

Newsletter
für Journalisten

Gesundheit im Blick

Juli 2018

Inhalt

Reiseapotheke Gut gerüstet gegen Beschwerden	1
Bluthochdruck Reisen unter Druck	2
Tauchen im Urlaub Mit Diabetes in die Tiefe	3
Fernreisen Auch in den Tropen gesund bleiben	4
Sekundenschlaf im Auto Sichere Fahrt in den Urlaub	5
Hätten Sie's gewusst? Wie häufig sind Notfälle im Flugzeug?	7

BARMER



Reiseapotheke

Gut gerüstet gegen Beschwerden

Ob Fernreise, Kurztrip oder Familienurlaub auf dem Campingplatz – gesundheitliche Probleme kennen keine Urlaubszeit. Um auch auf der Reise gegen kleinere Verletzungen und unangenehme Zipperlein gut gerüstet zu sein, sollte eine gut auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Reiseapotheke nicht fehlen.

„Eine kleine Reiseapotheke kann gesundheitliche Probleme im Notfall meist gut auffangen. Wichtig ist allerdings, dass sie auf die individuellen Bedürfnisse, die Reiseart und das Reiseziel abgestimmt ist. Wer auf Trekking-Tour geht, benötigt beispielsweise andere Medikamente oder Hilfsmittel als Familien mit kleinen Kindern. Chronisch Kranke wiederum müssen vor allem den Medikamentenbedarf berechnen und auf eventuelle Wechselwirkungen mit anderen Präparaten achten“, weiß Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Minimalausstattung für jede Reise

Zu jeder Reise gehört eine kleine Grundausstattung für den Notfall. Ein Fieberthermometer, Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmittel, Pinzette und Schere sollten nie fehlen. Zudem gehören Schmerzmittel wie ASS, Ibuprofen oder Paracetamol in die Reiseapotheke. Sie helfen gegen jede Art von Schmerzen und Fieber. Von Kopf- oder Zahnschmerzen über Schmerzen durch Prellungen oder Gelenkbeschwerden ist damit schon viel abgedeckt. Auch Mittel gegen Übelkeit, Verstopfung und Durchfall können im Notfall eine wertvolle Hilfe sein. Je nach Urlaubsland sollten Reisende an Insektenschutzmittel und ein kühlendes

Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand denken, ebenso wie an UV-Schutzmittel oder eine Zeckenzange.

Familienapotheke

Wer mit kleinen Kindern verreist, benötigt eine etwas umfangreichere Reiseapotheke. „Für Flugreisen mit dem Nachwuchs sind abschwellende Nasentropfen sinnvoll. Sie erleichtern Babys und Kleinkindern den Start und die Landung erheblich“, so Günther. Auch auf die üblichen Kinderkrankheiten wie Fieber, Husten und Ohrenschmerzen sollte man reagieren können, und entsprechende Medikamente mitführen. Bei hohem Flüssigkeitsverlust wegen Durchfall ist ein Trockenpulver mit Elektrolyten vor allem bei Säuglingen sehr hilfreich. Kleinere Verletzungen können mit einer Wund- und Heilsalbe versorgt werden. Mittel gegen Reiseübelkeit können An- und Abreise sehr viel angenehmer gestalten.

Erste Hilfe auf Fernreisen

Typische Beschwerden bei Reisen in ferne Länder sind häufig Durchfall und Verstopfung, oft verursacht durch das ungewohnte exotische Essen und schlechtere hygienische Bedingungen. Entsprechende Medikamente und ein Desinfektionsgel für Hände und Flächen sollten daher bei Fernreisen nicht fehlen. Auch Insektenschutzmittel und gegebenenfalls ein Moskitonetz, sowie eine Salbe gegen Insektenstiche und Sonnenbrand sind sinnvoll.

