
Ich habe Zahnschmerzen	Έχω πονόδοντο
Ich habe Atemnot	Έχω δύσπνοια
Ich habe Durchfall	Έχω διάρροια
Mir ist stark übel	Έχω πολύ ναυτία

Griechenland liegt im Südosten Europas im Mittelmeer zwischen dem Ionischen Meer und der Ägäis. Es grenzt an Albanien, Nordmazedonien, Bulgarien und die Türkei und besitzt zahlreiche Inseln.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Griechenland.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +30

Polizei: 100

Ambulanz: 166/112

Feuerwehr: 199/112

Pannen: 104 00

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Italien



Italien ist eines der grössten Länder Südeuropas mit einem sehr dichten Netz an öffentlichen und privaten Spitätern, Arztpraxen und Apotheken. In Italien werden die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen vom Nationalen Gesundheitsdienst (Servizio Sanitario Nazionale) betrieben.

Die Organisation des lokalen Gesundheitssystems ist aber von den Regionen und Kommunen abhängig. Da jede Region unterschiedliche finanzielle Mittel zur Verfügung hat, existieren regionale Unterschiede, was zum Beispiel die Standards der Behandlungen oder die Länge der Wartezeiten in den Notaufnahmen angeht. Daneben gibt es zahlreiche private Anbieter für Laboruntersuchungen oder Konsultation bei einem Spezialisten. Eine solche Konsultation kostet aus eigener Erfahrung ungefähr 50 bis 100 Euro bei einem Allgemeinmediziner und bis zu 150 Euro oder mehr bei einem Spezialisten.

Italien

SPRACHHILFE: ITALIENISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	italienisch
Ich habe Brustschmerzen	Ho un dolore al petto
Ich habe Kopfschmerzen	Ho mal di testa
Ich habe Bauchschmerzen	Ho mal di stomaco
Ich habe Ohrenschmerzen	Ho un male alle orecchie
Ich habe Augenschmerzen	Ho male a un occhio
Ich habe Halsschmerzen	Ho mal di gola
Ich habe Zahnschmerzen	Ho mal di denti
Ich habe Atemnot	Ho il fiato corto
Ich habe Durchfall	Ho la diarrea
Mir ist stark übel	Ho la nausea

Kulturschätze, Badeorte und Romantik – vielfältige Landschaften, historische Orte und zahlreiche Gaumenfreuden warten auf Sie.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Italien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +39

Polizei: 112

Ambulanz: 118 oder 112

Feuerwehr: 115

Pannen: 803 116

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Kosovo



Im Kosovo ist eine medizinische Versorgung nach Schweizer Standards nicht überall gewährleistet. Die öffentlichen Krankenhäuser verfügen nicht immer über eine adäquate Ausstattung und genügend Personal.

In Pristina gibt es ein Universitätsspital. Medikamente können in Apotheken erworben werden. Ärzte bieten ebenfalls Privatbehandlungen an, sofern man vor Ort bezahlt. Neben der Landessprache wird aufgrund der engen Verbindungen zur Schweiz eine der drei grossen Landessprachen gesprochen.

KOSOVO

SPRACHHILFE: ALBANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	albanisch
Ich habe Brustschmerzen	Më dhemb kraharori
Ich habe Kopfschmerzen	Më dhemb koka
Ich habe Bauchschmerzen	Më dhemb stomaku
Ich habe Ohrenschmerzen	Më dhemb veshi
Ich habe Augenschmerzen	Më dhemb syri
Ich habe Halsschmerzen	Më dhemb fyti
Ich habe Zahnschmerzen	Më dhemb dhëmbi
Ich habe Atemnot	Më merret fryma
Ich habe Durchfall	Kam diarre/heqje barku
Mir ist stark übel	Më vjen të përzjer

Der Kosovo ist ein unabhängiges, bergiges Land auf dem Balkan, seit 2008 von einem Teil der internationalen Gemeinschaft anerkannt.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Kosovo.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +383

Polizei: 92

Ambulanz: 94

Feuerwehr: 93

Pannen: 987

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Kroatien



Kroatien ist seit Juli 2013 Mitglied der EU und hat ein sehr gut entwickeltes öffentliches und privates Gesundheitssystem. Somit entspricht die Beanspruchung von Gesundheitsdienstleistungen denen anderer EU-Staaten. Die Nummer 112 ist der europaweite Notruf, welcher aus dem Fest- und Mobilfunknetz von jedem Ort der EU gebührenfrei und rund um die Uhr zu erreichen ist.

Akute ärztliche Behandlung ist vielerorts möglich. Neben niedergelassenen Ärzten existieren zahlreiche Gesundheitszentren («Dom Zdravlja»). Apotheken sind mit den hiesigen vergleichbar und verfügen über die gängigen Medikamente gegen Rezept.

In privaten Spitälern oder Arztpraxen müssen Zahlungen zu bestimmten Untersuchungen, Behandlungen und Medikamenten selbst geleistet werden und werden in der Regel in der Schweiz nicht zurückerstattet. In Einzelfällen wird aber auch in öffentlichen Krankenhäusern oder Praxen eine Bezahlung der Behandlungskosten verlangt.

Kroatien

SPRACHHILFE: KROATISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	kroatisch
Ich habe Brustschmerzen	Boli me u prsima
Ich habe Kopfschmerzen	Boli me glava
Ich habe Bauchschmerzen	Osjećam bol u trbuhu
Ich habe Ohrenschmerzen	Boli me uho
Ich habe Augenschmerzen	Boli me oko
Ich habe Halsschmerzen	Boli me grlo
Ich habe Zahnschmerzen	Imam zubobolju
Ich habe Atemnot	Otežano dišem
Ich habe Durchfall	Imam dijareju
Mir ist stark übel	Osjećam jaku mučninu

Tausende Buchten, natürliche Häfen, Hunderte Inseln und zahlreiche Städte mit historischem und kulturellem Erbe.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Kroatien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +385

Polizei: 112 oder 192

Ambulanz: 112 oder 194

Feuerwehr: 112 oder 193

Pannen: 1987

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Malta



Malta ist EU-Mitglied und eine kleine, aber sehr beliebte Feriendestination zwischen Sizilien und Nordafrika. Malta hat eine enge Bindung an das Vereinigte Königreich, und deshalb ist Englisch neben der Landessprache und dem Italienischen Standard.

Malta hat ein ausgezeichnetes Gesundheitswesen, welches sich am Vereinigten Königreich orientiert, mit recht modernen Krankenhäusern und einem regionalen Netzwerk von Gesundheitszentren, privaten und öffentlichen Arztpraxen und Apotheken. Die beiden grössten Spitäler sind auf Malta das «Mater Dei Hospital» und auf Gozo das «Gozo General Hospital». Das Rettungssystem zu Land und zur See funktioniert bestens.

SPRACHHILFE: MALTESISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	maltesisch
Ich habe Brustschmerzen	Għandi uġiġħ f'sidri
Ich habe Kopfschmerzen	Għandi uġiġħ ta' ras
Ich habe Bauchschmerzen	Għandi uġiġħ fl-istonku
Ich habe Ohrenschmerzen	Għandi uġiġħ f'widinti
Ich habe Augenschmerzen	Għandi uġiġħ f'għajni
Ich habe Halsschmerzen	Għandi grizmeġja qed juġawni
Ich habe Zahnschmerzen	Għandi uġiġħ fi snieni
Ich habe Atemnot	Għandi qtuġħ ta' nifs
Ich habe Durchfall	Għandi d-dijarea
Mir ist stark übel	Għandi ħafna dardir

Zahlreiche Häfen, Buchten mit Stränden und Felsen. Touristen kommen vor allem im Sommer zur Erholung und zum Sport.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Malta.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +356

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: +356 21 32 03 49

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Nordmazedonien



Nordmazedonien hat in den letzten Jahren einiges unternommen, um sein Gesundheitssystem zu stärken und allen Bürgern einen einfachen Zugang zu medizinischen Dienstleistungen zu gewähren.

Die ambulante Versorgung wird in 34 öffentlichen Gesundheitszentren und einigen privaten Zentren bereitgestellt. Leistungen, die im Rahmen eines Universitätsspitals liegen, werden fast ausschliesslich in Skopje angeboten. Die medizinische Versorgung in der Hauptstadt Skopje ist im privaten Sektor ebenfalls gut bis sehr gut. Die privaten Einrichtungen verlangen aber oft eine Vorschusszahlung (Bargeld, Kreditkarte), bevor sie Patienten behandeln.

Deutschsprachige Ärzte sind häufig anzutreffen. Nehmen Sie auf Reisen immer eine eigene Reiseapotheke mit. Medikamente, die regelmässig eingenommen werden, sollten Sie sicherheitshalber in doppelter Menge dabei haben, obwohl die meisten Apotheken gut versorgt sind.

Nordmazedonien

SPRACHHILFE: MAZEDONISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	mazedonisch
Ich habe Brustschmerzen	Имам болки во градите
Ich habe Kopfschmerzen	Имам главоболка
Ich habe Bauchschmerzen	Имам болки во стомакот
Ich habe Ohrenschmerzen	Имам болки во ушите
Ich habe Augenschmerzen	Имам болки во очите
Ich habe Halsschmerzen	Имам болки во грлото
Ich habe Zahnschmerzen	Имам забоболка
Ich habe Atemnot	Ми снемува воздух
Ich habe Durchfall	Имам дијареја
Mir ist stark übel	Многу ми се лоши

Nordmazedonien (Mazedonien) ist umgeben von Serbien, Kosovo, Bulgarien, Griechenland und Albanien.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Nordmazedonien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +389

