

Die Sache mit der Gesundheit!

Dieser Bericht beruht auf eigenen Erfahrungen und Recherchen. Alle Angaben sind ohne Gewähr!

Vor einer Reise, egal ob kurz oder lang sollte man sich grundsätzlich die Frage stellen was ist für mich, für meinen Körper und somit für meine Gesundheit von Nöten damit ich entspannt und sorglos reisen kann? Es gibt auch Gesundheitsvorsorgen die gesetzlich vorgeschrieben sind!

Fangen wir mal bei den Impfungen an:

Tetanus, Polio, Diphtherie, Mumps-Masern-Röteln und Keuchhusten sollten Standard sein, auch in Deutschland! Am besten beim nächsten Arztbesuch den Impfpass mitnehmen und kontrollieren lassen. Was viele nicht wissen: **Tetanus wird auch über handelsübliche Blumenerde übertragen.** Schon die kleinste Hautabschürfung kann zu einem großen Desaster werden.

Tetanus, Polio, Diphtherie und Keuchhusten werden von der Krankenkasse übernommen. Mumps-Masern-Röteln wird bis zum 18 Lebensjahr von der Krankenkasse übernommen, danach kostet die Grundimmunisierung ca. 120-130 €.

Spezielle Impfungen sind zum Beispiel Hepatitis A und B, Tollwut, Japanische Enzephalitis, FSME, Gelbfieber, Cholera, Typhus.

Hepatitis A ist eine Entzündung der Leber, sie verläuft nicht chronisch und heilt meistens gut wieder aus. Der beste Schutz ist derzeit eine Impfung. Hepatitis A kommt weltweit vor und wird unter anderem auch über Lebensmittel wie z.B. Muscheln übertragen.

Hepatitis B ist ebenfalls eine Entzündung der Leber, sie verläuft oft chronisch und hat meistens ein Leberkarzinom oder eine Leberzirrhose zur Folge. Ebenfalls weltweit vertreten, wird sie jedoch nur über Körperflüssigkeiten oder Blut übertragen.

Hier haben wir den Kombinationsimpfstoff Twinrix gewählt der gleichzeitig Hep. A und B abdeckt. Kosten pro Spritze ca. 50 – 60 €. Simone brauchte zwei Spritzen weil ihr Titer nicht in Ordnung war. Bei Ron war der Titer OK und er brauchte keine Impfauffrischung.

Tollwut ist eine Virusinfektion, die bei Tieren und Menschen eine Gehirnentzündung hervorruft. Es sterben pro Jahr ca. 60 000 Menschen an Tollwut. Ohne Impfung und direkte Behandlung nach einer Infektion verläuft die Tollwut immer tödlich, übertragen wird sie z.B. durch Tierbisse. Die Grundimmunisierung bestehend aus drei Spritzen und kostete uns pro Person 180 €. Der Impfstoff ist bis Ende 2009 nur schwer zu bekommen. Am besten direkt beim Hersteller anrufen und dort nachfragen.

Novartis GmbH Tel.: +49 911 273 123 17, dort nach der Hotline-Nr..fragen.

Japanische Enzephalitis ist eine Tropenkrankheit die fast ausschließlich in Ost- und Südostasien auftritt. Das Hauptrisiko sich zu infizieren hat man während der Regenzeit bzw. wenn diese sich dem Ende zuneigt. Übertragen wird sie meistens über Mückenstiche. Hier sollte man gut überlegen ob eine Impfung sinnvoll ist. Wir haben uns impfen lassen mit einem neuartigem Impfstoff der evtl. nur zwölf Monate hält und die Grundimmunisierung kostet schlappe 360 € pro Person. Da aber auch die Japanische Enzephalitis oft schwere Verlaufsformen hat mit nachhaltigen Schäden haben wir uns für eine Impfung entschieden, zumal wir in der Risikozeit, sprich zum Ende der Regenzeit, nach Thailand reisen.

