

Reisen für Senioren

Altern ist ein natürlicher und gleitender Prozess. Eine scharfe Trennung zwischen Jung und Alt ist nicht möglich, zumal manche Menschen sehr lange jung, aktiv und kreativ bleiben, während manchmal an Jahren relativ junge Menschen frühzeitig altern. Der Alterungsprozess wird von ganz persönlichen Belastungen beeinflusst, von dem Lebensstil, der Lebensweise und den bestehenden Gesundheitsproblemen. Altern ist kein schicksalhafter Abbauprozess, sondern ein Einstieg in einen neuen Lebensabschnitt, der auch neue Chancen und Einsichten bieten kann wenn körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten trainiert werden. Reisen können dabei eine sehr positive Wirkung haben und immer mehr ältere Menschen führen zunehmend längere Reisen durch. Reiseveranstalter richten sich inzwischen sehr auf die Gruppe älterer Reisender ein und halten z. T. medizinisch ausgezeichnet betreute Angebote bereit(z. B. Kreuzfahrten).

Damit diese Reisen eine günstige Wirkung auf die Gesundheit älter Menschen ausüben können ist es notwendig, sich ggf. ausführlich ärztlich beraten zu lassen und die nötigen Vorkehrungen zur Verhinderung von Krankheiten auf Reisen zu treffen. Im ärztlichen Beratungsgespräch sollten Fragen und Bedenken offen und mit genügend Zeit besprochen werden. Die Beschreibung des Reiseprogramms ist für die ärztliche Beratung sehr hilfreich (Verkehrsmittel, Sturzgefahr, besondere Anstrengungen, Verfügbarkeit von Medikamenten im Reiseland). Bestehende Krankheiten und Leiden sollten im Anschluss an ein Gespräch durch eine ärztliche Untersuchung abgeklärt werden.

Risiken durch altersbedingte Einschränkungen der Körperfunktion:

- Rückgang der Schärfe von Sinneswahrnehmungen, insbesondere Sehschärfe und Hörvermögen (ggf. vor der Reise Kontrolle durch Augen- oder HNO-Arzt)
- Rückbildung von Muskulatur und der Knochenstabilität. Dadurch besteht eine erhöhte Unfallgefahr (insbesondere bei bestehender Osteoporose).
- Abnahme der Hautelastizität, deswegen höhere Verletzlichkeit, Sonnenempfindlichkeit und Anfälligkeit für Infektionen
- Einschränkungen von Atmungsfunktionen und Herz-Kreislauf-System: dadurch Gefahr der Verschlechterung bestehender Krankheiten auf der Reise, Kollapsneigung und damit Sturzgefahr, evtl. klimatische Anpassungsschwierigkeiten
- Einschränkung der Regulierung der Körpertemperatur: Risiko von Hitzeschäden oder Unterkühlung bei unvorsichtigem Verhalten

Innerhalb des Reiselandes gilt es besonders für ältere Personen, sich Zeit zu lassen für eine klimatische und kulturelle Anpassung an die Bedingungen des Reiselandes. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und genießen Sie die Ruhe des Eingewöhnens.

Grundsätzlich ist während der gesamten Reise auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Ein Flüssigkeitsverlust, z. B. bei Durchfall, wirkt sich schneller als bei jüngeren Menschen auf Herz- und Kreislauffunktion aus. Hauterkrankungen und Venenleiden können sich bei älteren Menschen auf Reisen in tropischen Gebieten verschlimmern. Eine Liste mit den wichtigsten Erkrankungen und der aktuellen Medikation in mehreren Fremdsprachen kann im

Notfall Leben retten: europäischer Notfallausweis kann über den Deutschen Bundesverlag in Bonn (PF 1320, 53003 Bonn) bezogen werden.

Reisen mit chronischen Krankheiten

Eine chronische Erkrankung muss nicht zwangsläufig ein Hinderungsgrund für eine Reise sein. Allerdings sind wichtige Grundregeln zu beachten, damit im Urlaub die Gesundheitsversorgung gesichert ist und keine gefährlichen Überraschungen auftreten. An erster Stelle steht frühzeitig vor der Abreise ein Gesundheitscheck beim Arzt, der Sie auch in Sachen Reiseziel beraten und Sie gegebenenfalls für flugtauglich erklären kann. Besser nicht fliegen sollten: Operierte bis sechs Monate nach dem Eingriff, Thrombosegefährdete, Infektions- u. Herz-Kreislauf-Kranke, psychisch Leidende, Asthmatiker, Epileptiker, Blutarme (Anämiker).

Checkliste Krankheit

- Gesundheitscheck beim Arzt vor der Abreise.
- Europäischer Notfallausweis (in neun Sprachen; erhältlich beim Deutschen Bundesverlag, PF 1320, 53003 Bonn).
- Evtl. mehrsprachiges Attest der Diagnosen und Medikation vom Hausarzt.
- Genügend Medikamente für die gesamte Dauer der Reise, immer im Handgepäck aufbewahren.
- Ärztliche Versorgung vor Ort sicherstellen.
- Zeitverschiebung bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme berücksichtigen.
- Je nach Krankheitsbild evtl. Notfallmedikamente mitnehmen.
- Bei Betäubungsmitteln benötigen Sie je nach Reiseland eine Bescheinigung des Regierungspräsidiums über die medizinische Notwendigkeit.

