Die Praxis Dr.med.von Schrader informiert:

Wasser und Trekking

Ist bei Wanderungen abseits des Pauschaltourismus eine Versorgung mit industriell gereinigtem Wasser nicht möglich, so kommen mechanische und chemische Wasserreinigungen zum Einsatz. Allen diesen Methoden ist gemein, daß sie nur einen Teilschutz, also einen Behelf darstellen.
Abkochen ist eine relativ sichere Methode der Desinfektion, dabei genügt es, das Wasser für kurze Zeit auf über 70 Grad C aufwallen zu lassen, um die Mehrheit der Keime abzutöten.

Keramikfilter (Katadyn®, Relags® u.a.) sind nur in Kombination mit anderen Methoden sinnvoll, da sie die meisten Viren nicht absorbieren können. Zudem sind sie sehr pflegeintensiv, bruchgefährdet und - für Höhenbergsteiger interessant - frostanfällig.
Chemische Stoffe zur Reinigung und/oder Konservierung wie Chlor, Jod und Silber (Micropur®, Certisil® u.a.) sind wegen ihrer Teilwirkung auf die Wasseraufbereitung nur in Kombination mit anderen Methoden geeignet , sie stellen stets einen Kompromiss dar und sollten besonderen Reiseformen vorbehalten bleiben.
Zur Wassergewinnung beim Höhenbergsteigen benutzen Sie am besten Frischschnee z.B. vom Hüttendach oder von weit oberhalb des Biwakplatzes. So vermeiden Sie versehentliche Kontaminationen mit Abwasser oder Abfall der Vorgänger. Viele Keime werden nämlich im Schnee konserviert und finden sich dann im ungenügend aufbereiteten Wasser.
Im Zweifelsfall hilft in der Höhe langwieriges kurzes Aufkochen.

Bagatellverletzungen ernstnehmen

Gelegentlich entstehen durch scharfkantige Muscheln, Korallen oder Steine Bagatellverletzungen, die, den Erfahrungen von zu Hause folgend, zunächst wenig Beachtung finden.
Diese Verletzungen sollten Sie mit sauberem Wasser gut ausspülen, desinfizieren und abtrocknen lassen, da sie gerne verkrusten und sich sekundär infizieren können.
Dies gilt ebenso für Seeigelverletzungen, nachdem ein Stachel mit einer Splitterpinzette umgehend entfernt wurde.
Als Desinfektion eignen sich einmalig angewendete jodhaltige Lösungen oder Sprays (z. B. Optenisept® 15 ml u.a.). Salben und die Abtrocknung behindernde Verbände sind wenig sinnvoll.

.....und noch ein Wort zum Schluss !

Vor der Reise wird darüber selten nachgedacht und noch weniger gesprochen: Einige Reisende schließen einen Intimkontakt mit Einheimischen nicht aus oder fahren sogar deswegen in den Urlaub.
Zum Thema Hygiene gehört auch, dass jeder/ jede Alleinreisende eine Packung Präservative im Handgepäck hat - und sei es, damit sie nicht benutzt werden. Hier gekauft haben Sie einwandfreie Qualität.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam

Unsere Praxis wünscht Ihnen eine angenehme Reise!

Die Praxis Dr.med. von Schrader informiert

In der Wärme gedeiht alles besser

Hygienetipps für Reisen

Reisende in tropische und subtropische Regionen genießen die Vielfalt und das intensive Wachstum von Flora und Fauna. Dies stellt oft auch einen wichtigen Grund für die Reise dar. In gleichem Maß wie die faszinierende Natur gedeihen auch lästige Plagegeister wie z. B. Insekten, Ungeziefer oder Erreger von Krankheiten.
Dieser Handzettel soll Ihnen praxisnahe Alltagstipps aufzeigen, wie Sie auf einfache Weise unnötige Risiken vermeiden können.

Lobster ist mein Leibgericht

Exotische Gerichte unter warmer Sonne üben eine hohe Attraktivität auf Reisende aus. Dies ist ja auch ein Teil des Urlaubsgenusses.
Bitte achten Sie dabei auf folgendes Dinge:

- Speisen sollten frisch durchgegart sein, dies gilt besonders für Gegrilltes und Meeresfrüchte wie Fisch, Skampi, Lobster u.ä.
- Vor Ihren Augen zubereitete Speisen fördern nicht nur den Appetit, Sie sehen auch, wie sie gemacht werden und ob sie lange genug garen.

Obst ist so schmackhaft

- Obst lassen Sie am besten frisch zubereiten oder schälen es selbst. So erhalten Sie frisch-aromatischen Geschmack.