FSME ist lt. Arzt nur für Deutschland, Osteuropa und Russland interessant. Die FSME ist eine Impfung gegen Zeckenbisse, sie schützt jedoch nur gegen Hirnhautentzündungen. NICHT jedoch vor der heimtückischen Borreliose. Jeder der von einer Zecke gebissen wird, sollte zum Arzt gehen. Darauf bestehen, dass die Zecke auf Borreliose untersucht wird und sich selber Antibiotika verschreiben lassen und dieses auch nehmen. Borreliose ist eine Erkrankung des Nervensystems mit z.B. Störung des Gleichgewichtssinns oder starken plötzlichen Schmerzen in den verschiedensten Körperregionen. Eine sehr unangenehme Geschichte. Die Krankheit ist nur schwierig zu therapieren.

Gelbfieber ist ebenfalls eine tropische Krankheit die vor allem in Teilen Afrikas vorkommt. Bei einer Weltumsegelung zwingend nötig. Da viele Länder einem die Einreise verwehren können wenn man nicht geimpft ist. Die Impfung wird von spezialisierten Ärzten vorgenommen. Am besten hierzu den Hausarzt befragen. Wir haben (nur) ca. 45 € pro Person gezahlt. Nach der Impfung ist man ein Leben lang immun. Zu beachten ist, dass drei Wochen vor der Gelbfieberimpfung und drei Wochen danach nichts anderes geimpft werden darf.

Cholera, Typhus sind Durchfallerkrankungen die mit entsprechenden Medikamenten (Antibiotika) gut auszukurieren sind. Wir werden keine vorbeugenden Maßnahmen in Form von Impfungen machen da hier die Hygiene viel wichtiger ist. Schäl es, koch es oder vergiss es ist ein gerne genannter Satz. Wasser entweder nur aus Flaschen oder aber den Wassertank gut chlören. **Für den Geschmack hilft ein Pinken Rum mit in Wasser zu geben 🍹.**

Malaria ist eine Tropenkrankheit die durch Mückenstiche (Moskitos) übertragen wird. Gefährdete Gebiete sind, sozusagen, überall am Äquator. Weltweit sterben jährlich ca. 1 Millionen Menschen an Malaria, allerdings hauptsächlich in Afrika. Die Krankheit ist Meldepflichtig. Wir werden für uns ein Stand-by System mitnehmen. Das heißt wenn wir die Vermutung hegen an Malaria erkrankt zu sein können wir uns vorerst selbst behelfen. Die ersten Krankheitssymptome treten meistens erst nach ca. 12 Tagen auf, es könnte also sein das wir uns dann mitten auf See befinden und kein Arzt in der Nähe ist. So hilft uns dann das Stand-by System. Eine Chemoprophylaxe ist für uns nicht in Frage gekommen, zum einen wegen der Nebenwirkungen und zum anderen sind in vielen Gebieten die Moskitos schon Resistent gegen die Chemoprophylaxe.

Sich impfen zu lassen ist in der Regel immer ein privater Spaß, soll heißen die Kosten muss man selbst tragen. **Manchmal zahlen die Krankenkassen** aus Kulanz einen Teil der Impfungen oder in ganz seltenen Fällen sogar komplett. Also einfach das Glück herausfordern und sämtliche Belege (Privatrezepte, Quittungen) sammeln und einreichen. Mehr wie nein sagen können die Kassen ja nicht.

Zu Empfehlen ist immer die persönliche Beratung vor der Reise durch den Hausarzt! Erst Recht wenn chronische Erkrankungen oder ähnliches vorliegen, sollte vor jeder Reise mit dem Hausarzt alles abgeklärt werden wie z.B. Notmedikamente oder ähnliches. Angehörige und Mitreisende sollten immer informiert werden. Checkt man in einem Hotel oder ähnliches ein, auch hier immer Bescheid geben wenn Krankheiten vorliegen, so kann im Ernstfall schnell geholfen werden.