Polizei: 192

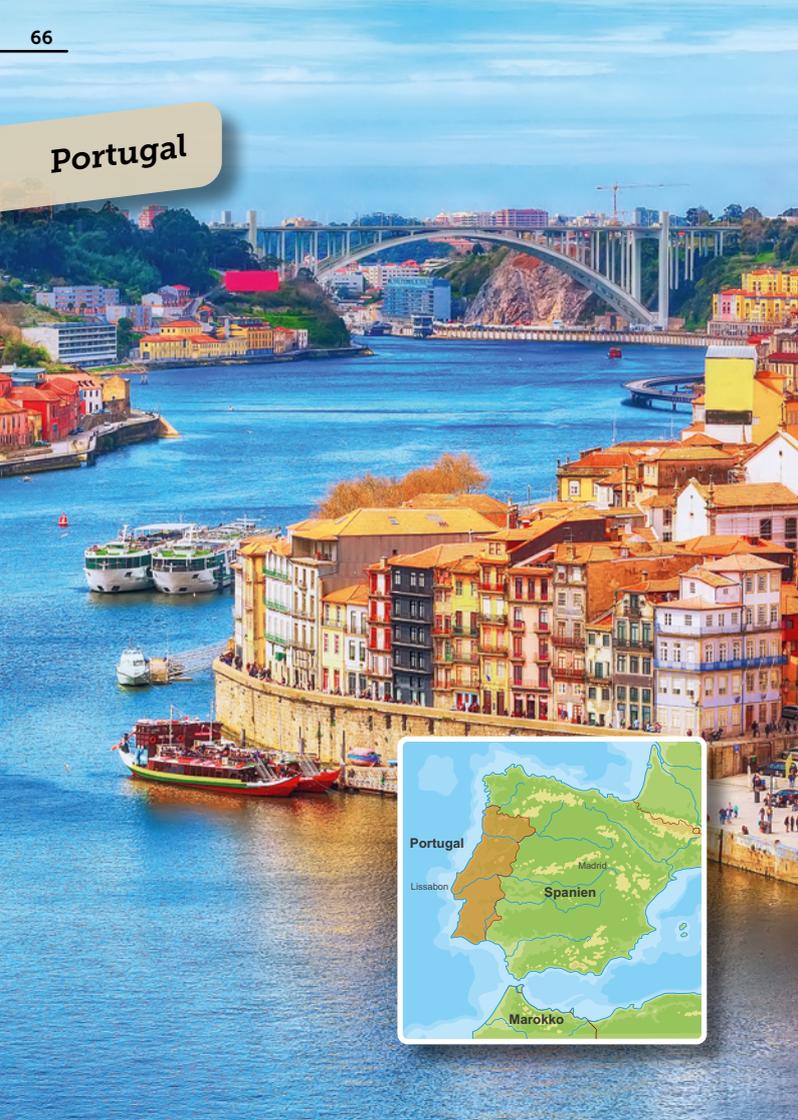
Ambulanz: 194

Feuerwehr: 193

Pannen: 196

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Portugal



Portugals nationaler Gesundheitsdienst rangiert laut WHO auf Platz 12 weltweit – mit einem kostenlosen Zugang für alle Portugiesen in öffentlichen Gesundheitseinrichtungen. In einem staatlichen Gesundheitszentrum (Centro de Saúde) oder der Notaufnahme eines öffentlichen Krankenhauses (hospitales públicos com urgência) erhält man die medizinisch erforderlichen Behandlungen. Die Centros de Saúde sind keine Krankenhäuser, sondern grössere Hausarztpraxen.

Clinicas ist häufig eine Bezeichnung für kleine Praxisgemeinschaften niedergelassener Ärzte oder Zahnärzte. Es gibt zahlreiche private Krankenhäuser (hospitales particulares). Die Apotheken sind gut bestückt, der Rettungsdienst funktioniert gut.

Die beste Versorgung bieten in Portugal private und öffentliche Spitäler in Lissabon, Faro, Porto, Évora und Portimão.

SPRACHHILFE: PORTUGIESISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	portugiesisch
Ich habe Brustschmerzen	Tenho uma dor no peito
Ich habe Kopfschmerzen	Tenho dor de cabeça
Ich habe Bauchschmerzen	Tenho dor de estômago
Ich habe Ohrenschmerzen	Tenho dor de ouvidos
Ich habe Augenschmerzen	Tenho dor nos olhos
Ich habe Halsschmerzen	Tenho dor de garganta
Ich habe Zahnschmerzen	Tenho dor de dentes
Ich habe Atemnot	Tenho dificuldade em respirar
Ich habe Durchfall	Tenho diarreia
Mir ist stark übel	Sinto muitas náuseas

Besonders der Süden wird zum Baden genutzt, während die Westküste prächtige Landschaften und historische Monumente bietet.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Portugal.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +351

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 707 509 510

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Serbien- Montenegro



Obwohl diese Staaten unabhängig voneinander sind, teilen sie bezüglich der Sprache und Kultur einige Gemeinsamkeiten. Die Gesundheitsversorgung ist in beiden Staaten ähnlich organisiert und basiert auf verschiedenen grösseren Krankenhäusern und Universitätsspitalern und zahlreichen privaten Kliniken und Arztpraxen.

Eine medizinische Versorgung nach Schweizer Standard ist aber vor allem auf dem Land nicht überall gewährleistet. Staatliche Kliniken verfügen nicht immer über alle Spezialisten und sind deshalb nicht immer in der Lage, Patienten mit bestimmten Krankheitsbildern rund um die Uhr medizinisch zu versorgen, und müssen sie dann weiter schicken. In Serbien gibt es drei sehr gute Universitätsspitäler, und vor allem in Belgrad existieren viele private Kliniken und Arztpraxen mit Ausstattungen, die europäischen Standards entsprechen, in denen die Behandlungen aber teilweise selbst bezahlt werden müssen.

Eine kostenlose Behandlung ist nur in staatlichen Krankenhäusern möglich. In den grossen Städten gibt es zahlreiche und gut ausgestattete Apotheken, für die man jedoch ein Rezept benötigt. In Montenegro befinden sich die meisten öffentlichen und privaten medizinischen Einrichtungen in der Hauptstadt Podgorica. Viele Ärzte sprechen Deutsch oder Englisch.

Serbien- Montenegro

SPRACHHILFE: SERBISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	serbisch
Ich habe Brustschmerzen	Osećam bol u grudima
Ich habe Kopfschmerzen	Boli me glava
Ich habe Bauchschmerzen	Boli me stomak
Ich habe Ohrenschmerzen	Osećam bol u ušima
Ich habe Augenschmerzen	Boli me oko
Ich habe Halsschmerzen	Boli me grlo
Ich habe Zahnschmerzen	Imam zubobolju
Ich habe Atemnot	Otežano dišem
Ich habe Durchfall	Imam dijareju
Mir ist stark übel	Osećam jaku mučninu

In Serbien warten Berge, Hochebenen, Flusstäler und zahlreiche römische, byzantinische und ottomanische Überreste auf Sie.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Serbien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +381

Polizei: 192

Ambulanz: 194

Feuerwehr: 193

Pannen: 987

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Serbien- Montenegro

SPRACHHILFE: MONTENEGRINISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	montenegrinisch
Ich habe Brustschmerzen	Osjećam bol u grudima
Ich habe Kopfschmerzen	Boli me glava
Ich habe Bauchschmerzen	Boli me stomak
Ich habe Ohrenschmerzen	Osjećam bol u ušima
Ich habe Augenschmerzen	Boli me oko
Ich habe Halsschmerzen	Boli me grlo
Ich habe Zahnschmerzen	Imam zubobolju
Ich habe Atemnot	Otežano dišem
Ich habe Durchfall	Imam dijareju
Mir ist stark übel	Osjećam jaku mučninu

Montenegro erstreckt sich von den hohen Bergen bis zu einer schmalen, zwei bis sechs Kilometer breiten Ebene an der Küste. Die historischen Städte sind reich an Geschichte.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Montenegro.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +382

Polizei: 122

Ambulanz: 124

Feuerwehr: 123

Pannen: +382 20 9807

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Slowenien



Slowenien ist ein weiterer junger Mitgliedstaat der EU und grenzt im Norden an Österreich und im Westen an Italien. Dadurch gibt es viel Medizinpersonal, welches neben der Landessprache auch Deutsch und Italienisch spricht. Englisch sprechen auch die meisten jungen Medizinerinnen und Mediziner gut.

Die medizinische Versorgung in den Grosstädten ist gut, aber ausserhalb grösserer Städte nicht überall gleich gut. Private Arztpraxen und kleine private Notfallkliniken gibt es ebenfalls. Das öffentliche Rettungssystem funktioniert im Allgemeinen auch zuverlässig. Slowenien ist ein alpines Land mit einer sehr engagierten Bergrettung. Schwere Notfälle müssen aber zumeist in den beiden grossen Spitälern in Ljubljana und Maribor versorgt werden. Medikamentenengpässe gibt es keine, und die Apotheken sind gut bestückt.

Slowenien

SPRACHHILFE: SLOWENISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	slowenisch
Ich habe Brustschmerzen	Imam bolečine v prsih
Ich habe Kopfschmerzen	Imam glavobol
Ich habe Bauchschmerzen	Imam bolečine v želodcu
Ich habe Ohrenschmerzen	Imam bolečine v ušesih
Ich habe Augenschmerzen	Imam bolečine v očeh
Ich habe Halsschmerzen	Imam vneto grlo
Ich habe Zahnschmerzen	Boli me zob
Ich habe Atemnot	Imam oteženo dihanje
Ich habe Durchfall	Imam drisko
Mir ist stark übel	Občutim slabost

Das alpine Landschaftsbild sowie die prächtige Architektur von Ljubljana erinnern an die österreichische Vergangenheit.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Slowenien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +386

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 19 87

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Spanien



Spanien verfügt grundsätzlich über ein sehr gut organisiertes öffentliches und privates Gesundheitssystem. 70 Prozent der Spanier sind mit ihrem Gesundheitssystem zufrieden, und das will etwas heissen. Landesweit stehen 13000 Versorgungszentren (Centros de Atención Primaria) als erste Anlaufstellen zur Verfügung.

In 466 Krankenhäusern sind ca. 110000 Betten verfügbar. Private Krankenhäuser und Arztpraxen gibt es überall, aber die Inanspruchnahme von ärztlichen Leistungen in privaten Einrichtungen ist kostenpflichtig.

Apotheken sind gut bestückt, und der Rettungsdienst funktioniert gut. In den Touristenzentren sprechen die meisten Ärzte Englisch oder eine lateinische Sprache.

