

### **Tipps für unterwegs**

Ihre persönlich erforderlichen Medikamente gehören ins Handgepäck, nicht in den Koffer.

Vermeiden Sie das Economy-Class-Syndrom (geschwollene Beine, manchmal Beinvenenthrombose): Gehen Sie auf langen Flügen gelegentlich am Gang auf und ab und machen Sie beim Sitzen öfters isometrische Übungen der Beinmuskulatur (Anspannen und Entspannen der Muskeln).

Legen Sie nach Flügen mit Zeitverschiebung mindestens einen Ruhetag ein. Die „innere Uhr“ muß sich erst auf den neuen Rhythmus einstellen, besonders bei Flügen nach Osten (Jetlag).

Vermeiden Sie Überbelastung bei Hitze und Feuchtigkeit besonders ohne ausreichende Akklimatisierungszeit (anstrengende Besichtigungstouren, Sport).

Gehen Sie in den Tropen – auch am Strand – nie barfuß (Gefahr von Hakenwürmern, Sandflöhen, Seeigeln etc.).

Baden Sie in den Tropen nicht in Süßwasser – nicht in Flüssen, Kanälen, Seen, Teichen (Gefahr von Bilharziose).

Lernen Sie im Urlaub nur Tauchen, wenn Sie vorab zu Hause ärztlich untersucht wurden. Tauchen Sie nicht bei Malariaphylaxe mit Lariam.

Baden Sie im Meer nicht in der Nähe von Abwasserkanälen (Gefahr von Hepatitis A und Durchfallerkrankungen) und nicht in unbekanntem Gewässern (wegen Giftfischen und giftigen Quallen).

Für tropische und subtropische Regionen gilt folgendes: Kontrollieren Sie Ihre Kleider und Schuhe vorm Anziehen (Gefahr von Skorpionen und Spinnen). Schauen Sie, wohin Sie greifen und treten Sie besonders abseits von Wegen fest auf (Gefahr von Schlangen).

Schützen Sie sich vor Insektenstichen durch insektenabwehrende Mittel und geeignete Kleidung (Gefahr von Malaria, Dengue-Fieber, etc.)

Streicheln Sie keine fremden Tiere (Tollwutgefahr).

Tragen Sie bei Hitze lockere Kleidung aus Naturstoffen (Baumwolle, Leinen) und leichtes Schuhwerk (keine offenen Sandalen).

Für das Bergtrekking gilt: Ein zu schneller Anstieg von niedriger Höhe auf über 2500 m führt zu einer akuten Bergkrankheit (erstes Warnzeichen sind Kopfschmerzen). Legen Sie 1 – 2 Ruhetage

ein. Ein weiterer schneller Anstieg kann zu einem lebensbedrohlichen Höhenhirnödem und Höhenlungenödem führen.