Herz-Kreislauf-Krankheiten

Die ungewohnten Belastungen auf Reisen - Anreise, Reisezeit, Klimaänderungen, Zeitumstellung, Infektionsrisiken etc. - können bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zur akuten Verstärkung der Beschwerden führen. Vor allem Menschen mit Bluthochdruck oder Herzschwäche, Herzfehlern, koronarer Herzkrankheit und Herzrhythmusstörungen unterliegen diesem Risiko.

Deshalb ist es für Betroffene besonders wichtig, sich gut und frühzeitig auf die Reise vorzubereiten: Sprechen Sie vor Reiseantritt unbedingt mit Ihrem Arzt über Ihre Reiseplanung und lassen Sie sich gründlich untersuchen. Ein stabiler Grundzustand, die sorgfältige Einstellung auf Ihre Medikamente und die Verträglichkeit mit notwendigen Prophylaxemaßnahmen (z. B. gegen Malaria) sind unbedingte Voraussetzungen für den unbedenklichen Reise Genuss.

Schon die Anreisemöglichkeit mit Bahn, Auto, Bus oder Flugzeug sollten Sie Ihrem Gesundheitszustand entsprechend auswählen. Im Flugzeug kann der relativ niedrigere Sauerstoffgehalt in großer Höhe bei Herzkranken zu Gefühlen der Atemnot, Herzbeklemmung oder auch Durchblutungsstörungen des Gehirns führen. Ärzte raten in den ersten Wochen nach einem Herzinfarkt, bei

Herzrhythmusstörungen, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck von einer Flugreise ab. Menschen mit ausgeprägten Krampfadern, Neigung zu Thrombose oder gar Lungenembolie sind durch das lange Sitzen im Flugzeug besonders gefährdet und sollten mit ihrem Arzt entsprechende Vorsorgemaßnahmen (Strümpfe oder Spritzen) treffen.

Fahren Sie immer in Begleitung in den Urlaub und nehmen Sie sich vor Ort genügend Zeit zur Anpassung an Klima, Land und Leute, um Ihren Körper nicht zu überfordern (siehe auch.. Vor Ort). Vermeiden sie ungewohnte Anstrengungen und Aufenthalte in großer Höhe (> 2500 Meter). Falls Sie tauchen möchten, müssen Sie sich zuvor von einem erfahrenen Taucherarzt untersuchen und Ihre Tauglichkeit zum Tauchen attestieren lassen.

Falls Sie Marcumar-Präparate einnehmen oder einen Herzschrittmacher tragen, dürfen Sie auf keinen Fall Ihren Marcumar- bzw. Schrittmacherausweis vergessen. Fragen Sie Ihren Arzt nach einem internationalen (mehrsprachigen) Ausweis. Bei besonderen Vorerkrankungen sollten Sie zusätzlich ein zumindest zweisprachiges (deutsch-englisches) Attest mit Angabe der Diagnosen und verordneten Medikamenten mit Wirkstoffen mit sich führen. Das erleichtert nicht nur die Einfuhr Ihrer Medikamente beim ausländischen Zoll, sondern kann auch bei einer medizinischen Behandlung im Reiseland sehr wichtig werden.

Lungenerkrankungen

Chronische Lungenerkrankungen gehen in der Regel mit einer eingeschränkten Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme und somit einer zunehmenden Leistungsminderung des Körpers einher - insbesondere bei ungewohnten körperlichen aber auch klimatischen Belastungen.

Besprechen Sie deshalb mit Ihrem Hausarzt die geplante Reise, also die besonderen klimatischen und kulturellen Bedingungen Ihres Reiseziels, die Art der Anreise sowie die zu erwartenden körperlichen oder auch seelischen Belastungen. Gerade vor einer langen Reise mit mehrstündiger Flugzeit sind ein aktueller "Lungen-Check-up" mit Lungenfunktionstest und Blutgasanalyse sowie ein Kreislaufbelastungstest (Ergometrie) eine wichtige Entscheidungshilfe ob, wann und wie diese Reise angetreten werden kann.

Nicht reisefähig sind Personen, die auch in Ruhe zu Hause unter Atemnot leiden. Gut medikamentös eingestellte Asthmatiker, die auch einen plötzlich auftretenden akuten Anfall beherrschen können, können dagegen durchaus flug- und auch reisetauglich sein.

Städte bzw. Regionen mit hoher Luftverschmutzung (z. B. Kairo, Mexiko City etc.) oder auch Mittelgebirgsklimate sind für Asthmatiker geradezu Gift. Deshalb sollten Asthmatiker aus gesundheitlichen Gründen eher Reiseziele mit Küstenklima oder auch im Hochgebirge bevorzugen. Denken Sie aber immer daran, einen ausreichenden Vorrat von Medikamenten im Gepäck griffbereit zu haben, vor allem das Lungenspray gehört ins Handgepäck.