



Senioren auf Reisen

Auch wenn viele Senioren im Alltag sehr rüstig und leistungsstark sind und im Verhältnis zu anderen Altersgruppen mehr reisen, sollten einige Besonderheiten beachtet werden:

- Vor einer Reise sollte eine ärztliche Beratung erfolgen.
- Während der Reise ist auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit zu achten.
- Bei der empfindlichen Haut der Senioren sollten rückfettende Mittel sowie Sonnencremes mit einem Lichtschutzfaktor von > 15 sowie ein luftdurchlässiger Hut verwendet werden.
- Sorgen Sie vor der Abreise für eine gründliche Pediküre auch der Zehen und Zehenzwischenräume, um rissiger Haut, Pilzerkrankungen und anderen Infektionskrankheiten vorzubeugen.
- Eine Auffrischung der üblichen Impfungen, z. B. geben Diphtherie, Tetanus, Polio, Hepatitis A und B, evtl. gegen Grippe und Pneumokokken, sollte rechtzeitig vor Reiseantritt erfolgen.

Worauf man bei der Rückkehr von einer Reise achten sollte

Wenn Sie nach einem Tropenaufenthalt zurückkehren und unter folgenden Beschwerden leiden, sollten Sie mit dem Hinweis auf die stattgehabte Reise einen Arzt aufsuchen:

- Unklares Fieber
- Husten
- Hautveränderungen
- Bauchkrämpfe und anhaltender Durchfall
- Gewichtsabnahme
- Allgemeines Schwächegefühl
- Verfärbung des Urins
- Blut im Stuhl

Eine tropenmedizinische Nachuntersuchung nach einem längeren Tropenaufenthalt ist - unabhängig vom Vorliegen eines Beschwerdebildes – auf jeden Fall zu empfehlen.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5800, -5870