

## Fernreisen:

### **Thüringer Apotheker geben Tipps für einen gesunden Urlaubsstart**

In der kommenden Woche beginnen in Thüringen die Winterferien. Zahlreiche Familien werden die freien Tage nutzen, um der Kälte zu entfliehen. Um gut in den Urlaub zu starten, sollte bereits im Vorfeld an die Gesundheit unterwegs gedacht werden. Denn insbesondere bei Flug- und Fernreisen kann schon der Transfer eine körperliche Belastung sein. Thüringens Apothekerinnen und Apotheker wissen, worauf Touristen achten sollten.

Egal wohin die Reise geht – rechtzeitig vor der Abfahrt sollte jeder Urlauber überprüfen, ob er gegen gängige Infektionskrankheiten noch ausreichend geschützt ist. „Ein Blick in den Impfpass verrät, ob die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio eventuell aufgefrischt werden müssen“, sagt Ronald Schreiber, Präsident der Apothekerkammer Thüringen.

Bei Reisen in Länder mit niedrigem hygienischen Standard rät der Apotheker dringend zu einer Impfung gegen Hepatitis A. „Welche weiteren Schutzmaßnahmen nötig sind, hängt vom Reiseziel und den geplanten Aktivitäten vor Ort ab“, sagt Schreiber. So ist in einigen Ländern eine Gelbfieber-Impfung Voraussetzung für die Einreise. In der Apotheke sowie beim Tropeninstitut können sich Touristen über die aktuellen Empfehlungen und Vorschriften ihres Reiselandes erkundigen.

Nicht gegen alle Reisekrankheiten gibt es eine Impfung: „Die wirksamste Maßnahme gegen Malaria ist und bleibt der Schutz vor Mückenstichen.

*Herausgeber:*  
Landesapothekerkammer Thüringen  
Thälmannstraße 6  
99085 Erfurt

*Kontakt:*  
Telefon: 0361 24408 – 0  
Fax: 0361 24408 –69  
E-Mail: [info@lakt.de](mailto:info@lakt.de)  
Internet: [www.lakt.de](http://www.lakt.de)

Denn die Insekten übertragen die Erreger der gefährlichen Tropenkrankheit“, sagt Schreiber. In Ländern mit hohem Risiko ist die vorbeugende Einnahme von Medikamenten notwendig; in anderen Gebieten reicht es aus, Arzneimittel für den Notfall mitzunehmen. „Es ist deshalb unerlässlich, sich rechtzeitig vor der Reise über die Situation vor Ort zu informieren“, sagt Schreiber.

Da immer wieder aufgegebene Koffer verloren gehen, gehören lebenswichtige Medikamente grundsätzlich ins Handgepäck. „Aufgrund der scharfen Sicherheitskontrollen sollten sich Patienten von ihrem Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente ausstellen lassen“, rät Schreiber. Um Probleme mit dem Zoll zu vermeiden, sollten sich Patienten, die Betäubungsmittel einnehmen müssen, im Vorfeld über die Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes informieren.

Insbesondere Langstreckenflüge sind für den Körper eine ungewohnte Belastung. „Durch das lange, oft eingeengte Sitzen, versackt das Blut in den Beinen, wodurch die Thrombosegefahr steigen kann“, sagt Schreiber. Der Apotheker rät deshalb, so oft wie möglich aufzustehen und herumzulaufen. Auch Bewegungsübungen am Platz, bei denen die Fußgelenke abwechselnd gebeugt und gestreckt werden, können den Blutfluss anregen. „Auf Flugreisen sollten insbesondere Menschen mit hohem Thromboserisiko wie Raucher, Schwangere oder Senioren Kompressionsstrümpfe tragen“, sagt Schreiber.

Durch die geringe Luftfeuchtigkeit an Bord trocknen der Körper und insbesondere Nase, Mund und Rachen schnell aus. „Es ist wichtig, die Schleimhäute feucht zu halten, da sonst Krankheitserreger wie Viren und Bakterien leichtes Spiel haben“, sagt Schreiber.

Flugreisende müssen deshalb auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Am besten geeignet sind Wasser und verdünnte Fruchtsäfte. „Auf Coffein- und alkoholhaltige Getränke sollten Passagiere besser verzichten, da sie den Körper zusätzlich austrocknen“, sagt Schreiber. Zum Befeuchten der Schleimhäute empfiehlt Schreiber zusätzlich ein Kochsalz-haltiges Nasenspray sowie Lutschpastillen aus der Apotheke.