Gesund auf Kreuzfahrt

Author : melanie

Auch auf See gehört die Reiseapotheke immer ins Gepäck © Melanie Kiel

Ob Urlaub an Land oder auf See - wer verreist, sollte stets eine gut ausgestattete Reiseapotheke im Gepäck haben. Wir sagen Ihnen, was hinein gehört und was bei einer Kreuzfahrt gegen Seekrankheit hilft.

Schon im Vorfeld einer Reise sollte gut geplant werden, denn Vorbeugung ist das A und O. Bei Vorerkrankungen ist es ratsam, mit dem behandelnden Arzt zu sprechen, vor allem, wenn eine Dauermedikation vorliegt. Reisende sollten sich zudem informieren, ob gegebenenfalls spezielle Impfungen für die angefahren Länder erforderlich sind.

Gut vorbereitet unterwegs

Ob aufgrund des lokalen Essens, des ungewohnten Klimas oder der Hygienebedingungen in den einzelnen Ländern - jeder kann unterwegs krank werden. Zwar verfügt der Bordarzt über gutes Equipment und eine ordentlich ausgestattet Schiffsapotheke, doch kann es nicht schaden, alle Eventualitäten zu bedenken und die notwendigen Medikamente dabei zu haben. Die Reedereien weisen beispielsweise in der Regel vor jedem Restaurantbesuch darauf hin, die Hände zu desinfizieren. Auch vor Landgängen werden Passagiere über lokale gesundheitliche Risiken aufgeklärt. Das Risiko, an einem Magen-Darm-Infekt an Bord zu erkranken, ist daher zwar sehr gering, doch gehören vorsichtshalber Desinfektionsmittel und Kohletabletten ins Gepäck. Daneben zählen Mittel gegen Fieber und Schmerzen, Nasenspray, Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz zu den Standards einer jeden Reiseapotheke. Allergiker sollten zudem ihre gewohnten Medikamente von Zuhause mitnehmen. In einigen Urlaubsgebieten ist eine Malariavorsorge oder die Mitnahme eines Standbye-Präparats notwendig.

Richtig übel. Was hilft bei Seekrankheit?

Vor Seekrankheit ist niemand gefeit. Selbst erfahrene Seeleute können betroffen sein. Die Seekrankheit zählt zu den Bewegungskrankheiten, den sogenannten Kinetosen. Diese können Reisende auch in Bussen, Autos oder Flugzeugen ereilen. Im Vorstadium empfindet der Betroffene leichtes Unwohlsein und ein Druckgefühl in der Magengegend. Bei zunehmender Reisekrankheit folgen Schweißausbrüche, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, bis hin zu Brechreiz. Das schwerste Stadium der Seekrankheit äußert sich durch Übelkeit, Erbrechen bis zur Dehydrierung und sogar dem Gefühl, sterben zu wollen.

Ausgelöst wird die Krankheit durch ungewohnte Bewegungen. Der Körper reagiert darauf, indem er Stresshormone wie Histamin ausschüttet. Daher verschreiben Ärzte oft Antihistamine gegen Seekrankheit. Auch das Brechreiz hemmende Scopolamin wird häufig in Form von Pflastern eingesetzt.

Wer gerne auf Kreuzfahrt geht, aber zu Reise- und Seekrankheit neigt, sollte ein paar Dinge beachten: Große Schiffe sind in der Regel weniger anfällig für Wellen als kleine. Zudem sorgen Stabilisatoren für eine ruhigere Lage auf dem Wasser. Bei leichten Beschwerden können Reisekaugummis helfen. An Bord sollten Passagiere bei Seegang möglichst auf den Horizont schauen. Lesen oder fernsehen sind hingegen zu vermeiden.

Das gehört auf einer Kreuzfahrt in die Reiseapotheke:

- Augentropfen
- Desinfektionsmittel
- Kohletabletten
- Medikamente gegen Seekrankheit
- Mittel gegen Magen-Darm-Erkrankungen
- Mückenschutzmittel
- Nasenspray
- Reisekaugummi
- Schmerzmittel
- Sonnencreme

Weitere Informationen unter:

Auswärtiges Amt: www.auswaertiges-amt.de

Europa-Apotheke: www.europa-apotheek.com