Was vor der Reise auch noch überlegt werden sollte ist zum Beispiel...welche Sportarten möchte ich am Zielort ausüben?! Wir wollen auf jeden Fall Tauchen. Ron hat im Jahr 2003 schon mal einen Tauchkurs abgeschlossen. Simone möchte im November einen Tauchkurs besuchen. Hier ist es sehr wichtig sich vorher auf seine Tauchtauglichkeit überprüfen zu lassen. Speziell ausgebildete Ärzte sind beim Hausarzt zu erfragen. Eine seriöse Tauchschnule wird eine solche Untersuchung verlangen bzw. halt den Nachweis einer Untersuchung. Auch Ron wird sich obwohl er schon getaucht ist nochmal einer Untersuchung unterziehen, wenn man den Sport länger nicht ausgeübt hat sollte man das auf jeden Fall nochmals abklären.

Ein Besuch beim Zahnarzt kann ebenfalls nicht Schaden! Es gibt nichts Schlimmeres als im Ausland zum Zahnarzt zu müssen. Simone hat da schon einmal so ihre Erfahrungen gesammelt 🤦.

Wovon Raten wir ab!?

- Keine Tattoo´s kurz vor der Reise stechen lassen.
- Auf so einer langen Reise, wie wir es vor haben, sind auch Piercing´s und Gel-Nägel vollkommen fehl am Platz.
- Ihr Fahrt in die Sonne? Lasst doch Euer Make-up zu Hause, ein wenig Puder, Mascara und Lippenstift am Abend reichen vollkommen aus.

Das ist Super!

- Lichtschutzfaktor 30 sollte in keiner Reisetasche fehlen. Egal ob dunkler Typ oder heller Typ LSF 25 – 30 ist absolutes Minimum!
- Mückenschutz je nach Zielgebiet.
- Simone färbt sich immer Wimpern und Augenbrauen, ist unkompliziert und kann auch nicht verschmieren und im Auge brennen, wenn man ins Wasser geht oder schwitzt

Unsere Bordapotheke

Wir haben uns aktuell dafür entschieden unsere **Apotheke in zwei Bereiche einzuteilen**, so wird es in den meisten Ratgebern auch empfohlen. Zum einen ein wasserdichter Koffer mit Verbandsmaterial, Pflastern, Einwegspritzen, Mittel zur Desinfektion, sterilen Dingen wie zum Beispiel Mullkompressen, Handschuhen, Nahtmaterial oder auch Skalpell, Fieberthermometer, Augenklappe, Blutlanzetten.

Zum anderen ein wasserdichter Koffer mit allen Medikamenten. **Eine Auflistung der Medikamente findet ihr hier:**

Wogegen	Arzneimittel	Menge	Entnahme	haltbar bis
gegen Husten	Prospan Hustensaft			
gegen Halsschmerzen	Lutschpastillen, Salbeibonbons			
gegen Vergiftung durch Einatmen	Pulmicort			
gegen Bluthochdruck	Ramipril			
gegen Übelkeit und Erbrechen	Domperidon Hexal			
gegen Sodbrennen	Megalac Kautabletten			
gegen Durchfall	Imodium Akut			
zum Abführen	Glaubersalz, Sennesblätterttee			
gegen Fieber und Schmerzen	Ibuprofen, Paracetamol			
gegen Schmerzen zum Einreiben	Voltaren			
Beruhigungsmittel	Bachblüten Notfalltropfen			
stärkeres Beruhigungsmittel	Diazepam Ratiopharm			
gegen Seekrankheit	Vertigo-Vomex SR			
verschiedene Antibiotika				
Gegen Harnwegsentzündungen	Blasen-Nierentee, Acturvan			
gegen Herpes	Zovirax Tabletten und Creme			
gegen Malaria	Stand-by System			
gegen Allergien	Tavegil			
gegen Mückenstiche, Sonnenbrand	Fenistilgel			
gegen Ekzeme, Entzündungen	Zinksalbe			
zur Desinfektion von Wunden	Jod			
gegen Schmerzen im/am Auge	Novesine			
gegen Bakterien im/am Auge	Terramycin Augensalbe			
gegen Herpes am Auge	Zovirax Tabletten und Creme			

gegen erhöhten Augendruck	Salagen			
gegen Ohrenschmerzen	Ohrentropfen (antibiotisch)			
gegen Schnupfen	Nasenspray			
gegen Grippe-symptome	Grippostad			
Wundheilsalbe	Bephanthen			
gegen Wurmbefall	Vemox Tabletten			
Läuse	schnipp schnapp Haare ab? :-)			