Auf Einreisebestimmungen achten

Vor allem chronisch Kranke müssen häufig relativ große Mengen von Medikamenten mit sich führen. „Reisende, die regelmäßig Medikamente benötigen, sollten zur Sicherheit immer eine gewisse Reserve mitnehmen. Ich empfehle etwa 50 Prozent mehr als eigentlich notwendig“, so Günther. Auf Flugreisen rät die Expertin, die wichtigsten Präparate im Handgepäck dabei zu haben. Wer außerhalb Deutschlands verreist und stark wirksame Schmerzmittel einnimmt, sollte besonders auf die Einreisebestimmungen des Urlaubslandes achten. Eine Bescheinigung des Arztes über die Notwendigkeit des Medikaments, möglichst in englischer Sprache, kann die Einreise erheblich erleichtern.

Bluthochdruck

Reisen unter Druck

Für viele Menschen mit Bluthochdruck stellt sich in der bevorstehenden Ferienzeit die Frage nach einem geeigneten Urlaubsziel und die Art der Anreise. Worauf Betroffene achten sollten, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER.

Vorgespräch mit dem Arzt

Für Patienten mit Bluthochdruck gilt in der Regel: Wer medikamentös gut eingestellt ist, kann verreisen. Wurde die Dosierung oder die Art der Medikation allerdings gerade erst umgestellt, sollte man eine Urlaubsreise erst antreten, wenn der Blutdruck unter der neuen Medikation einige Tage stabil ist. „Im Gespräch mit dem behandelnden Arzt können reisewillige Bluthochdruck-Patienten am besten klären, ob sie sich die Reise zutrauen können. Grundlegende Informationen dafür sind neben eventuellen Vorer-



Eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke kann während der Urlaubsreise Gold wert sein.

krankungen das Reiseziel, Art und Dauer der Reise, aber auch die geplanten Aktivitäten vor Ort und der Impfstatus des Patienten“, so Petzold. Auch die Flugtauglichkeit sollte angesprochen werden, denn gerade bei Patienten, die schon seit einigen Jahren an Bluthochdruck leiden, besteht aufgrund des Kabinendrucks im Flugzeug die Gefahr für Einblutungen in die Netzhaut. Ein grober Maßstab für die Flugtauglichkeit ist, ob der Patient ohne Symptome 50 Meter weit gehen oder ein Stockwerk Treppen steigen kann.

Reisen in heiße Länder

Bluthochdruck-Patienten, die in sehr warmes Klima verreisen, sollten täglich ihren Blutdruck überprüfen. Schon Temperaturen von mehr als 25 Grad Celsius belasten den Körper zusätzlich. „Bei hohen Temperaturen erweitern sich die Blutgefäße, und der Blutdruck sinkt. Bei längeren Aufenthalten in wärmerem Klima kann daher es sinnvoll sein, die Dosis der blutdrucksenkenden Medikamente zu verringern, um Schwindel, Schwäche oder Kreislaufzusammenbruch zu vermeiden. Patienten sollten mit dem behandelnden Arzt besprechen, ob sie gegebenenfalls die Medikation anpassen können“, erklärt Petzold. Bei kürzeren Aufenthalten von wenigen Tagen in der Wärme sei eine Umstellung der Medikamente in der Regel nicht nötig. Außerdem rät die Expertin, ausreichend zu trinken, da Flüssigkeitsmangel zu niedrigem Blutdruck führen kann. Vorsicht geboten ist auch, wenn ein Bad im Pool oder Meer für Abkühlung sorgen soll. „Patienten mit Bluthochdruck müssen sich langsam abkühlen und dürfen keinesfalls einfach ins kühle Nass springen. Ansonsten besteht die Gefahr von starken Blutdrucksteigerungen und Herzbelastungen“, so Petzold.