Spanien

SPRACHHILFE: SPANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	spanisch
Ich habe Brustschmerzen	Tengo dolor de pecho
Ich habe Kopfschmerzen	Tengo dolor de cabeza
Ich habe Bauchschmerzen	Tengo dolor de estómago
Ich habe Ohrenschmerzen	Tengo dolor de oídos
Ich habe Augenschmerzen	Me duelen los ojos
Ich habe Halsschmerzen	Tengo dolor de garganta
Ich habe Zahnschmerzen	Me duele la muela
Ich habe Atemnot	Tengo dificultad para respirar
Ich habe Durchfall	Tengo diarrea
Mir ist stark übel	Tengo muchas náuseas

SPRACHHILFE: KATALANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	katalanisch
Ich habe Brustschmerzen	Em fa mal el pit
Ich habe Kopfschmerzen	Em fa mal el cap
Ich habe Bauchschmerzen	Em fa mal la panxa
Ich habe Ohrenschmerzen	Em fa mal l'òida
Ich habe Augenschmerzen	Em fan mal els ulls
Ich habe Halsschmerzen	Em fa mal el coll
Ich habe Zahnschmerzen	Em fa mal el queixal
Ich habe Atemnot	Tinc dificultat per respirar
Ich habe Durchfall	Tinc diarrea
Mir ist stark übel	Tinc moltes náusees

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

Berge, tausende Küstenkilometer, Inseln und Exklaven in Nordafrika. Strände, Kultur, Sport und Volksfeste vermögen zu verführen.



Hier finden Sie weitere
wichtige Reiseinformationen
bezüglich Spanien.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +34

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 900 112 222

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Südfrankreich



Das französische Gesundheitssystem hat einen sehr hohen Standard und liegt bei internationalen Vergleichen immer auf den vordersten Plätzen.

Die medizinische Versorgung ist jederzeit und allorts gewährleistet. Neben den grossen staatlichen Spitälern existieren zahlreiche private Anbieter. Apotheken gibt es überall und sind sehr gut ausgestattet.

Der Rettungsdienst funktioniert sehr gut. Um in Frankreich den Notarzt und Rettungswagen zu rufen, sagt man: «Il faut appeler le SAMU!» Die Abkürzung steht für Service d'assistance médicale d'urgence.

SPRACHHILFE: FRANZÖSISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	französisch
Ich habe Brustschmerzen	J'ai mal à la poitrine
Ich habe Kopfschmerzen	J'ai mal à la tête
Ich habe Bauchschmerzen	J'ai mal au ventre
Ich habe Ohrenschmerzen	J'ai mal aux oreilles
Ich habe Augenschmerzen	J'ai mal aux yeux
Ich habe Halsschmerzen	J'ai mal à la gorge
Ich habe Zahnschmerzen	J'ai mal aux dents
Ich habe Atemnot	J'ai du mal à respirer
Ich habe Durchfall	J'ai la diarrhée
Mir ist stark übel	J'ai de fortes nausées

Frankreich ist das Kulturland schlechthin mit einem enorm reichen Erbe. Durch seine Grösse bietet es eine höchst vielfältige Geografie.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Frankreich.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +33

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 0800 08 92 22

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Türkei



Die Türkei ist ein ausgesprochen grosses Land mit grossen geografischen und sozialen Unterschieden vom europäischen Teil bis an die Grenzen zu Syrien, zum Iran und Irak. Dementsprechend gibt es Unterschiede in der Ausstattung der staatlichen Spitäler und der Versorgungsdichte mit medizinischen Einrichtungen.

Die Türkei ist kein EU-Land und somit gelten gegenseitige Versicherungen nur äusserst bedingt. Deshalb ist es wichtig, sich bei allfälligen Dienstleistungen über die Kosten zu informieren. Es empfiehlt sich, vor der Reise eine spezielle Auslandsrankenversicherung abzuschliessen. Grundsätzlich bemüht sich die Türkei, ein modernes Gesundheitssystem zu etablieren, und vor allem in den bei Touristen beliebten Gegenden entlang des Mittelmeers sowie in den Grosstädten ist die Versorgung jederzeit gesichert.

Die Ausstattung und Dichte von Apotheken kann je nach Region stark variieren. Private Arztpraxen gibt es ebenfalls, die Behandlung dort muss aber bezahlt werden. Viele jüngere Ärzte sprechen eine europäische Fremdsprache und sind ausgesprochen hilfsbereit, Ausländer zu unterstützen. Die Ausstattung und Schnelligkeit der Krankenwagen ist sehr vom zuständigen Spital abhängig.

Türkei

SPRACHHILFE: TÜRKISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	türkisch
Ich habe Brustschmerzen	Göğsüm ağrıyor
Ich habe Kopfschmerzen	Başım ağrıyor
Ich habe Bauchschmerzen	Karnım ağrıyor
Ich habe Ohrenschmerzen	Kulaklarım ağrıyor
Ich habe Augenschmerzen	Gözlerim ağrıyor
Ich habe Halsschmerzen	Boğazım ağrıyor
Ich habe Zahnschmerzen	Dişim ağrıyor
Ich habe Atemnot	Zor nefes alıyorum
Ich habe Durchfall	İshal oldum
Mir ist stark übel	Midem çok bulanıyor

Reich an archäologischen Überresten und prächtigen Monumenten, die vom Reichtum seiner Geschichte erzählen.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Türkei.
Mehr Infos: www.tcs.ch

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +90

Polizei: 155

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 110

Pannen: 0212-278 62 14

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

**Andorra, San Marino,
Vatikanstadt,
Monaco, Gibraltar**



Diese Kleinstländer in Südeuropa verfügen über keine oder nur für weniger schwere Fälle ausgelegte öffentliche Spitäler. Monaco verfügt über ein mittelgroßes öffentliches Spital (Princes Grace Hospital).

Für komplizierte Erkrankungen oder Verletzungen muss man nach Nizza reisen. Gibraltar verfügt ebenfalls über ein öffentliches Spital mittlerer Größe (Saint Bernard's Hospital). San Marino besitzt ein mittelgroßes, das San Marino Hospital, und eine hohe Dichte an Arztpraxen, aber relativ wenige Zahnarztpraxen. Das Hauptspital von Andorra, Nostra Senyora de Meritxell Hospital, ist in Escaldes-Engordany. Daneben gibt es zahlreiche Arztpraxen.

Die europaweite Notrufnummer 112, welche über das Fest- und Mobilfunknetz von jedem Ort der EU gebührenfrei und rund um die Uhr zu erreichen ist, gilt auch in diesen Ländern.

Andorra, San Marino, Vatikanstadt, Monaco, Gibraltar

SPRACHHILFE: ENGLISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	englisch
Ich habe Brustschmerzen	I have a chest pain
Ich habe Kopfschmerzen	I have a headache
Ich habe Bauchschmerzen	I have a stomach ache
Ich habe Ohrenschmerzen	I have an earache
Ich habe Augenschmerzen	I have an eye ache
Ich habe Halsschmerzen	I have a sore throat
Ich habe Zahnschmerzen	I have a toothache
Ich habe Atemnot	I have shortness of breath
Ich habe Durchfall	I have diarrhoea
Mir ist stark übel	I am very nauseous

WEITERE SPRACHEN

Italienisch auf Seite 48

Französisch auf Seite 88

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

TCS ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

ANDORRA

Vorwahl: +376

Polizei: 110

Ambulanz: 116

Feuerwehr: 118

Pannen: 86 03 66

MONACO

Vorwahl: +377

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

GIBRALTAR

Vorwahl: +350

Polizei: 199

Ambulanz: 190

Feuerwehr: 190

SAN MARINO

Vorwahl: +378

Polizei: 112

Ambulanz: 118

Feuerwehr: 0549 88 77 77

VATIKANSTADT

Vorwahl: +3906

Polizei: 112

Ambulanz: 118 oder 112

Feuerwehr: 115



Tipps gegen die Reisekrankheit

«Seekrank» können Sie nicht nur auf einem Schiff werden. Auch im Auto oder im Flugzeug kann es zur Reisekrankheit kommen, zum Beispiel bei kurvenreichen Auto- und Busfahrten oder bei Turbulenzen im Flugzeug. Die Reisekrankheit – auch Kinetose genannt – wird durch Bewegungsreize ausgelöst, die auf den Gleichgewichtssinn wirken.

Mögliche Symptome sind unter anderem Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Schweissausbrüche, Kopfschmerzen, Blässe, eventuell auch Müdigkeit und Gähnen oder Benommenheit.

- ✗ Während der Fahrt sollten Sie nicht lesen oder häufig nach unten sehen, sondern in Fahrtrichtung einen festen Punkt am Horizont oder die Strasse fixieren.
- ✓ Setzen Sie sich im Auto neben den Fahrer, im Bus vor die Vorderachse, im Flugzeug ans Fenster über den Tragflächen. Halten Sie sich auf einem Schiff möglichst in der Mitte auf.
- ✓ Gehen Sie auf See an die frische Luft und folgen Sie den Bewegungen des Schiffes – am besten auf der dem Wind abgewandten Leeseite, falls Sie sich doch übergeben müssen.
- ✓ Nehmen Sie nur leichte, fettarme Mahlzeiten vor und während der Reise zu sich.
- ✓ Kaubewegungen scheinen die Überreaktion des Magens zu mildern: Nicht nur Kaugummi oder Äpfel, sondern auch Möhren sollen wirkungsvoll sein.
- ✗ Meiden Sie alkoholische Getränke und rauchen Sie nicht.
- ✓ Ingwer scheint den Brechreiz zu reduzieren und gegen kalte Schweissausbrüche zu wirken.
- ✓ Ablenkung hilft! Hören Sie und Ihre Kinder zum Beispiel während der Fahrt Musik, Hörspiele oder Märchen. Diese Ablenkung schwächt die Reiseübelkeit ab, da die auslösenden Reize durch starke akustische Signale überlagert werden.
- ✓ Sorgen Sie auf Autofahrten für ausreichend frische Luft und regelmässige Pausen. Suchen Sie dafür einen Ort, der frei ist von penetranten Gerüchen wie Essens-, Benzin- oder Toilettengerüchen. Diese können die Übelkeit beschleunigen.



Hörspiele können für Kinder Ablenkung schaffen.

MEDIKAMENTE

Wer trotz aller vorbeugenden Massnahmen unter der Reisekrankheit leidet, kann sich mit Medikamenten helfen. Wichtig ist, die Medikamente vor Antritt der Reise einzunehmen. Wenn Sie ein Arzneimittel erst nach Auftreten von Beschwerden nehmen, bringt es häufig nichts mehr. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Präparate zur Vorbeugung für Sie geeignet sind. **Auch Ihren Kindern können Sie nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt ein vorbeugendes Medikament geben.** Hier können häufig medizinische Kaugummis sowie homöopathische Mittel hilfreich sein. Manchmal können Kinder vor dem Erbrechen nicht mehr rechtzeitig Bescheid sagen. Deshalb ist es eventuell sinnvoll, eine Tüte, Wechselkleidung, Feuchttücher oder Servietten griffbereit zu haben.

