

Viele Senioren haben während der Kriegs- und Nachkriegszeit unbemerkt eine auch in warmen Ländern häufige Hepatitis A (Gelbsucht) durchgemacht, sie lässt sich durch den HAV-Antikörperspiegel im Blut einfach nachweisen. Bei negativem Ergebnis sollte ein einmalige Immunisierung vor Abreise erfolgen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut in Berlin, eine offizielle Expertenrunde, hat für die Gesundheit von Erwachsenen und Senioren folgende Empfehlung herausgegeben.

Überprüfen Sie doch selbst einmal anhand dieser Übersichten der STIKO-Impfempfehlungen, ob bei Ihnen der Impfstatus o.k. ist!

Für Erwachsene:

Grundimmunsierung.	1	2	3	Impfung in den letzten 10 Jahren
Diphtherie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tetanus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Polio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grippe	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>
Pneumokokken	<input type="radio"/>			<input type="radio"/>

dieses Jahr?  
letzte 6 J.?

Haken Sie die bei Ihnen erfolgten Impfungen in der Übersicht ab!  
Sollte Ihnen eine Lücke auffallen, so sprechen Sie uns bitte an.

### Checkliste vor Reiseantritt:

- Medikamente:
  - Medikamentenplan
  - Dosisschema bei Zeitzoneüberschreitung
- Ärztliche Bescheinigung zu Medikation und Vorerkrankungen
- Dauermedikation für Reisedauer plus 1 Woche
- Malaria-Medikation für Reisedauer plus 1 Woche
- Insektenschutz
- Sonnencreme LSF > 15
- Luftdurchlässiger Hut /Kleidung
- Sonnenbrille
- Brille und Ersatzbrille
- Ausweis/Impfpass/Kreditkarte/Geld
- Telefonnummer und Adresse der Angehörigen / Arzt vor Ort
- Europäischer Auslandskranken-schein bei Krankenkasse beantragen
- Auslandskrankenversicherung -rückholversicherung
- ggf. Hörgerät mit Ersatzbatterie
- Gehhilfe

# senioren auf Reisen

Viele Senioren sind im Alltag sehr rüstig und leistungsstark. Wen wundert es, dass sie im Verhältnis zu anderen Altersgruppen mehr und länger reisen. Mit diesem kleinen Handzettel wollen wir Sie auf einige Besonderheiten hinweisen, die von Person zu Person sehr unterschiedliche Bedeutung haben können.

### Zeitzone - kein Problem !?

Wir alle wachsen mit den Jahren an Erfahrung ...und büßen gleichzeitig ab dem 30. Lebensjahr an körperlicher und manchmal auch geistiger Flexibilität ein. Dies betrifft auch die Anpassung an neue, ungewohnte Bedingungen wie Zeit, Klima, Land und Leute.

Machen Sie das Beste daraus und reisen Sie in Nord-Süd-Richtung oder in nur 1-2 Zeitzone entfernte Länder, Sie fühlen sich erholter.

Nutzen Sie im Urlaubsland die Möglichkeit, Zwischenstops mit Besichtigung von lokalen Sehenswürdigkeiten einzulegen oder genießen Sie die

reichhaltige Natur. Sie vermeiden so eine ungewollte Überlastung der Muskulatur mit eventueller Sturzgefahr. Ein Muskeltraining vor Reisebeginn kann zudem die Ausdauer erhöhen.

### **Warum Flüssigkeit - ich trinke doch genug !**

Senioren besitzen - ohne es zu wissen - eine um 20 % geringere Flüssigkeitsreserve und das Durstgefühl ist oft weniger ausgeprägt. Manchmal werden zudem wassertreibende Medikamente eingenommen.

Tritt nun Hitze und ggf. Durchfall hinzu, so kann es schnell zu Kreislaufschwäche, Hirnleistungsstörungen mit Fallneigung und Begünstigung von Infekten kommen.

**Tipp:** Achten Sie auf die von zuhause gewohnte helle Farbe des Urins. Ist die Farbe zu intensiv, haben Sie weniger als die in subtropischen Regionen nötigen Flüssigkeitsmenge pro Tag getrunken.

### **Und wo ist das nächste WC?**

Ein oft verschwiegenes Thema: nicht nur Frauen ist ein nahegelegenes WC oft sehr wichtig. Bitten Sie Ihren Reiseveranstalter um ein Zimmer mit WC, buchen Sie im Flugzeug einen Gangplatz und fragen Sie vor den

Exkursionen nach den Toilettenmöglichkeiten. Ihre Reise wird entspannter, Sie haben den Kopf frei für die Sehenswürdigkeiten, wenn Sie diese Sorge weitgehend los sind.

### **...Und immer habe ich mit dem Darm zu tun!**

Mit reiferen Jahren wird weniger Magensäure produziert, so ist die natürliche Barriere gegen Magen-Darm-Keime durchlässiger, es kommt zu Durchfällen mit Flüssigkeitsverlust. Einige Medikamente, sog. Säureblocker, aber auch frei verkäufliche Magenmittel tragen ebenfalls dazu bei.

Da viele Senioren den häufigen Weg zur Toilette scheuen und deshalb zu wenig trinken, dickt der Stuhl ein, es kommt zur Verstopfung.

Dem können Sie ganz einfach vorbeugen, indem Sie das in südlichen Ländern reichliche Angebot von schälbarem Obst nutzen, es ist nicht nur sehr schmackhaft, es enthält auch Flüssigkeit, Vitamine und Ballaststoffe.

### **Haut und Sonne**

Unter südlicher Sonne ist die bei Senioren relativ trockene Haut eher verletzlich und empfindlich. Benutzen Sie rückfettende Mittel statt austrocknender

Seifen und sorgen Sie vor Abreise für eine gründliche Pediküre auch der Zehen und Zehenzwischenräume, um rissiger Haut, Pilzerkrankungen und anderen Infektionen vorzubeugen. Sonnencremes mit Lichtschutzfaktor >15 und ein luftdurchlässiger Hut schützen vor übermäßiger Sonneneinstrahlung und Überhitzung.

Reisen erfordern bereits eingelaufene Schuhe, so vermeiden Sie lästige Blasen.

### **Schutzimpfungen habe ich nie gebraucht!**

Die vorausgegangenen Empfehlungen machen deutlich, dass Senioren eines besonderen Schutzes bedürfen.

Nutzen Sie deshalb die Chance, hohe Risiken durch Impfungen zu minimieren. Neben dem in Deutschland empfohlen Schutz gegen Diphtherie, Tetanus und Polio (regionale Unterschiede) sind dies die auch bei Fernreisen bedeutsamen Grippe- und Pneumokokkenimpfung. Die ersten drei werden bei allen Versicherten, die letzten beiden bei Personen über 60 Jahren und bei allen chronisch Erkrankten von allen Krankenkassen erstattet, da sie auch hier in Deutschland sinnvoll sind.