Wie für alle Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist auch für Bluthochdruck-Patienten eine sorgfältige Reiseplanung besonders wichtig. Dazu zählt auch, einen ausreichenden Vorrat an Medikamenten einzupacken und einen Teil davon auch im Handgepäck zu transportieren, falls ein Koffer verloren geht. Sinnvoll ist es auch, für den Notfall den Wirkstoffnamen der Medikamente zur Hand zu haben, denn im Ausland sind diese oft unter einem anderen Namen bekannt. Das Blutdruckmessgerät ist ebenfalls unverzichtbar, um regelmäßige Kontrollen durchführen zu können. Auch eine eventuelle Zeitverschiebung sollte beachtet werden. „Für Reisen in eine andere Zeitzone kann der behandelnde Arzt möglicherweise einen Einnahmeplan erstellen, um eine Unter- oder Überdosierung zu vermeiden“, rät Petzold.

Tauchen im Urlaub

Mit Diabetes in die Tiefe

Während der Urlaubszeit wollen viele einfach mal abtauchen, und zwar buchstäblich. Doch aus gesundheitlichen Gründen dürfen nicht alle die Schönheit unter Wasser bewundern. Besondere Vorsicht geboten ist für Diabetiker, sie unterliegen unter anderem der Gefahr der Unterzuckerung (Hypoglykämie). Für sie droht daher schneller eine Bewusstlosigkeit, die beim Tauchen lebensgefährlich sein kann.



Für Bluthochdruck-Patienten auf Reisen ist ein regelmäßiger Check des Blutdrucks wichtig.

Wer im Urlaub tauchen möchte, wird von seriösen Tauchschulen häufig nach einem ärztlichen Attest über die Tauchtauglichkeit gefragt. Ausgestellt wird dieses von Tauchmedizinern, die unter anderem Herz und Lunge überprüfen und die allgemeine Leistungsfähigkeit sowie die Stabilität der Blutzuckerwerte beurteilen. Bei der Einschätzung der Tauchtauglichkeit von Diabetikern hat sich in den letzten 20 Jahren einiges verändert. „Wegen der Gefahr einer Unterzuckerung war das Tauchen für Typ-1-Diabetiker früher grundsätzlich verboten. Heute wird die Frage nach der Tauchtauglichkeit im Gesamtkontext aller Befunde in jedem Einzelfall ganz individuell entschieden“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Gesundheitliche Risiken beim Tauchen

Vor allem für insulinpflichtige Diabetiker bestehen wegen der möglichen Unterzuckerung starke Restriktionen zum Tauchen. Eine Hypoglykämie kann beispielsweise auftreten, wenn im Körper aufgrund einer Stresssituation oder starker körperlicher Anstrengung mehr Glukose verbraucht wird. Sinkt der Zuckerwert dann zu stark, kann nach Symptomen wie Unruhe oder Konzentrationsstörungen eine Bewusstlosigkeit eintreten. „Diabetiker, die an Land Sport treiben und die Symptome einer Unterzuckerung zeigen, können schnell Abhilfe schaffen, indem sie die sportliche Aktivität sofort unterbrechen und Glukose zuführen. Unter Wasser geht das nicht, und ein schnelles Auftauchen ist nicht immer möglich“, so Marschall. Deshalb prüfen Tauchmediziner beispielsweise, ob der Diabetiker insgesamt über eine gute körperliche Leistungsfähigkeit verfügt. Außerdem müssen die Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum gut eingestellt sein. Wichtig ist auch, ob der Diabetiker in der Lage ist, seine Zuckerwerte gut einzuschätzen und den entsprechenden Insulinbedarf richtig zu kalkulieren. Bei nichtinsulinpflichtigen Diabetikern treten selten Unterzuckerungen auf, das Tauchen gilt bei ihnen daher zunächst als weniger problematisch. Bei ihnen sind jedoch vor allem die Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Folgeschäden des Diabetes ausschlaggebend für die Tauchtauglichkeit. Das können beispielsweise Erkrankungen der Nieren, des Nervensystems oder Schädigungen der Blutgefäße sein.