Zurzeit ist die Liste noch nicht komplett vervollständigt, was wir jedoch direkt nach Fahrtantritt nachholen werden.

Viele Beschwerden lassen sich auch mit den „normalen“ alten Hausmittelchen lindern. Es sollten verschiedene Teesorten, sowie Zwieback an Bord sein.

Ein super Drink bei Flüssigkeitsverlust ist: 1 Liter Wasser, 2 Teelöffel Zucker, 0,5 Teelöffel Salz, 0,5 Teelöffel Backpulver, 2 Tassen Fruchtsaft. Die WHO empfiehlt 1-2 Liter pro Stunde von diesem Getränk zu sich zu nehmen. Außer bei blutigem Durchfall!

Die Bordapotheke muss vor jedem langen Törn kontrolliert werden. Hilfreich ist es, wenn jede Entnahme schriftlich festgehalten wird um die Sachen in der nächsten Apotheke nachzukaufen. Mindestens einmal im Jahr müssen alle Haltbarkeitsdaten durchgeschaut werden. **Abgelaufene Medikamente unbedingt entsorgen und ersetzen. Kleben Medikamente, riechen komisch oder haben die Farbe verändert sollten sie ebenfalls entsorgt werden.**

Was noch wichtig ist: **Der Krankenbegleitschein.** Er sollte enthalten: Persönliche Daten, also Namen, Vornamen, Alter bzw. Geburtsdatum, Heimatanschrift und Ansprechpartner an Land – am besten die nächsten Angehörigen wie Vater oder Mutter. Der Name vom Boot sowie das Rufzeichen für evtl. Rückfragen sollten ebenfalls mit drauf stehen. Soweit wie es einem möglich ist sollte man auf diesem Begleitschein folgende Fragen beantworten:

- Was genau ist passiert?
- Welche Beschwerden hat der Kranke?
- Ist der Kranke bei Bewusstsein? Hat er Sprachstörungen? Weiß er wo er sich befindet? Allgemeine Reaktionen?
- Wenn der Kranke nicht bei Bewusstsein ist unbedingt nach entdecken die Uhrzeit notieren!
- Sonstige Beobachtungen wie z.B. Verletzungen? Woran hat sich der Kranke verletzt?
- Nimmt der Kranke regelmäßig Medikamente?
- Wie wurde er bis jetzt behandelt und versorgt? Namen der verabreichten Medikamente aufschreiben. Oder eine Kopie der Medikamenten-Liste beilegen und die verabreichten Medikamente deutlich markieren.

Wir haben für jedes Crewmitglied ein paar Krankenscheine vorbereitet und ausgedruckt, so kann man schnell reagieren und muss in einer Notsituation nicht noch alles ausfüllen.

Krankenschein SY ROMONE	
Name: Vierkötter	First Name: Simone
Date of birth: 08.12.1983	Nationality: deutsch
Home Address: Ostlandstr. 4 51709 Marienheide	Call sign: xxx
Next of kin: H. Vierkötter 51709 Marienheide Phone: 00492264 xxxx Fax: 00492264 xxxx	
Insurance: xxx	
Beginning of illness:	...
Complaints:	...
Finding:	...
Treatment, Drugs given:	...
Remarks:	...

Wenn Dir unser Ratgeber geholfen oder gefallen hat, dann würden Ron, Simone und Skipper sich über eine kleine Spende von Dir freuen. Klicke dazu bitte auf den Link.

<http://www.weltumsegelung.info/spende>

SY ROMONE - Weltumsegelung live