

Tatendurstig

Alles, aber nur nicht faulenzten

Die einen möchten in den Ferien Tag für Tag am Strand liegen. Für andere bietet der Urlaub die lang ersehnte Gelegenheit, aktiv zu sein und etwas Besonderes zu unternehmen: Städtetrips etwa, Golfferien oder Tauchen im Roten Meer.

Jürg Lendenmann

Einmal im Jahr ein Abenteuer erleben, in andere Dimensionen hinabtauchen oder gar eine neue Sportart erlernen: Ferienträume wie diese lassen sich heute viel einfacher, sicherer und kostengünstiger verwirklichen als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. In den Ferienkatalogen mit Aktiv-/Sport-/Abenteuerreisen findet sich manch exotisches Angebot, das man gleich buchen möchte: Kameltrekking, Safaris, Fahrten mit Hundeschlitten, Kajaks oder Holzflößen, Schneeschuhwandern nördlich des Polarkreises. Am beliebtesten sind zurzeit Städtetrips, Sportferien mit Golf, geführte Segeltörns sowie Tauchen im Roten Meer oder auf den Malediven.

Stark im Kommen sind Volunteering-Ferien, bei denen, so Kuoni, «respektvolle und authentische Begegnungen mit unberührter Natur sowie mit fremden Menschen und Kulturen» erlebt werden können. Man geht nicht nur einfach auf eine Reise, sondern hilft bei einem Projekt und setzt sich für eine gute Sache ein, sei es beim Tierschutz, bei der Landschaftspflege oder der Entwicklungshilfe. In der Regel dauern solche Freiwilligen-Einsätze drei bis vier Wochen.

Risiken richtig abschätzen

Wer unter kundiger Anleitung als Mitglied einer Reisegruppe eine moderne Stadt erkundet oder sich in die Geheimnisse des Golfsports einführen lässt, muss sich nicht stark für Unvorhergese-

henes rüsten. Ganz anders als wer allein und fernab befahrener Routen ein Trekking unternimmt oder eine Sportart wie Tauchen erlernt, bei der besondere Vorsichtsmassnahmen gelten.

Ältere Reisende sollten zudem berücksichtigen, dass sie mehr Zeit sowohl für das Akklimatisieren wie auch für die Erholungspausen brauchen. Bei gewissen Herz- und Lungenkrankheiten können Flugreisen und auch ein kurzer Aufenthalt in höher gelegenen Gebieten (Anden, Himalaja) riskant sein. Am besten werden alle diese Punkte in einer umfassenden reisemedizinischen Beratung beim Arzt abgeklärt.

Seekrank – nicht nur auf dem Schiff

Ob Kamelritt, Autofahrt über einen Pass oder eine Schiffsfahrt bei starkem Wellengang: Jedes «schaukelnde» Transportmittel kann eine Reise- bzw. Seekrankheit hervorrufen.

Das sollten Sie vermeiden: Sich bücken (besonders auf Schiffen); lesen, schreiben, handarbeiten, seitwärts aus dem Fenster schauen, mit anderen über Reisekrankheit sprechen, denn sie kann «ansteckend» sein.

Das kann helfen: Kopf gerade halten, in einem Fahrzeug vorn und in der Fahrtrichtung sitzen, auf einem Schiff in der

Spezielle Reiseapotheke

Schiffsreisen:

- Mittel gegen Reise- oder Seekrankheit

Wandern:

- Blasenpflaster
- Kreuzbandage mit Klettverschluss, vor allem für das Fussgelenk

Allgemeine Reiseapotheke siehe Seite 24.



Bilder: © seen / Berndt Weikmann, Fotolia.com

Schiffsmitte auf dem Deck sitzen und einen Punkt am unbeweglichen Horizont fixieren.

Diverse Medikamente sind in Apotheken und Drogerien gegen die Reisekrankheit erhältlich, auch komplementärmedizinische: pflanzliche (auf Ingwer-Basis), homöopathische und Schüsslersalze.

Erste Krankheitszeichen richtig deuten

Auch wer in Gruppen reist, hat keine Gewähr, dass der Reiseleiter oder Mitreisende aus Befindlichkeitsstörungen die richtigen Schlüsse ziehen und helfende Massnahmen einleiten.

Eine beginnende **Höhenkrankheit** äussert sich durch Unwohlsein, Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie Kopfschmerzen. Es empfiehlt sich, Ruhepausen einzulegen. Bestimmte Medikamente können vorbeugend eingenommen werden oder bei leichten bis mittelschweren Symptomen helfen.

Unter den Reisenden befinden sich auch Menschen mit Diabetes; manche von ihnen wissen noch gar nicht um ihre Krankheit. Besonders bei körperlicher Tätigkeit wie Wandern, Trekken, Biken kann es bei Betroffenen zu einer **Unterzuckerung** (Hypoglykämie) kommen – schnell und ohne Vorankündigung. Die Betroffenen haben eine kalte, schweisige Haut, sind müde, schwach, kraftlos,

können oft nicht mehr klar denken und gar bewusstlos werden. Die ideale Erste-Hilfe-Massnahme ist die Gabe von Traubenzucker, allenfalls eines süssen Getränks oder etwas Essbarem.

Schnorcheln und tauchen

Wer nicht nur mit Schwimmbrille und Schnorchel auf der Wasseroberfläche treibend die Unterwasserwelt betrachten, sondern tiefer tauchen will, sollte einen entsprechenden Lehrgang absolvieren. Wichtig ist eine passende und einwandfrei funktionierende Ausrüstung. Für Schnorchler wie Taucher gilt: Nichts anfassen! Bei einer Erkältung kann der Druckausgleich schmerzhaft oder gar unmöglich werden. Tauchschulen können ein Attest über die medizinische Tauchtauglichkeit verlangen. In der Schweiz sollte dieses nach den Vorgaben der Schweizerischen Gesellschaft für Unterwasser- und Hyperbarmedizin vorgenommen werden (Ärzteliste auf www.suhms.org – in Englisch).

Quellen

- www.eurotrek.ch > Reiseinfos > Reisecheckliste > Tagesrucksack
 - www.medix.ch > Infos für Ärzte > mediX Gesundheitsdossiers > reisemedizin.pdf
 - www.ananea.ch
 - www.sprechzimmer.ch
- Asisa Madian, Kai Matthiessen: Erste Hilfe auf Tour. 2003, Bruckmann.

Gepäck für den Tagesausflug

Bei vielen Ferien werden längere Ausflüge unternommen, bei denen Vergessenes nicht im nächsten Supermarkt eingekauft oder fehlende Dokumente im Hotel geholt werden können. Es empfiehlt sich, Folgendes immer mit sich zu führen, um bei Eventualitäten gerüstet zu sein:

- Reisedokumente mit Notfallnummer (Kopien)
- Pass oder Identitätskarte
- Persönliches Verbandsmaterial bzw. Erste-Hilfe-Set (s. Seite 25)
- Verpflegung für zwischendurch: Studentenfutter, Energieriegel, Traubenzucker
- Wasserflasche (Bidon, Feldflasche)
- Guter Wind- und Regenschutz (Jacke/Hose, evtl. Pelerine)
- Warmer Pullover oder Faserpelz
- Hemd oder Bluse mit langen Ärmeln (Schutz vor Sonne)
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor (Berge, Wasser, Schnee), Lippenchutz, Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Taschenlampe
- Streichhölzer
- Taschenmesser
- Papiertaschentücher