Die Praxis Dr.med.von Schrader informiert:

- Gleiches gilt für Säfte, so vermeiden Sie mit Wasser verdünnte Getränke, wie sie oft an Straßenständen angeboten werden.
- Bevorzugen Sie ansonsten industriell hergestellte und gekühlte Getränke, so werden Eiswürfel überflüssig.
- Die von zu Hause bekannten Marken finden Sie meist auch am Urlaubsort.
- Achten Sie außerhalb des Hotels auf korrekte Verschlüsse o.g. Getränke (knacken und zischen beim Öffnen), gelegentlich werden bereits geleerte Flaschen mit unreinem Wasser verdünnt wieder aufgefüllt.
- Getränkedosen sollten Sie aus dem Kühlschrank verlangen, nicht aus einer mit Eiswürfeln gekühlten Wasserwanne.
- Speiseeis - wenn es sein soll - sollte industriell hergestellt, einzeln abgepackt und die Verpackung unbeschädigt sein.

Empfehlenswert:

- Alles frisch Gekochte und Gebratene (durchgebratenes Fleisch und Fisch, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Suppen und Gemüse)
- Geschältes Obst
- Tee, Kaffee, industriell hergestellte Getränke (Cola, Fanta, Sprite u.a.)
- Gewürze und Essenzen (Pfeffer, Chili, Salz, Curry, Essig, Speiseöl etc.)

Zähneputzen besser mit Mineralwasser

Mit industriell hergestelltem Mineralwasser ist Zähneputzen sicher, Leitungswasser kann je nach Region problematisch sein.

Oft stellen Hotels auf den Fluren große Wasserresevoirflaschen auf, hier können Sie Trink- als auch Zahnputzwasser entnehmen.

Wenig empfehlenswerte Speisen:

- Milchprodukte einschl. Frischkäse
- Majonaisehaltige Salate und Speisen
- Fertige Obstsalate
- Geflügel, Meeresfrüchte, Krabben, Muscheln, Krebse u.ä.
- Tiefkühlkost (fehlende Kühlkette)
- Eiswürfel, offenes Speiseeis
- Offene Kaltgetränke (Säfte, offenes Wasser)
- Leitungswasser

Duschen und Körperhygiene

Je nach Region ist die Qualität des Leitungswassers sehr unterschiedlich. Während es in vielen Großstädten, wie z.B. Singapur, Kapstadt oder Rio de Janeiro, mitteleuropäischem Standard vergleichbar ist, ist dies in ärmeren und ländlichen Regionen nicht immer der Fall.
Wird nicht Duschwasser getrunken, so werden in der Regel keine ausreichenden Mengen infektiöser Keime aufgenommen.
Hotelreisende duschen oft mehrfach am Tag, um nicht verschwitzt zu wirken. Dies ist verständlich, führt jedoch oft besonders bei hellem Hauttyp zu trockener Haut. Diese ist dann anfälliger gegen Infektionen, Ekzeme und Sonnenbrand.
Tipp:
Duschen Sie gezielt und möglichst nur mit heißem Wasser ohne Seife, so schützen Sie Ihre Haut und nebenbei noch die Umwelt.
Manchmal reicht ja auch ein Bad im Meer.

Die Praxis Dr.med. von Schrader informiert
Entgegen der häufig geäußerten Meinung, werden durch Kontakt mit WC-Teilen nur sehr wenige Infektionen übertragen. Das zu Hause übliche Händewaschen ist obligatorisch.

Strand und Baden

Baden an gepflegten, jedoch oft stark bevölkerten Hotelstränden ist meist problemlos.
Ein guter Hinweis für saubere Strandareale ist, wenn Sie keine Hunde antreffen.
Suchen Sie einen Badeplatz abseits der ausgewiesenen Areale, so wählen Sie Abschnitte weit weg von Siedlungen und Flussmündungen. Dies garantiert eine reichhaltigere Unterwasserwelt für Schnorchler und sauberen Badespaß .

Baden in Flüssen und Seen

Bei heißem Klima ist der Wunsch verständlich, sich im nahegelegenen See oder Fluss abzukühlen. Bitte bedenken Sie, dass besonders in tropischen Regionen der sog. dritten Welt Flüsse oft die Kanalisation ersetzen und vor allem in Afrika nördlich und südlich der Sahara die Bilharziose weit verbreitet ist.
Auch wenn die meisten Erkrankungen gut behandelbar sind, ist dies bei vorausdenkendem Handeln vermeidbar.

Türklinken und Händeschütteln

Groß angelegte wissenschaftliche Studien haben belegt, dass Übertragung von Durchfallerregern auch durch Kontakt mit unsauberen Türklinken in Hotels jeder Kategorie und beim Händeschütteln geschieht.
Denken Sie als Hotelgast häufiger mal daran, sich die Hände zu waschen, wenn Sie nicht oft im Meerwasser baden.

Unsere Praxis wünscht Ihnen eine angenehme Reise!