

## Häufiger und weiter unterwegs

Senioren buchen mittlerweile ein Drittel aller Reisen auf dem deutschen Tourismusmarkt. Es zieht sie aber auch in die Ferne. Doch wie sieht es bei bestehenden Erkrankungen mit dem Gesundheitsschutz aus?

Viele ältere Menschen leiden an einer chronischen Krankheit – manche sogar an mehreren gleichzeitig. Deshalb müssen sie aber nicht zwangsläufig auf eine Urlaubsreise verzichten. Wichtig ist, dass sie vor Antritt der Reise den Hausarzt und eventuell den betreuenden Facharzt nach dessen Einschätzung befragen.

### Dies bei Anreise beachten

■ Bei Flugreisen ist auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme während des Fluges zu achten. Ein Sitzplatz am Gang bietet bessere Bewegungsmöglichkeiten. Das ab sechs Stunden Flugzeit ansteigende Thromboserisiko kann dadurch verringert und der Gang zur Toilette erleichtert werden.

■ Bei Autofahrten sollte spätestens alle zwei Stunden eine Pause eingelegt werden. Nachfahrten sind im Alter zu vermeiden.

■ Bei Bahnreisen ist es sinnvoll, einen Sitzplatz zu reservieren. Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, meldet dies möglichst rechtzeitig vorher an, damit Bahnmitarbeiter beim Ein-, Aus- und Umsteigen helfen können. Der Toilettenraum ist in den meisten Zügen recht eng. Reisende mit eingeschränkter Mobilität sollten daher einen Sitzplatz in der Nähe der Behindertentoilette buchen.

### Grundsätzliches bedenken

Viele Erkrankungen, beispielsweise des Herz- und Lungensystems, können die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich einschränken. Wer sich insbesondere durch Ausdauersport im Vorfeld fit hält, ist leistungsfähiger.

Weil das Durstgefühl mit zunehmendem Alter nachlässt und auch

der Wassergehalt im Körper geringer ist, sind ältere Reisende durch Wasserverlust besonders gefährdet. Wichtig ist, dass Senioren ausreichend trinken, vor allem bei körperlicher Aktivität und erhöhten Temperaturen. Ansonsten kann es zu plötzlichen Verwirrheitszuständen oder, bei Verschädigung, zu Funktionsstörungen der Nieren kommen.

Betagte Menschen haben häufig auch ein vermindertes Unterhautfettgewebe. Für sie besteht insbesondere bei längerer Kälteeinwirkung die Gefahr, zu unterkühlen. Ältere Reisende mit Osteoporose

haben ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche, vor allem der Wirbelsäule, des Oberschenkels und Beckens, sowie von Speiche und Oberarmknochen. Sie sollten Sportarten oder Unternehmungen mit Sturzrisiko möglichst vermeiden. Träger von Hüftendoprothesen sollten keine Sportarten mit möglichen abrupten Bewegungsänderungen durchführen. Geeignet sind aber Walking, Gymnastik, Schwimmen oder Radfahren. Infektionen verlaufen bei älteren Menschen meist schwerer und Komplikationen treten häufiger auf. Das Risiko dafür nimmt bereits



Foto: Andy Dean/stock.adobe.com

**Senioren auf Reisen: Brillenträger sollten eine Ersatzbrille mit einpacken. Um die Nachtruhe zu verbessern, können Ohrstöpsel hilfreich sein.**

## Haben Sie an alles gedacht?

■ Nehmen Sie regelmäßig benötigte Medikamente in ausreichendem Umfang mit. Diabetiker sollten bei bestehender Insulinpflichtigkeit eine mehrsprachige Bescheinigung vorweisen können.

■ Kopien der letzten Arztbriefe, wenn möglich in englischer Sprache, können hilfreich sein.

■ Packen Sie neben der erwähnten, einer Reisediarrhoe vorbeugende Probiotika auch Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen ein.

■ In die Reiseapotheke gehören Verbandmittel, Mittel zur Wunddesinfektion, Digitalthermometer und Pinzette. Der Inhalt sollte zumindest

dem Erste-Hilfe-Set entsprechen, wie man es aus dem Auto kennt.

■ Führen Sie Hautschutzpräparate mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor mit.

■ Achten Sie bei Reisen in tropische Länder auf besonders intensiven Mückenschutz, Moskitonetze oder speziell imprägnierte Kleidung.

■ In einer Reisekrankenversicherung sollte die akute Verschlechterung einer vorbestehenden Grundkrankheit mit abgedeckt sein. Ältere Reisende sollten einen Versicherungsschutz für den Rücktransport bei medizinischer Notwendigkeit abschließen.

## Spezielle Anbieter

Im Hauptreiseziel Deutschland haben sich einige Hotels speziell auf die Bedürfnisse älterer Reisenden eingestellt. Sie tragen das von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BASGO) und vom Kuratorium Deutsche Altenhilfe (KDA) entwickelte Markenzeichen „Senior Comfort“.

ab dem 50. Lebensjahr deutlich zu. Die Influenza ist die häufigste durch eine Impfung vermeidbare Infektion auf Reisen. Ältere Menschen, die daran erkranken, haben zudem ein erhöhtes Risiko für bakterielle Zweitinfektionen. Daher kann eine zeitgleiche Impfung gegen Grippe und Lungenentzündung sinnvoll sein. Andere Impfungen, beispielsweise gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis, sollten in empfohlenen Intervallen aufgefrischt werden.

Ältere Reisende ohne ausreichenden Schutz gegen Hepatitis A sollten sich unbedingt impfen lassen. Übertragen wird die Infektion oft durch verunreinigtes Trinkwasser oder verunreinigte Lebensmittel wie Muscheln. Bei älteren Menschen führt eine Hepatitis-A-Infektion häufiger zu schweren oder gar lebensbedrohlichen Verläufen. Natürlich sollten auch Schutzimpfungen durchgeführt werden, wie sie für das gewählte Reiseziel empfohlen werden.

## Dem Durchfall vorbeugen

Betagte Reisende sind durch Elektrolyt- und Wasserverlust besonders gefährdet. Die häufigste Ursache auf Reisen ist Durchfall. Dabei kann es in kürzester Zeit zu größeren lebensbedrohlichen Wasserverlusten kommen. Wer dem vorbeugen möchte, sollte keine Getränke aus offenen Behältnissen trinken. Eine gewisse Schutzwirkung lässt sich beispielsweise auch durch Einnahme von Probiotika, wie *Saccharomyces boulardii*, *Lactobacillus acidophilus* oder *Bifidobacterium bifidum*, erzielen.

Medikamente, die die Motilität des Darms hemmen, wie zum Beispiel Loperamid, sollten von älteren Reisenden möglichst vorsichtig verwendet werden. Sie können eine anhaltende Darmlähmung verursachen. Besonders gefährdete Patienten sollten sich vor Beginn einer Reise spezielle Antibiotika oder Präparate zur Vorbereitung einer Elektrolyttrinklösung verordnen lassen. ■



**Autor:**  
**Dr. med. Norbert Bradtke**

**Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie aus Marsberg**