Diabetikern, die während des Urlaubs tauchen wollen, rät Marschall, den Tauchpartner über die Erkrankung zu informieren und ein spezielles Handzeichen für den Notfall zu vereinbaren. 60 und 30 Minuten sowie unmittelbar vor dem Tauchgang empfiehlt die Expertin, den Blutzuckerwert zu kontrollieren. Er sollte vor dem Tauchen leicht erhöht sein. Außerdem sollten insulinpflichtige Diabetiker auf eine Unterzuckerung reagieren können, indem sie beispielsweise eine Zuckerlösung mitnehmen. Deren Einnahme unter Wasser sollte allerdings vorher unbedingt geübt werden.

Fernreisen

Auch in den Tropen gesund bleiben

Bei der Planung einer Fernreise ist von der Reiseroute bis hin zu notwendigen Impfungen an vieles zu denken. Gerade in den Tropen sollten Urlauber aber auch vor Ort auf ein paar Dinge achten, um gesund zu bleiben und die Ferien genießen zu können.



Tauchen kann für Diabetiker mit großen Risiken verbunden sein, ist aber unter gewissen Bedingungen möglich.

Untersuchung der Tauchtauglichkeit:

Zertifizierte Tauchärzte, die eine Bescheinigung über die Tauchtauglichkeit ausstellen können, finden Interessierte bei der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin. Unter www.gtuem.org kann, geordnet nach Postleitzahlen, ein Arzt in der Nähe gesucht werden.

Laut Weltgesundheitsorganisation gehen mehr als drei Viertel aller Erkrankungen während einer Reise auf verunreinigtes Trinkwasser zurück. In warmen Ländern vermehren sich Bakterien besonders gut im Wasser. An Tanks und Leitungen kann es dann beispielsweise zu Belägen, sogenannten Biofilmen, kommen, die gesundheitliche Probleme auslösen können. Aber auch Lebensmittelvergiftungen und Infektionen können unangenehme Folgen haben. „Auf Reisen sind vor allem Magen-Darm-Infektionen wie beispielsweise Durchfall sehr häufig. Fast 50 Prozent der Urlauber erkranken unterwegs daran. Solange kein Blut oder Schleim im Stuhl sichtbar ist und keine weiteren Krankheitssymptome wie Fieber, Schmerzen, Erbrechen oder Kreislaufstörungen auftreten, ist das in der Regel ungefährlich. Allerdings dauert es ein paar Tage, bis man wieder auf den Beinen ist, und die schönste Zeit des Jahres wird durch diese Beschwerden stark getrübt“, so Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Auf Leitungswasser verzichten

Ein paar einfache Maßnahmen können helfen, die Gefahr einer Ansteckung mit krankheitsauslösenden Keimen zu verringern. Da man die Krankheitserreger im Wasser nicht immer sehen oder riechen kann, und auch ganz sauber erscheinendes Wasser biologisch oder chemisch verunreinigt sein kann, rät die Expertin, ausschließlich sicheres Wasser zu trinken. In tropischen Ländern bedeutet das beispielsweise, kein Leitungswasser zu sich zu nehmen oder dieses mindestens zehn Minuten abzukochen. Alternativ können Reisende auch auf industriell abgefüllte Getränke zurückgreifen, solange die Dose oder Flasche noch original verschlossen ist. Auch frisch gekochter Tee oder Kaffee sind unbedenklich. „Auf Eiswürfel sollte man während einer Tropenreise lieber komplett verzichten. Zum Zähneputzen kann man auf abgekochtes Wasser oder Mineralwasser zurückgreifen“, erklärt Günther.

Auch bei regionalen Speisen ist bei den heißen Außentemperaturen Vorsicht geboten. „Mobile Garküchen und exotische Düfte machen oft Lust auf die landeseigene Küche. Reisende sollten allerdings nur frisch Gekochtes oder Gebratenes probieren. Um abgestandene oder fettige Speisen sollte man lieber einen Bogen machen, wenn man das Risiko einer Magen-Darm-Erkrankung verringern möchte“, so Günther. Auch von rohem Fleisch wie Tartar oder rohem Fisch und Muscheln, rohem Gemüse und Salaten rät Günther ab. Wer die Speisen selbst zubereitet und auf Nummer sicher gehen möchte, sollte die Nahrungsmittel immer gut durchgaren und nur schälbares Obst essen. Unbedingt fernzuhalten sind Fliegen, am besten mit einer kleinen Haube über dem Teller.