Ferien mit dem Auto: Verstauen Sie Ihr Gepäck sicher!

Feriengepäck wie Koffer, Reisetaschen und sperrige Sportgeräte sollten vor Reisebeginn fachgerecht im Auto verstaut werden. Sonst kann es gefährlich werden.

Denn jeder ungesicherte Gegenstand im Fahrzeug schiesst bereits bei einem Aufprall mit 50km/h mit dem 30- bis 50-Fachen seines Eigengewichts nach vorne – und kann so schnell zu lebensgefährlichen Verletzungen bei den Insassen führen. Eine zehn Kilogramm schwere Kühlbox, ungesichert auf der Rückbank, knallt mit rund einer halben Tonne Gewichtskraft in die Lehne des Vordersitzes und damit gegen die Wirbelsäule des Fahrers oder Beifahrers.

Unsere TCS-Expertin erklärt Ihnen im Video die wichtigsten Punkte, die beim Beladen Ihres Autos zu beachten sind.



Mit dem QR-Code
gelangen Sie direkt
zum Video.



Reisethrombose: Warum langes Sitzen im Auto gefährlich werden kann

Reisethrombose ist den meisten Menschen als wenig willkommener Nebeneffekt von Flugreisen bekannt – doch auch auf langen Autofahrten kann der Blutstau in den Beinen einsetzen.

Der Stoffwechsel verändert sich bereits nach 20 Minuten, die Liste negativer Auswirkungen beim Sitzen ist lang: Langes Sitzen ermüdet die Muskeln, erhöht das Schlappheitsgefühl, senkt die Konzentration, vermindert die Durchblutung, beeinträchtigt die Atmungs- und Verdauungsorgane, verursacht Durchblutungsstörungen in den Beinen und sorgt für häufige Verspannungen in der Nacken- und Rückenmuskulatur.

Bei langen Autofahrten kann das stundenlange Sitzen in derselben Position die ausreichende Durchblutung der Beine behindern und in schlimmen Fällen sogar zu einer lebensgefährlichen Thrombose führen. Stark erhöht ist die Thrombosewahrscheinlichkeit bei Personen, welche schon einmal eine Venenthrombose hatten, bei Menschen mit Übergewicht, einer erblich bedingten erhöhten Blutgerinnungsneigung oder eingegipsten oder geschienten Beinen.



Kompressionsstrümpfe können auf langen Reisen helfen.

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Als sehr wirkungsvoll haben sich Kompressionsstrümpfe erwiesen, welche bis unter das Knie reichen. Sie üben einen leichten Druck auf den Unterschenkel aus, wodurch der Blutfluss zum Herzen unterstützt wird. Ausserdem helfen Kompressionsstrümpfe auch gegen Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Des Weiteren hilft auch Bewegung, da deren Mangel schliesslich die Ursache von Thrombosen darstellt. Bei Autofahrten kann es helfen, die Waden regelmässig zu bewegen.

Und bei langen Autofahrten mit Staus erleichtern ausreichende Pausen und die richtige Sitzhaltung die Reise. Die

Sitzfläche sollte zwei bis drei Fingerbreit vor der Kniekehle enden, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht behindert wird. Bei stundenlangen Fahrten wird die Wirbelsäule durch die dauerhaften Vibrationen belastet – gönnen Sie sich Pausen.

Herr Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, wer ist besonders für eine Thrombose gefährdet?

Erhöht ist die Thrombosewahrscheinlichkeit auf langen Reisen bei Personen, welche schon einmal eine Venenthrombose hatten, bei denen Venenthrombosen bei Blutsverwandten vorgekommen sind, oder bei Personen, die an Blut-, Herz- und Krebskrankheiten oder starkem Übergewicht leiden. Kurz zurückliegende Operationen erhöhen das Risiko auch. Übermäßiger Alkoholkonsum am Vortag, zu viel Koffein oder generell zu wenig Flüssigkeit können das Risiko ebenfalls erhöhen.

Nach wie vielen Stunden ununterbrochenem Sitzen im Auto setzt das Risiko ein, eine Reisthrombose zu bekommen?

Viele Faktoren spielen eine Rolle, daher kann man das nicht generell beantworten. Aber bei gesunden Reisenden und einer Reisedauer von unter vier Stunden kommt es nur sehr selten zu Venenthrombosen.

Wie bemerkt man eine Thrombose?

Am häufigsten sind Verstopfungen der tiefen Venen in der Wade. In der Regel fühlt man einen Spannungsschmerz,

und die Wade schwillt einseitig an und ist etwas fester als die andere. Der Schmerz und das Schweregefühl verschwinden auch nicht nach Bewegungen oder Massagen.

Ab wann sollte man zum Arzt oder gar in den Notfall?

Wenn das passiert, was oben beschrieben ist, oder wenn man sich nicht sicher ist, dann sollte man zum Arzt. Hat sich ein Blutpfropfen losgerissen, kann dieser zum Beispiel in die Lungengefäße gelangen und diese verstopfen. Es kommt dann oft zu Brustschmerzen und Atemnot. Dies ist ein absoluter Notfall.

Wie wird die Thrombose behandelt?

Bei Venenthrombosen, welche beispielsweise nur den Unterschenkel betreffen, werden blutverdünnende Medikamente gegeben. Doch bei Venenthrombosen, welche sich über das ganze Bein und noch weiter in die Leiste oder den Bauchraum erstrecken, kann sogar eine Operation nötig sein.

Ist die Thrombosegefahr auch während des Schlafens erhöht? Immerhin bewegen wir uns sechs bis zehn Stunden nicht vom Fleck.

Im Schlaf bewegen wir uns mehr, als wir denken, eine Thrombose ist unwahrscheinlich.

Mit Babybauch in ein südeuropäisches Land reisen

Sind Sie schwanger und wollen vor der Geburt nochmals in die Ferien reisen? Besprechen Sie das Reisevorhaben mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

REISEVORBEREITUNG

Vereinbaren Sie frühzeitig einen Kontrolltermin bei Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Gynäkologin, um alle Fragen rund um die geplante Reise zu klären. Wichtig ist, die aktuelle Gesundheit der Schwangeren und des Kindes zu berücksichtigen und 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 wie Unterbauchschmerzen oder auch Blutungen sollte auf den Antritt einer Reise gänzlich verzichtet werden. Bei Schwangeren besteht grundsätzlich kein grösseres Infektionsrisiko auf Reisen als bei Nichtschwangeren. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Infektionen während der Schwangerschaft – wenn sie denn auftreten – oft schwerer verlaufen und zu Komplikationen führen können.

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.



SCHWANGER FLIEGEN: SWISS VERLANGT ATTEST

Bis zum Ende der 36. Schwangerschaftswoche bzw. bis vier Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin können werdende Mütter mit einer einfachen und unkomplizierten Schwangerschaft auf Swiss-Flügen reisen. Bei mehrfacher und unkomplizierter Schwangerschaft ist ein Flug bis Ende 32. Schwangerschaftswoche möglich. **Nach der 28. Schwangerschaftswoche empfehlen wir, ein ärztliches Attest mitzuführen**, in dem ausgewiesen ist, dass die Schwangerschaft unkompliziert verläuft und die Patientin nicht an der Flugreise hindert. Auch soll der erwartete Entbindungstermin aufgeführt sein. Während der gesamten Schwangerschaft besteht zudem ein erhöhtes Thromboserisiko, deshalb unser **Tipp**: Während des Fluges genügend trinken und Stützstrümpfe tragen. Am besten, Sie sprechen vor einer geplanten Flugreise mit Ihrem behandelnden Arzt, um eventuell vorhandene zusätzliche Risiken auszuschliessen.

Flugreise mit Baby und Kleinkindern

Sind Sie frisch gebackene Eltern oder haben Sie bereits Kleinkinder zu Hause und wollen Sie mit dem Flugzeug in ein südeuropäisches Land fliegen? So klappt es mit Ihrer Reise.

ALTERSVORSCHRIFTEN BEI BABYS

Bei den meisten Fluggesellschaften ist das Fliegen mit Baby bereits ab dem achten Lebensstag gestattet. Jedoch gibt es einige Fluggesellschaften, die das Reisen mit Baby erst zu einem späteren Zeitpunkt erlauben. Informieren Sie sich daher vor der Buchung des Fluges bei der gewünschten Fluggesellschaft über deren Richtlinien.

EINREISEBESTIMMUNGEN UND SICHERHEITSCHECKS

Auch für Babys und Kleinkinder gelten die normalen Einreisebestimmungen des jeweiligen Ziellandes. Eltern müssen daher zwingend die Identitätskarte oder den Reisepass der Kinder dabei haben. Reisen Sie mit einem Kind, das nicht denselben Nachnamen trägt wie Sie, informieren Sie sich vorgängig über die geltende Einreisebestimmungen der Feriendestination. Das Gleiche gilt es zu beachten, wenn Sie nicht der gesetzliche Vertreter des Kindes sind. Alle nötigen Informationen erhalten Sie bei der entsprechenden Botschaft. Wichtig ist, dass es auch Regeln für den Transit geben kann. Deshalb sollten Sie sich auch an das Transitland wenden.



REISEN SIE NUR MIT GESUNDEN KINDERN

Ist Ihr Kind stark erkältet, hat es Fieber oder wurde es kürzlich operiert, wird von einer Flugreise abgeraten. Bei akuten Atemwegsinfektionen kann es zu Komplikationen beim Druckausgleich im Hals-Nasen-Ohren-Bereich kommen, wodurch die Flugreise problematisch werden kann. Bei infektiösen Kinderkrankheiten darf ein Flug in folgendem Zeitraum nicht angetreten werden:

- ✘ Varizellen (Windpocken): bis sechs Tage nach Auftreten des letzten Bläschens
- ✘ Masern und Röteln: bis vier Tage nach Auftreten des Hautausschlages
- ✘ Mumps: bis sieben Tage nach Schwellung der Ohrspeicheldrüse

Beim Sicherheitscheck müssen Sie den Kinderwagen zusammenfalten und mit dem Handgepäck durch den Scanner laufen lassen. Gemeinsam mit dem Kind auf dem Arm passieren Sie den Metalldetektor.

Reisen mit einer chronischen Krankheit – in Südeuropa gut möglich

Dank der richtigen Vorbereitung und mithilfe einiger Tipps sind Sie auch mit einer chronischen Krankheit sicher im Ausland unterwegs. Für die folgenden chronischen Krankheiten gibt es bei TCS MyMed, der multi-medialen Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz, hilfreiche Merkblätter:

- ✓ Asthma
- ✓ Chronische Bronchitis
- ✓ Diabetes mellitus
- ✓ Herzerkrankungen

- ✓ HIV/Aids
- ✓ Krebserkrankungen
- ✓ Multiple Sklerose
- ✓ Rheumatoide Arthritis und Arthrosen
- ✓ Schmerzsyndrom
- ✓ Niereninsuffizienz



Die einzelnen Merkblätter sind als PDF erhältlich und können für Ihre Reisevorbereitungen ausgedruckt werden.



Gesundes Camping vom TCS-Arzt

in Südeuropa – Tipps Dr. Markus Luethi

Herr Dr. Luethi, was sollte man in seine Camping-Apotheke packen, damit man optimal vorbereitet in die Ferien starten kann?

Bei der Zusammenstellung seiner Camping-Apotheke muss man berücksichtigen, zu welcher Jahreszeit man reist, welches Reiseziel (z. B. Länder mit kritischen hygienischen Verhältnissen) man wählt, ob man mit Kindern reist und unter welchen bestehenden Krankheiten man leidet. Man sollte Material für kleinere Verletzungen haben (Schere, Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandstoff), einfache Schmerz- und Fiebermedikamente, Insekten- und Sonnenschutzmittel sowie Medikamente für Magen-Darm-Störungen (orale Rehydratationslösungen wie Elotrans, Oralpädon). Im Rahmen der Coronamassnahmen sollten auch Seife, Händedesinfektionslösungen und Schutzmasken nicht fehlen.

Ein wichtiges Thema beim Campen ist die Hygiene. Worauf sollte man achten, wenn man die Campingplatz-Duschen nutzt?

Bei der Benutzung öffentlicher Duschen, insbesondere wenn es sich um Duschen in geschlossenen Räumen handelt, ist es empfehlenswert, Flip-Flops oder Badeschlappen zu tragen. Damit kann ein direkter Kontakt mit dem unter Umständen

pilzbehafteten Untergrund vermieden werden. Daneben ist es besonders wichtig, die Füße und Zehenzwischenräume sorgfältig abzutrocknen, ohne die empfindliche Haut zwischen den Zehen zu verletzen – eventuell mit einem Föhn. Häufiges Wechseln der Handtücher hilft bei der Vorbeugung von Fusspilzinfektionen zusätzlich. Fussdesinfektionssprays dagegen sind nicht empfehlenswert, weil sie Hautirritationen verursachen können und eine begrenzte Wirksamkeit aufweisen. Pilze entwickeln sich vor allem unter feuchten, luftabgeschlossenen Bedingungen (Gummistiefel, Neoprenschuhe).

Und wie schützt man sich beim Sonnenbaden optimal?

Dicht gewebte Kleider sind der beste Sonnenschutz. Vor allem für Kinder gibt es heute spezielle UV-Schutzkleider und Kopfbedeckungen. Je heller die Haut der Kinder ist, desto konsequenter sollte der Schutz ausfallen. Lediglich eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor genügt bei intensiver Sonneneinstrahlung nicht; sie muss vor allem beim wiederholten Baden mehrmals aufgetragen werden. Am besten vermeidet man die direkte Sonneneinstrahlung durch den Aufenthalt an kühlen und schattigen Plätzen. Einem Sonnenstich beugt man zudem mit einer hellen, dicht gewebten Kopfbedeckung wirksam vor. Meiden sollte man starke Anstrengungen vor allem in der Mittagshitze. Darüber hinaus gilt: viel trinken!

Nach einer schönen Wandertour schmerzen die Füße, und es machen sich Blasen bemerkbar. Wie versorge ich die betroffenen Stellen richtig?

Kleinere und leichte Blasen kann man abtappen (z. B. Leukotape), um eine weitere Reibung zu vermeiden, oder man kann spezielle Blasenpflaster anwenden. Bei schon prallen Blasen bieten die dickeren Blasenpflaster einen besseren Schutz. Sind die Blasen schon sehr gross, legt man am besten eine ausgiebige Pause ein, oder man sticht die Blase unter möglichst sterilen Bedingungen (Desinfektion, sterile Nadel, steriler Verband ohne Salben) auf – allerdings mit dem Risiko einer Entzündung! Die Blasenhaut belässt man, sie schützt vor einer weiteren mechanischen Einwirkung und vor Entzündung.



Beim Badetag am Meer passiert es, und man tritt in eine Scherbe. Reicht es, wenn der Glaskörper entfernt und die Stelle gereinigt wird?

Die Behandlung richtet sich nach der Lokalisation und nach der Tiefe des Schnitts. Der Fremdkörper sollte entfernt, die Wunde gereinigt, desinfiziert und trocken verbunden werden. Anschliessend den verletzten Fuss möglichst hochlagern und schonen. Falls eine Tetanusimpfung (Starrkrampf) mehr als zehn Jahre zurückliegt, sollte man diese zeitnah auffrischen lassen.

Auch eine Fahrradtour darf nicht fehlen, doch am nächsten Morgen meldet sich auch schon der Muskel-



125 ANNI
JAHRE

Auch bei



hilft der TCS.

Mit dem ganzjährigen Rundum-Reiseschutz des TCS helfen wir Ihnen bei Problemen schnell und zuverlässig weiter.

Entdecken Sie alle Leistungen auf
tcs.ch/eti oder unter **0800 140 000**

Corona-
Deckung inkl.

kater. Was raten Sie, um möglichst schnell wieder schmerzfrei unterwegs sein zu können?

Bei einem leichten Muskelkater helfen moderate Bewegungen wie Schwimmen. Ist der Muskelkater schon ausgeprägter, sollte man eine Pause einlegen und sich schonen. Daneben kann auch eine Wärmebehandlung wie warmes Duschen, ein Saunagang oder ein warmes Bad Linderung schaffen. Eine Kälteanwendung mit kalten Wickeln wird hingegen kontrovers diskutiert.

Und wie schützt man sich am besten vor Insektenstichen?

Am besten schützt man sich mit langärmeliger, heller Kleidung. Eine Citronella-Lösung kann als natürliches mückenabweisendes Mittel eine gute Ergänzung sein. Stärker wirksam ist Autan Protect plus (Icaridin). Für die Tropen empfiehlt sich ein DEET-Präparat wie Anti Brumm forte. Kommt es doch zum Stich, kann der Juckreiz mit Hausmitteln wie Kühlung mit Eiswürfeln oder Essigwickeln gelindert werden. Weiter helfen lokale Antihistaminika wie Fenistil Gel; ein ausgeprägter quälender Juckreiz kann mit oralen Antihistaminika (z. B. Cetirizin Tabletten) behandelt werden.

Mit diesem
QR-Code geht's zur
Packliste für Ihre
Camping-Apotheke.





Krank oder ein Notfall in Südeuropa: Das sollten Sie jetzt tun

An wen können sich Urlauber im Krankheitsfall wenden, wenn die Medikamente aus der Reiseapotheke nicht mehr ausreichen? Falls Sie einen Arzt brauchen, sind jetzt die Adressen der deutsch- oder englischsprachigen Mediziner am Ferienort hilfreich. Noch vor dem Gang an die Hotelrezeption können sich Mitglieder an den TCS wenden.

Der TCS ETI Schutzbrief bietet Ihnen nicht nur fahrzeugbezogene Hilfeleistungen – wie bei Pannen, Unfällen, Diebstählen oder Rückführung des Fahrzeugs –, sondern gibt Ihnen ebenfalls das Anrecht auf Leistungen bei der Personen-Assistance. Natürlich kann nicht nur Ihrem Fahrzeug, sondern auch Ihnen selbst auf Reisen Unvorgesehenes passieren. Aus gesundheitlichen Gründen müssen Sie dann vielleicht die Reiseroute ändern, einen Zwischenstopp einlegen oder sogar vorzeitig zurückreisen.

DIE ERSTEN SCHRITTE

- Kontaktieren Sie unsere TCS ETI Einsatzzentrale, die rund um die Uhr besetzt ist. Bei einem medizinischen Notfall werden Sie direkt mit einem unserer Ärzte verbunden. Die Nummer lautet: +41 58 827 22 20
- Der Arzt steht Ihnen sofort beratend zur Seite. Bei Bedarf organisiert er die sofort nötigen Hilfeleistungen vor Ort für Sie. Er ist über empfehlenswerte Ärzte mit guten Sprachkenntnissen in Ihrer Reisedestination informiert.
- Bei schweren medizinischen Vorfällen helfen wir dem TCS ETI Schutzbrief-Inhaber mit der Einweisung ins Spital und nehmen in Absprache und Zusammenarbeit mit den örtlichen Leistungserbringern eine medizinische Evaluierung des Gesundheitszustandes vor, um über weitere Schritte zu entscheiden.
- Wird nach der Diagnose ein mehrtägiger Spitalaufenthalt notwendig, bleibt der Patient trotzdem mit den TCS-Ärzten in regelmässigem Kontakt. Unser Ärzteteam koordiniert zudem zusammen mit den dortigen Leistungserbringern die nächsten Behandlungen. Örtliche Verständigungsprobleme des Patienten können so verringert oder vermieden werden; der Patient wird aus seiner Heimat in einer solchen schwierigen Situation unterstützt.



Aufgepasst. Ein kleiner Unfall ist schnell passiert.

- Sollte eine Heimschaffung des Patienten aus medizinischer Sicht notwendig werden, organisieren wir die Repatriierung mit einem Sanitätsjet/Helikopter oder einer Ambulanz. In weniger schweren Fällen wird der Patient mit medizinischem Fachpersonal auf einem Linienflug in der Business oder First Class nach Hause oder in ein Spital in der Schweiz gebracht.

Mit dem TCS ETI Reiseschutz helfen wir Ihnen schnell und zuverlässig weiter – auch bei Ferien in der Schweiz. Mehr Infos gibt's hier:



Medizinischer Notfall in den Ferien: So leisten Sie erste Hilfe

Hilfreiche Tipps von Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Direktor des Universitären Notfallzentrums am Inselspital und Co-Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Notfall- und Rettungsmedizin.