Sekundenschlaf im Auto

Sichere Fahrt in den Urlaub

Eingeschlafene Fahrer sind für nahezu jeden vierten tödlichen Pkw-Verkehrsunfall auf Autobahnen verantwortlich. Dennoch unterschätzen viele Autofahrer die Gefahr, die Müdigkeit am Steuer mit sich bringt. Kaum einer weiß, dass sie die Fahrtüchtigkeit ähnlich stark einschränkt wie Alkohol.



Aus Schutz vor Krankheiten sollten Tropen-Reisende auf abgefüllte Getränke zurückgreifen.

Tipps für Reisen in die Tropen:

- Häufig Hände mit Seife waschen.
- Viel trinken, immer eine Trinkflasche mitnehmen.
- Sonnen- und Insektenschutzmittel nicht vergessen, evt. Moskitonetz.
- Vorsicht vor giftigen Tieren: Schuhe, Kleidung, Bettwäsche etc. vor der Benutzung immer einmal ausschütteln.
- Nicht barfuß laufen.

Laut der Statistik-Plattform Statista ziehen rund 45 Prozent der deutschen Urlauber den Pkw anderen Transportmitteln wie Flugzeug, Bus oder Bahn vor. Hauptgrund für diese Wahl ist die große Unabhängigkeit, die die Fahrt mit dem eigenen Fahrzeug mit sich bringt, und zwar nicht nur am Urlaubsort. Wer mit dem Auto in den Urlaub fährt, kann auch entscheiden, wie viel Gepäck er mitnimmt, ob er lieber morgens oder abends losfährt, sowie wann, wo und wie oft er Pausen einlegt.

Zu wenig Pausen

Allerdings scheint genau das ein Problem zu sein. Laut einer im Oktober 2016 vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat beauftragten TNS-Emnid-Umfrage hält sich nur etwa jeder Dritte der befragten Fahrer und Fahrerinnen an das empfohlene Pausenintervall und pausiert nach circa zwei Stunden. Über 50 Prozent legen erst nach drei bis vier Stunden oder später eine Pause ein. „Der Wunsch, so schnell wie möglich am Urlaubsort ankommen zu wollen, lässt viele Autofahrer länger hinter dem Steuer sitzen, als gut für sie ist. Dabei führt Müdigkeit zu Konzentrationsproblemen, verminderter Reaktionszeit und im schlimmsten Fall zum Sekundenschlaf“, weiß Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Welches Risiko damit verbunden ist, haben Verkehrssicherheits-Experten genau berechnet. Demnach hat ein Autofahrer, dem bei Tempo 100 für drei Sekunden die Augen zufallen, rund 83 Meter weit keine Kontrolle über sein Fahrzeug.

Auf Warnsignale achten

Besonders groß ist das Risiko laut Petzold für Autofahrer, die gegen ihre innere Uhr in den Urlaub starten. „Wer seine Fahrt in die Ferien nach einem normalen Arbeitstag am späten Abend beginnt, entgeht zwar vielleicht einigen Staus, wird aber früher oder später von der Müdigkeit übermannt und gefährdet dadurch sich und andere“, so Petzold. Deshalb empfiehlt die Expertin, unbedingt auf typische Warnsignale für einen drohenden Sekundenschlaf zu achten. Wer häufig gähnen muss, plötzlich fröstelt oder Schwierigkeiten hat, mit dem Auto in der Spur zu bleiben, sollte dringend den nächsten Rastplatz aufsuchen.