Jemand hat sich beim Schwimmen an einer Koralle geschnitten, wie helfe ich?

Am besten gleich einen Druckverband anlegen, die verletzte Stelle hochlagern und medizinisches Fachpersonal aufsuchen.

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 bei Bewusstsein, ein kühles, aber nicht zu kaltes (alkoholfreies) Getränk in kleinen Schlucken anbieten.

Jemand wurde von einem streunenden Tier gebissen, wie helfe ich?

Wunde desinfizieren oder auswaschen, sauber abdecken und zum Arzt gehen.

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, dass man etwas trockenes Brot, Reis, Bananen oder Kartoffeln isst. Aber nicht lange kauen, damit die Gräte sich löst. Trinken Sie zudem viel Wasser. Wenn sich die Gräte nicht von selbst nach 12 bis 24 Stunden löst, sollte man zum Arzt gehen – oder sofort, wenn die Gräte starken Husten oder Luftnot verursacht.

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

Jemand wird bewusstlos aus dem Hotelpool gezogen, was ist zu tun?

Nach Hilfe rufen und 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 Nitroglycerinkapseln) einnimmt und diese allenfalls dabei hat.

Beim Camping verbrennt sich jemand stark, wie helfe ich?

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

Herzinfarkt, Hirnschlag und Herz-Kreislauf-Stillstand sind die häufigsten Notfälle. Scannen Sie diesen QR-Code und lesen Sie das Merkblatt «Richtiges Verhalten bei Notfällen».



Vorsicht beim Sonnenbaden: Der Hautkrebs macht keine Ferien!

Da die Ästhetik braungebrannter Haut allgemein geschätzt wird, gehört das ausgiebige Sonnenbad meist zur festen Tagesordnung während gelungener Ferien. Doch was geschieht eigentlich mit der Haut während ihrer Bräunung?

Wenn ultraviolette Sonnenstrahlung auf die Haut trifft, produziert diese eine erhöhte Menge des schwarzen Farbstoffs Melanin. Durch diesen Prozess schützt sich die Haut vor krebserregender Strahlung, während sich eine erkennbare bräunliche Färbung einstellt. Wendet man Sonnencreme an, dann muss die Haut – abhängig vom Schutzfaktor der Sonnencreme – entsprechend weniger Melanin produzieren, da die UV-Strahlung in geringerer Dosis auf die Haut trifft. Somit wird der Bräunungsprozess durch Sonnencremes mit hohem Schutzfaktor verlangsamt.

SCHÄDIGUNG DER HAUTZELLEN

«Zwar lässt sich der genaue Zeitpunkt, ab welchem das Sonnenbad zur Gefahr für die Gesundheit wird, nicht definieren. Wer sich aber nicht vor der gefährlichen ultravioletten Strahlung der Sonne schützt, fügt der Haut nachhaltigen Schaden zu. Je mehr man sonnenbadet, desto höher ist das Hautkrebsrisiko», sagt Prof. Dr. med. Luca Borradori



Besonders Kinderhaut muss gut geschützt werden.

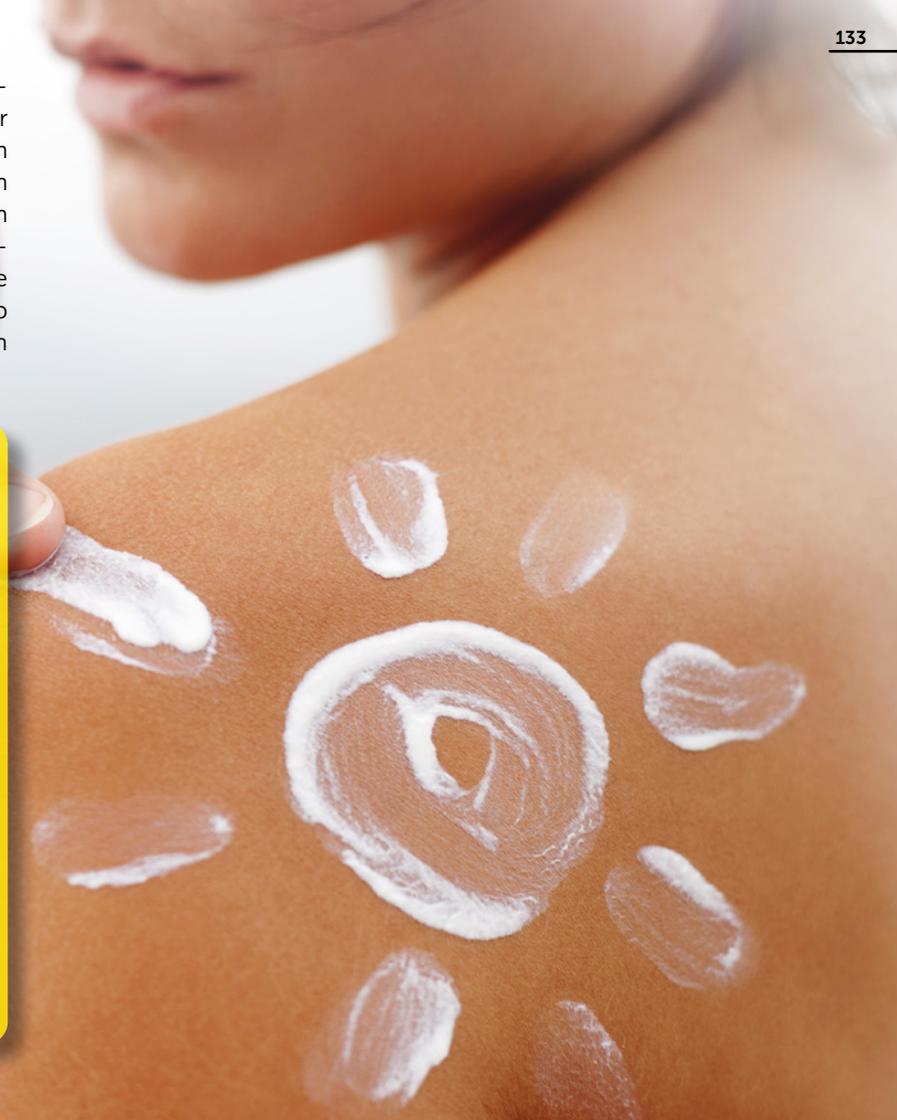
von der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie am Inselspital Bern. Ein Beispiel ist der Sonnenbrand, welcher sowohl zu akuten Beschwerden als auch zu einer langfristigen Veränderung des Hautbildes beiträgt: Die sichtbare Rötung, eventuell sogar Blasenbildung, heilt in der Regel rasch wieder ab, doch die Erbsubstanzschädigung der Hautzellen bleibt bestehen. Dies kann im Zusammenhang mit dem jeweiligen Hauttyp ein Grund für die Entstehung von Hautkrebs sein.

Damit beschleunigt die Sonnenstrahlung auch den Hautalterungsprozess. Der Grund hierfür ist, dass die UV-Strahlung der Sonne eine negative Wirkung auf die elastischen Fasern der Haut ausübt. Diese Fasern sorgen unter anderem für das äusserliche Erscheinungsbild der Haut – eine Schädigung führt daher zu einer älter wirkenden Haut.

Bei der Wahl des richtigen Sonnenschutzmittels ist es wichtig, dass das Produkt einen genügend hohen Schutzfaktor für UVB und UVA enthält. Die in der Schweiz vertriebenen Sonnenschutzmittel entsprechen grösstenteils den hohen Anforderungen, die durch die Regulatoren vorgegeben sind. Sie unterscheiden sich jedoch in der Zusammensetzung. So gibt es fettige und fettfreie Zubereitungen sowie parfümierte und unparfümierte Varianten. Je nach Hauttyp und persönlichen Vorlieben muss man die entsprechenden Produkte wählen.

WICHTIGE TIPPS!

- ☉ Sonnenschutz ist immer und überall gefragt: auf dem Balkon genauso wie in den Bergen und am Meer.
- ☉ Meiden Sie die Sonne, wenn sie vom Himmel brennt! Das gilt besonders zur Mittagszeit.
- ☉ Auch im Schatten strahlt die Sonne! Reflektion durch Wasser und Sand erhöht die Sonnenbrandgefahr.
- ☉ Kleidung schützt am besten vor Sonnenschäden. Vergessen Sie Sonnenhut oder Schirmmütze nicht!
- ☉ Auch die Augen brauchen Schutz. Setzen Sie eine Sonnenbrille auf!
- ☉ Cremens Sie die unbedeckten Hautpartien mit Sonnenschutzmitteln ein – Ihrem Hauttyp entsprechend!
- ☉ Regelmässiges Nachcremen nicht vergessen, vor allem bei Sport und Spiel!





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 Schweisdrüsen, welche Schweiß absondern**, sobald die Körpertemperatur steigt. Dieser verdunstet auf der Haut und kühlt den Körper», erklärt Prof. Dr. med. Aris 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. 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 Aussentemperatur bedingten Überhitzung», so 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. Aris 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 zu niedrigem Blutdruck mit eventuellem Schock führt. Insgesamt können viele Körperfunktionen beeinträchtigt werden, darunter die Atmung sowie die Leber- und Nierenfunktion. Bei einem Sonnenstich hinge-

TIPPS BEI GROSSER HITZE

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



Schützen Sie den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.

gen 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 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 temperaturgerechter Kleidung, Schuhwerk, Kopfschutz sowie 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.»

SCHLAFEN BEI HITZE

Die ideale Ein- und Durchschlaftemperatur 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.

Wichtige Regeln



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.

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, Schwimmen lebensgefährlich – verlassen Sie bei Blitz und Donner sofort das Wasser!

- ◆ 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.

Leitungswasser in Südeuropa – was Sie beachten sollten

Schweizer Leitungswasser ist ein streng kontrolliertes und sicheres Lebensmittel. Deshalb kann man es bedenkenlos trinken. Was hier selbstverständlich ist, kann in anderen Ländern schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Daher sollten Sie während Ihrer Reise vor Ort stets nachfragen (Hotel, Campingplatz etc.), ob das Leitungswasser empfohlen wird.

Kontaminierte Quellen, Brunnen, Behälter und marode Leitungssysteme stellen im Ausland oft eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit dar. Hinzu kommt noch eine teilweise extreme Belastung durch Schadstoffe aus Industrie und Landwirtschaft. Oft kann man schon anhand des Geruchs und der Verfärbung erkennen, dass das Wasser nicht zum Trinken geeignet ist. Aber selbst wenn es klar und sauber erscheint, kann es kontaminiert sein.

AUF NUMMER SICHER – ABGEFÜLLTE WASSERFLASCHEN

Wer sichergehen will, sollte so oder so auf abgefüllte Wasserflaschen zurückgreifen. Denn rund 80 Prozent aller Reiseerkrankungen sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf unsauberes Trinkwasser zurückzuführen. Das Abkochen gilt als die sicherste Methode zum Abtöten

eventueller Keime wie Hepatitis-A-Viren, Amöben und Bakterien. Das Wasser sollte mindestens fünf Minuten lang kochen. Wichtig: Je höher die Lage ist, desto länger sollte dieser Vorgang sein. Denn wegen des niedrigen Luftdrucks in Höhenlagen ist auch der Siedepunkt niedriger als üblich.

AUCH AUF EISWÜRFEL VERZICHTEN?

In einem Land, in dem die Qualität des Leitungswassers nicht sichergestellt ist, sollten Sie es nicht nur vermeiden, das Wasser zu trinken, sondern auch sonst möglichst nur oberflächlich damit in Berührung kommen. Denn das Zähneputzen oder die Reinigung von Kontaktlinsen oder einer Zahnprothese mit unsauberem Wasser kann ebenfalls zu einer Kontamination führen. Deshalb sollten Sie auch zu diesen Zwecken möglichst abgefülltes oder abgekochtes Wasser verwenden. Denken Sie daran, dass das Einfrieren von Wasser keine Keime oder Schadstoffe beseitigt. Ganz im Gegenteil: In einem sonst sauberen, ungefährlichen Getränk kann das Hinzufügen von Eiswürfeln aus verunreinigtem Wasser ein Gesundheitsrisiko darstellen.

TIPPS FÜR WASSER UND GETRÄNKE

- ✓ Genießen Sie nur Wasser oder Milch, die Sie mindestens eine Minute lang frisch abgekocht haben. Meiden Sie Rohmilch.
- ✓ Vermeiden Sie offene Getränke.
- ✓ Vermeiden Sie Eiswürfel. Diese bestehen oft aus örtlichem Leitungswasser, das verkeimt sein kann.
- ✓ Benutzen Sie zum Zähneputzen nur Wasser aus original verschlossenen Flaschen.

Reisedurchfall: Was Sie wissen müssen!

Bei den folgenden Nahrungsmitteln ist das Risiko für eine Infektion, die Durchfall auslöst, besonders gross:

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



20 bis 40 Prozent aller Durchfälle in den Ferien machen für ein bis zwei Tage krank und nur rund 1 Prozent muss hospitalisiert werden. Meistens muss man den Durchfall einfach nur «aussitzen», sagt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos.

«Dennoch kann man sehr schnell viel Wasser und Elektrolyte verlieren. Im Vordergrund steht deshalb der Ersatz von beidem durch elektrolythaltige Getränke. **Gezuckerter Tee, industriell hergestellte Fruchtsäfte, Bouillon und salziges Gebäck helfen, die Verluste auszugleichen**», rät Prof. Dr. med. Aris 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 betagten Personen auftritt, sollte immer ärztlich abgeklärt werden.»

Bei Kleinkindern, alten Menschen oder Personen mit bekannten Magendarmkrankungen 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 ein Arzt konsultiert werden.

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

SO KANN MAN DURCHFALL AUF EINER REISE VORBEUGEN

Das sagt Notfallprofessor 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.

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. Sie 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 und sich zum Beispiel bei Bedarf gegen Cholera oder Salmonellen impfen lassen, was aber auch nur bedingt gegen den Durchfall schützt.»

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. Aris 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. Aris 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 zum Koma oder zu 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 Exadaktylos,

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

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 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.»

Giftige Tiere in Südeuropa:

Beachten Sie folgende allgemeine Verhaltenstipps



- ☒ **Geschlossene, über die Knöchel reichende Schuhe** tragen – 90 Prozent der Schlangenbisse befinden sich am oder unter dem Knöchel!
- ☒ Nie im Dunkeln ohne Taschenlampe gehen, denn **viele Gifttiere sind nachtaktiv!**
- ☒ **Vorsicht bei Rast unter Bäumen** und bei grösseren Büschen
- ☒ Bei einer Allergie gegen Bienen- und Wespenstiche immer **Gegenmittel mitführen.**
- ☒ **Nie Kleidungsstücke, Schuhe, Nahrung auf der Erde liegen lassen** – das lockt Skorpione, Spinnen und Schlangen an!
- ☒ **Nie «blind»** mit der Hand in Schränken o. ä. **herumtasten**
- ☒ **Schuhe und Kleidung** vor dem Anziehen **ausschütteln**
- ☒ **Küchenabfälle sicher beseitigen**, denn Essensreste locken Mäuse an, Mäuse locken Schlangen an.
- ☒ **Mückennetze bzw. Fliegengitter** an den Fenstern und Insektentüren erschweren den Zugang von Insekten und Spinnen.
- ☒ Je nach Reiseziel kann man einen **«Giftabsauger»** mitnehmen, um im Falle eines Bisses die Ausbreitung des Gifts im Körper zu verhindern.
- ☒ Hilfreich ist ein **Wanderstock**, der die Schlangen durch die Erschütterung vorwarnt oder ggf. auch ablenkt.
- ☒ Wegen Bissverletzungsgefahr **keine wild lebenden Hunde und Katzen streicheln**

Schlangenbiss: Was der Chefarzt rät

Gefährliche Giftschlangen wie Kobra und Mamba leben nicht in unseren Breiten, doch auch in Südeuropa können Schlangenbisse gefährlich werden.

Schlangen besitzen ein scheues Verhalten gegenüber dem Menschen. Ihr stark ausgeprägter Geruchs- und Vibrations-sinn hilft ihnen bei der Orientierung im Gelände. Menschen werden meist nur aus Notwehr gebissen, und etwa die Hälfte der Bisse in unseren Breitengraden enthalten nur wenig oder gar kein Gift. Anders dagegen sieht es in beliebten Ferienländern in Südeuropa aus, wo einige giftige Schlangen heimisch sind.

Eine eindeutige Aussage zu Biss-Symptomen fällt aufgrund der hohen Anzahl an Schlangenarten und Gifte schwer: «Für Kinder, Senioren, Menschen mit chronischen Erkrankungen und Allergiker kann ein Giftschlangenbiss jedoch kritisch verlaufen», warnt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos. «Hier besteht ein erhöhtes Risiko für beispielsweise einen Herz-Kreislauf-Kollaps.»

GIFTSCHLANGEN LÄHMEN DAS OPFER

Ein wichtiges Kriterium für den Verlauf einer Vergiftung bleibt jedoch die körperliche Grundverfassung des Patienten, die Menge des Giftes und die Zeitdauer bis zu einer



PROF. DR. MED. ARIS EXADAKTYLOS EMPFIEHLT NACH EINEM SCHLANGENBISS:

- ⇨ Keine Panik aufkommen lassen
- ⇨ Einen ruhigen, schattigen Platz suchen (Vorsicht vor noch mehr Schlangen)
- ⇨ Zu trinken anbieten (Kollapsprophylaxe)
- ⇨ Den gebissenen Körperteil möglichst sofort ruhigstellen (Armschlinge, Schiene)
- ⇨ Ringe oder Uhr von einer gebissenen Hand abziehen, da diese schnell anschwellen kann
- ⇨ Die Bissstelle bei Möglichkeit desinfizieren und mit einem feuchtem Tuch abdecken
- ⇨ Aussaugen oder Aufschneiden (ausbluten) helfen nicht
- ⇨ Um das Gift nicht weiter in den Körperkreislauf zu pumpen, sollte körperliche Anstrengung vermieden werden
- ⇨ Bei Übelkeit, Schwindel, Kaltschweiss, Herzrasen, Bewusstseinsstrübung oder Atemnot sollte man sofort erste Hilfe leisten und den Notruf (Internationale Notrufnummer: 112) wählen
- ⇨ Bei Unsicherheit auch ohne schwerwiegende Reaktionen einen Arzt aufsuchen

ärztlichen Beurteilung und Behandlung. Giftschlangen lähmen das Opfer durch Beeinflussung der Nerven und des Muskelgewebes, und deren Biss kann durchaus tödlich verlaufen.

Es kann aber auch zu akuten und bleibenden lokalen Gewebeschäden kommen. Exadaktylos: «So entstehen in der Regel nach einem Schlangenbiss unmittelbar schmerzhaft Entzündungsherde an der Eintrittswunde. Je nach Lokalisation kommt es zu einer verstärkten Blutung mit nachträglicher Schwellung des umliegenden Gewebes.»

SO KÖNNEN SIE SICH SCHÜTZEN

Auch wenn das Klima dazu verleitet, Sandalen und kurze Hosen zu tragen, sollte man bei Wanderungen durch unbekanntes Gelände festes Schuhwerk und lange Hosen tragen. Mit einem Stock kann man zudem etwas Lärm verursachen, der zusätzlich hilft, die Schlangen zu vertreiben. Trifft man auf eine Schlange, sollte man dem Reptil genug Raum zur Flucht lassen. **Die meisten Schlangen sind dämmerungs- und nachtaktiv.** Zu diesen Zeiten ist besondere Vorsicht geboten. Es ist sehr schwer, giftige von ungiftigen Schlangen zu unterscheiden, denn es gibt nur wenige Merkmale. Dazu zählt die **Pupillenform: Bei den ungiftigen Nattern ist diese rund, bei den giftigen Vipern und Ottern spaltförmig.**

Giftige Quallen: Erste Hilfe bei Quallenstich

WIE SOLLTE MAN SICH AM BESTEN VERHALTEN, WENN MAN MIT EINER QUALLE IN BERÜHRUNG KOMMT?

Zuerst einmal Ruhe bewahren. Vor allem in tieferen Gewässern kann die Berührung mit einer grossen Qualle den Schwimmer derart erschrecken, dass er in Panik gerät. Kommt dazu ein Kontakt mit den Nesselfasern, was äusserst schmerzhaft sein kann, besteht durchaus eine Gefahr. Deshalb ist es sehr wichtig, **sich vor allem in unbekanntem Gewässern darüber zu informieren, welche Quallen vorkommen und ob gerade «Saison» ist.** Die Ansässigen wissen in der Regel am besten Bescheid. Gibt es Warnungen, so sind diese absolut ernst zu nehmen, weil eine Qualle selten allein kommt.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH BEI EINEM QUALLENSTICH?