Pausen sind das A und O

Am besten sollten Autofahrer sich natürlich gut ausgeruht hinters Steuer setzen. Doch gerade bei längeren Fahrten oder sehr monotonen Strecken kann sich auch bei eigentlich ausgeschlafenen Fahrern Müdigkeit ausbreiten. Dagegen helfen auch Tricks wie das Öffnen eines Fensters oder das Aufdrehen der Musik nicht. Und selbst moderne Assistenzsysteme im Auto haben zwar eine Warnfunktion, können aber Sekundenschlaf-Unfälle nicht gänzlich verhindern. Bewährt haben sich stattdessen regelmäßige Fahrerwechsel und Pausen, bei denen sich der Autofahrer etwas an der frischen Luft bewegt. Das bringt den Kreislauf in Schwung und beugt nebenbei auch noch Rückenschmerzen vor. Wer besonders müde ist, kann eine solche Pause aber auch für einen Kurzschlaf nutzen. Petzold kennt einen Trick: „Mit Schlüsselbund in der Hand die Augen schließen. Wenn der Schlüsselbund zu Boden fällt, war man kurz eingenickt und ist in der Regel fit für die nächste Etappe.“ Außerdem sollten Autofahrer ausreichend trinken, am besten Mineralwasser, gesüßte Tees oder verdünnte Fruchtschorlen, und auch rechtzeitig etwas leicht Verdauliches essen.



Wer ausreichend viele Pausen auf langen Autofahrten einplant, beugt Sekundenschlaf vor und kommt gesund ans Ziel.

Hätten Sie's gewusst?

Wie häufig sind eigentlich medizinische Notfälle im Flugzeug?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER:

„Medizinische Notfälle an Bord eines Flugzeugs sind häufiger als allgemein angenommen. Laut Schätzungen ereignen sich pro Jahr weltweit rund 44.000 Notfälle in Flugzeugen, oder, anders ausgedrückt, auf 604 Flüge kommt es zu mindestens einem Notfall. Gerade auf langen Flügen kann der niedrige Luftdruck im Flugzeug, die sehr trockene Luft und geringe Bewegungsfreiheit zu gesundheitlichen Problemen führen. Dazu zählen in erster Linie Bewusstlosigkeit, Atemprobleme, Übelkeit, Krampfanfälle und Herzprobleme. Letztere sind übrigens auch der häufigste Grund für unplanmäßige Notlandungen. Insgesamt hat die Zahl der Notfälle in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen. Grund dafür ist vor allem die stark gestiegene Zahl von Fluggästen. Denn mittlerweile verreisen jährlich 2,75 Milliarden Menschen im Flugzeug, unter ihnen auch viele teils ältere Reisende mit Vorerkrankungen.“

Bei einem Notfall in der Luft kann zunächst das Bordpersonal helfen. Es ist je nach Fluggesellschaft unterschiedlich intensiv in der Kommunikation mit dem Betroffenen, dem Cockpit und der medizinischen Kontaktstelle am Boden geschult. Auch die Anwendung eines Notfallkoffers an Bord ist der Crew bekannt. Dieser ist, je nach zuständiger Luftfahrtbehörde, unterschiedlich bestückt. Auf Deutschen Fluglinien beinhaltet er beispielsweise einen Beatmungsbeutel, ein Intubationsset, ein Skalpell, ein Geburtshilfeset und Medikamente wie Adrenalin, Antihistaminika, Analgetika, Glukose und Kortison.“



Zu den möglichen gesundheitlichen Problemen im Flugzeug gehört häufig auch die Übelkeit.

Unser Service

- Presseinfos, Grafiken und Reporte der Versorgungsforschung gibt's im Presseportal: www.barmer.de/presse
- Das BARMER online-Magazin: www.barmer-magazin.de
- Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews: www.twitter.com/BARMER_Presse

Impressum

BARMER

Verantwortlich

Athanasios Drougias

Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki

E-Mail: presse@barmer.de

Tel.: 0800 33 30 04 99 1420

Bildnachweis

stock.adobe.com: deagreez (S.1),
silencefoto (S. 2), one (S. 3), JonMil-
nes (S. 4), plprod (S. 5), kzenon
(S. 6), belymishka (S. 7)