Dies kommt auf die Qualle an. Das Nesselgift besteht aus verschiedenen Eiweissen, die zell- und nervenschädigend wirken. Es kommt nicht immer zu einer Reaktion, kann jedoch unter Umständen schwerste allergische Schockzustände hervorrufen. In der Regel sind es aber verbrennungsähnliche Verletzungen der Haut, welche durch die an den Nesselfasern vorhandenen Nesselkapseln ausgelöst werden. Gelangen grössere Giftmengen in den Körper, oder ist die Person schwerer Allergiker oder ein Kind, dann

kann es zu Übelkeit, Erbrechen und schockähnlichen Symptomen kommen, aber auch zu Atem- und Herz-Kreislauf-Beschwerden – bis hin zum Herzversagen. Dies ist extrem selten. Bei schweren Quallenverletzungen können auch bleibende Hautschäden entstehen, die später wie Brandmarken aussehen.

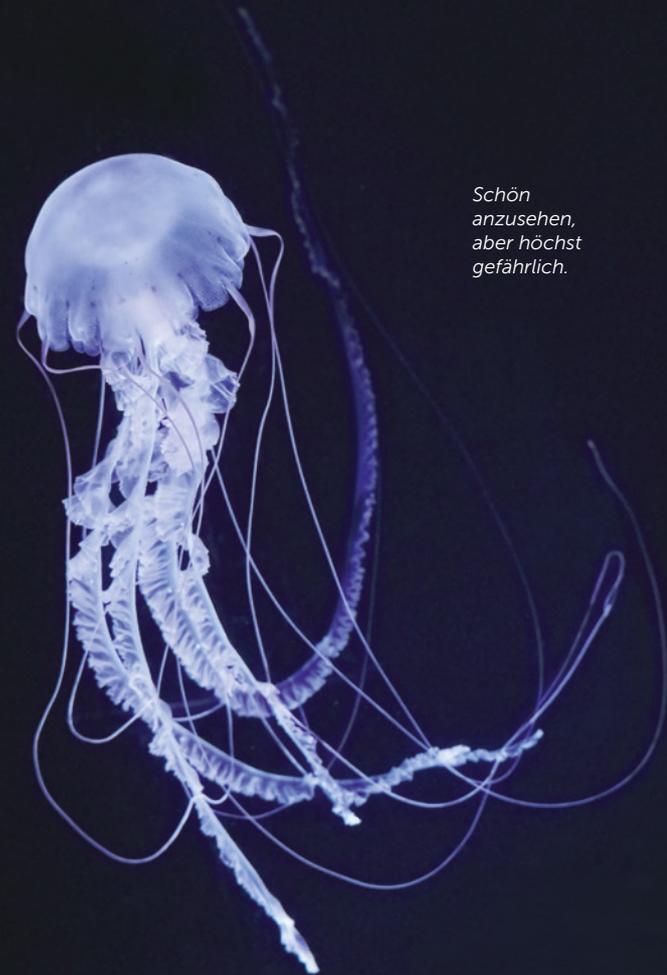
WIRKT URIN BEI EINEM QUALLENSTICH AUF DER BETROFFENEN STELLE SCHMERZLINDERND?

Urin ähnelt in seiner gering konzentrierten Form der Zusammensetzung von Süßwasser. In diesem Fall würde Urin die Beschwerden nur noch verstärken und ist daher nicht empfehlenswert.

SO BEHANDELT MAN EINEN QUALLENSTICH

In der Regel sind es die vielen Nesselkapseln, welche das Gift absondern. Zum Glück ist zu Beginn nur ca. ein Drittel aller Kapseln entleert. Geht man die Sache falsch an, kann sich der Zustand verschlimmern. Deshalb:

- * Ruhe bewahren
- * Mit Meerwasser spülen (nie mit Süßwasser oder Alkohol)
- * Essig hilft auch (der freundliche Tavernenbesitzer gibt sicher etwas her)
- * Mit Sand bestreuen und dann mit einer Kreditkarte oder einem Messer vorsichtig abschaben
- * Auf keinen Fall mit einem Handtuch «abbrubbeln», das bringt die Kapseln nur zum Platzen



Schön anzusehen, aber höchst gefährlich.

Gefährliche Krankheiten: Schützen Sie sich vor tropischen Stechmücken

Tropische Mücken wie die Asiatische Tigermücke und die Asiatische Buschmücke breiten sich in Südeuropa aus. Mückenarten der Gattung *Aedes* können gefährliche Krankheiten übertragen, etwa das Denguefieber oder das Zika-Virus.



PRÄVENTION GEGEN STECHMÜCKEN:

- * Moskitogitter für die Fenster
- * Moskitonetze für die Nacht über dem Bett
- * 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

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. Im Tessin ist die Population der Tigermücke schon so gross, dass es zu lokalen Ausbrüchen von Tropenkrankheiten kommen könnte.

TIGERMÜCKE GILT ALS BESONDERS GEFÄHRLICH

In Südeuropa wurden in den vergangenen Jahren Menschen mit dem Dengue- und dem Chikungunya-Virus infiziert – übertragen von Asiatischen Tigermücken, die sich dort angesiedelt hatten. 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 Zika-Virus.»

SYMPTOME SIND UNTER ANDEREM:

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



Verwenden Sie für Ihren Schutz Insektenschutzspray.

Erstmals wurde im Herbst 2019 bekannt, dass sich zwei Menschen in Südfrankreich mit dem Zika-Virus angesteckt haben. Dieses Virus wird von der tropischen Tigermücke übertragen, die sich mittlerweile in ganz Südeuropa verbreitet hat. Anders als unsere heimischen Mücken brauchen tropische Stechmücken nur wenig Wasser, um sich fortzupflanzen: Ihnen genügen für die Eiablage kleine, flache Wasserstellen. Die heimische Stechmückenbrut wächst dagegen in tieferen Gewässern heran. Aber auch ihr macht ein trockener Sommer noch nichts aus: Die abgelegten Eier überdauern Jahre.

Bettwanzen im Hotel: Was ist zu tun?



Die Bettwanze ist ein Blutsauger, ihr Hauptwirt ist der Mensch. Das Insekt ist sehr widerstandsfähig und hat eine Lebenserwartung von bis zu sechs Monaten.

Bettwanzen hinterlassen schwarze Punkte (ihren Kot). Die Tiere sind gemäss Experten vier bis sechs Millimeter lang und rostrot bis dunkelbraun, wobei die Beine und Antennen eher gelblich aussehen. Die **Wanzen sind flach**, daher nennt man sie auch Tapetenflunder. Sie können nicht fliegen.

Einmal angekommen, **verbreiten sie sich in rasender Geschwindigkeit** und befallen Zimmer für Zimmer. In der Nacht locken Wärme, Geruch und Atem des menschlichen Körpers die Bettwanzen an. Einen Befall erkennen Menschen meist erst dann, wenn sie von den Parasiten gebissen wurden. Vor allem unbedeckte Körperbereiche werden von den Tierchen heimgesucht.

SO ERKENNT MAN BETTWANZENBISSSE

Es ist möglich, dass man auf die Bisse allergisch reagiert oder dass sich durch das Kratzen eine Sekundärinfektion entwickelt: «Die Bissstellen umgibt ein roter Fleck; sie haben gelegentlich Wölbungen. Zudem jucken sie stark», erklärt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos. **«Bettwanzen sind kleine Vampire und beißen nur in der Nacht zu.** Die Rötungen und der Juckreiz können mit einer Verzögerung von bis zu 24 Stunden auftreten. Meist sind mehrere Bissstellen nebeneinander, da die Wanzen auf der Suche nach kleinen Blutgefäßen sind und meistens nicht beim ersten Mal treffen.»



Diese kleinen Viecher können ganz schön gemein sein.



HÄUFIGE ANZEICHEN VON BETTWANZEN SIND:

Häutungsreste – Bettwanzen durchlaufen in ihrem Lebenszyklus mehrere Stadien und hinterlassen abgestreifte Haut.

Kotflecken – Sie hinterlassen Kotablagerungen, die wie winzige schwarze Punkte von einem Filzstift aussehen.

Blutflecken – Wird der Parasit zerquetscht, hinterlässt er Blutflecken, oder die Wunden, die er hinterlässt, können bluten. Winzige Blutflecken auf den Laken sind ein verräterisches Zeichen.

Gerüche – Bei einem sehr starken Befall kann sogar eine menschliche Nase den unangenehmen, etwas süßlichen Geruch einer Bettwanzeninvasion erkennen.

Falls Sie im Hotel von Wanzen gebissen wurden, so **räumen Sie Ihren Koffer noch am Reisetag aus.** Nehmen Sie den Koffer nicht in Ihre Wohnung, sondern deponieren Sie ihn im Freien. Alle Kleider, die bei 60 °C waschbar sind, sollten gewaschen werden. Andere Kleider können Sie für eine halbe Stunde bei 50 °C im Wäschetrockner behandeln. Kleinere Gegenstände lassen sich im Tiefkühler für mehrere Tage bei minus 17 °C einfrieren. Das Innere des leeren Koffers sollten Sie im Freien mit einem Insektizid behandeln.

Krank nach den Ferien – 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 und Spitalhygiene am Kantonsspital Luzern.

Die häufigsten Beschwerden nach 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 Sexualkontakt 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 ZEHN HÄUFIGSTEN REISEKRANKHEITEN IN SÜDEUROPA

- Magen-Darm-Erkrankungen
- Insektenstiche
- Verletzungen durch Verkehrsunfälle
- Schnupfen/Erkältungen
- Lebensmittelvergiftung
- Platzwunden, Knochenbrüche und Verstauchungen
- Reisekrankheit
- Sonnenbrand
- Allergien
- Sonnenstich



Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

Hier haben Ihre Reisenotizen Platz.

Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aris 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: **Swissprinters AG**

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 2021

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 2673-9704

Herausgeber:

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



Flusskreuzfahrten weltweit



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

www.thurgautravel.ch | **Gratis-Nr. 0800 626 550**



Thurgau Travel

Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten