

## **PRESSEINFORMATION**

### **Die Sommer- und Reisezeit kommt**

#### **Gesundheitstipps für ältere Menschen**

Darmstadt, 3. April 2006

*Einige reisen ihrer Gesundheit wegen. Mögen Sie*

- *gutes Wetter haben,*
- *keine Alterationen,*
- *sich durch nichts erhitzen*
- *kluge Ärzte finden!*

*Und das Beste ist, auf ihrer ganzen Reise keines Arztes bedürfen! Möge ihre Laune sich immer erheitern und ein edler Freund die Runzeln der Furcht des Alters aus ihrem Angesicht weglächeln (Kaspar Lavater, Taschenbüchlein für liebende Reisende oder Andenken, Zürich 1790).*

Dies sind Gesundheitstipps für reisende ältere Menschen aus dem Jahr 1790, die besser nicht formuliert werden können.

Für die heutige Zeit, in der immer mehr auch ältere Menschen reisen, bedürfen diese Empfehlungen einiger Ergänzungen.

Der Sommer bringt für ältere Menschen – auch wenn sie in unseren Breiten bleiben – oft sehr belastende klimatische Bedingungen mit sich. Der Aufenthalt in großer Hitze mit niedriger oder hoher Luftfeuchtigkeit kann bei alten Menschen sehr schnell zum Hitzestau und zum Hitzschlag führen. Dies kann bereits nach ein bis zwei Stunden Aufenthalt in der Sonne bei einer Außentemperatur von 28 °C eintreten.

Deshalb: Bei großer Hitze körperliche Anstrengungen meiden und sich nicht längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. In der Sonne eine Kopfbedeckung tragen, luftige und empfindliche Hautpartien bedeckende Kleidung anziehen. Der Aufenthalt im Schatten oder in der Wohnung ist vorzuziehen.

Bei Hitze nimmt der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und unsichtbares Verdunsten von Flüssigkeit zu. Das Gesamtkörperwasser nimmt mit zunehmendem Lebensalter ab. Das Durstgefühl ist bei älteren Menschen vermindert. Oft nehmen alte Menschen wegen hohen Blutdrucks oder Herzschwäche wasserausscheidende Medikamente ein, die den Flüssigkeitsverlust noch verstärken. Alte Menschen sind daher besonders empfindlich gegen Flüssigkeitsmangel.

Ein Flüssigkeitsverlust von ein bis zwei Prozent des Gesamtkörpergewichts führt schon zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei vier bis fünf Prozent Flüssigkeitsverlust sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit auf etwa 50 Prozent ab.

Folge: Bei großer Hitze kann der zusätzliche Flüssigkeitsverlust zu lebensbedrohlichen Zuständen mit Absinken des Blutdrucks, Durchblutungsstörungen, Stürzen und akuten Verwirrheitszuständen führen. Dies gilt besonders für Hochrisikogruppen wie hochaltrige oder chronisch kranke alte Menschen, aber auch für gesunde alte Menschen.

Daher: Bei Hitze für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen, am besten Tee oder Mineralwasser. Für die Hessen sind auch drei bis vier Schoppen Gespritzter ( $\frac{1}{4}$  Äpfelwoi gespritzt mit  $\frac{3}{4}$  Mineralwasser) über den Tag verteilt zu empfehlen.

Anstrengende körperliche Tätigkeit sollte bei Hitze vermieden werden. Alte Menschen sollten sich die italienische Siesta zum Vorbild nehmen. Spaziergänge und andere Aktivitäten kann man auch gut am frühen Morgen oder in den Abendstunden unternehmen.

Unsere älteren Mitbürger sind sehr reiselustig – und das ist gut so. Etwa 52 Prozent der 60- bis 69-Jährigen und 35 Prozent der über 70-Jährigen verreisen mindestens einmal im Jahr. Mehr als 50 % der 60- bis 69-Jährigen und fast die Hälfte der über 70-Jährigen reisen ins Ausland.

Wer verreist – und das gilt besonders für Fernreisen und Reisen, die mit körperlicher Aktivität und Anstrengungen verbunden sind (zum Beispiel Bergreisen) – sollte sich rechtzeitig vorher von seinem Hausarzt untersuchen lassen. **Das Untersuchungsprogramm muss die körperliche Untersuchung mit Blutdruckmessung, EKG mit Belastung, Lungenfunktionsprüfung und Blutbild umfassen.**

Dieses Programm ist einmal jährlich erforderlich. Ferner sollten mit dem Hausarzt Reiseziel, Aktivitäten sowie notwendige vorbeugende Maßnahmen wie Impfungen besprochen und entsprechende Ratschläge eingeholt werden.

### **Bahnreisen**

Für Reisen in Deutschland und Europa ist die Bahn das bequemste, einfachste und für ältere Menschen besonders geeignete Transportmittel.

### **Autoreisen**

Staus auf der Autobahn und die damit verbundenen Probleme sind hinreichend bekannt. Ältere Menschen sollten möglichst nicht während der Ferienzeiten, sondern in der Vor- oder Nebensaison mit dem Auto reisen. Wie für Jüngere gilt: Nicht rasen, sondern reisen! Keine Kilometer fressen, sondern vernünftige Etappen fahren! Regelmäßige Pausen einlegen zur Entspannung von Körper und Seele! Bewegungs- und Atemübungen in der Pause nicht vergessen!

### **Schiffsreisen**

Schiffsreisen sind in der Regel unproblematisch. Wichtig ist: Klimatische Veränderungen und Bedingungen beachten. Gefahr: Wenig Bewegung und zuviel gutes Essen!

### **Flugreisen**

Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Mut – das sind die Gründe, warum immer mehr ältere Menschen Fernreisen und Bildungsreisen mit dem Flugzeug unternehmen. Was muss beachtet werden? Informationen über **notwendige Impfungen** für das jeweilige Reiseland einholen (Reisebüro, Hausarzt, Flughafenklinik Frankfurt).

### **Vor dem Flug**

Rechtzeitig zum Flughafen fahren. In Ruhe und ohne Aufregung einchecken. Vom Vorabend-Check-in Gebrauch machen, falls möglich. Bei Problemen kann man die Betreuungsdienste der Airlines (Lufthansa Betreuungsdienst) oder der Fraport in Anspruch nehmen.

Bei akuten und chronischen gesundheitlichen Problemen steht das Team der Flughafenklinik auf dem Rhein-Main-Flughafen zur Beratung und Behandlung rund um die Uhr zur Verfügung – Telefon (0 69) 69 06 67 67.

### **Während des Flugs**

In der Kabine herrscht ein Druck, der einer Höhe von etwa 2000 m über Meeresspiegel entspricht. Die Sauerstoffsättigung im arteriellen Blut nimmt dabei um etwa zehn bis 15 Prozent ab. Dies kann für ältere Menschen mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Herzinsuffizienz, chronischen Lungenerkrankungen oder höhergradiger Blutarmut gefährlich werden.

Die Kabinenluft ist sehr trocken und kann bei chronischer Bronchitis und Asthma bronchiale akute Atemprobleme verursachen. Deshalb: viel Wasser trinken.

Gase dehnen sich bei niedrigem Kabinendruck um etwa 30 Prozent aus. Neben den bekannten Ohrproblemen („die Ohren gehen zu“) können bei Patienten mit Erkrankungen des Magen-Darmtrakts sehr unangenehme Bauchbeschwerden auftreten.

Wenig Platz und wenig Bewegungsmöglichkeit – das ist die bekannte Situation im Flugzeug, besonders im Charterverkehr. Langes Sitzen mit gebeugtem Knie, fehlende Bewegung und zu wenig Flüssigkeit begünstigen das Auftreten von tiefen Beinvenenthrombosen und leider auch – in der Regel nach der Landung – von Lungenembolien. Deshalb: Während des Flugs isometrische Muskelübungen (die Airlines bieten sie im Videoprogramm an) durchführen, häufiger aufstehen, sich bewegen, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Der Hausarzt sollte gefragt werden, ob im Einzelfall vor Antritt des Flugs eine medikamentöse Thrombosevorbeugung sinnvoll und notwendig ist. Eine einmalige Heparin-Injektion (gerinnungshemmendes Medikament) vor Antritt des Fluges ist völlig ausreichend.

Während des Flugs möglichst leichte Kost zu sich nehmen, den Magen nicht überladen. Alkoholische Getränke sollten in Maßen konsumiert werden. Die Alkoholwirkung nimmt mit der Höhe zu. Zwei Cocktails in 2400 m Höhe entsprechen etwa vier Cocktails auf Meereshöhe.

Rauchen ist zu vermeiden und inzwischen bei fast allen Flügen verboten. Darauf müssen sich Raucher einstellen.

### **Jet Lag – Zeitverschiebung**

Oft ist eine Anpassung der Medikamenteneinnahme an die zeitlichen Veränderungen notwendig, zum Beispiel bei Hypertonikern oder Diabetikern. Daher: Vor der Reise über die Zeitverschiebung informieren und die neuen Einnahmezeiten mit dem Hausarzt besprechen.

### **Am Zielort**

Die Resynchronisation (Anpassung an die neue Zeit) verläuft bei alten Menschen langsamer. Bei einem Flug von Frankfurt nach New York (Zeitverschiebung sechs Stunden) dauert sie etwa eine Woche (zum Vergleich: drei Tage bei jüngeren Menschen). In dieser Zeit übermäßige Belastungen vermeiden. Eventuell ein mildes, kurzwirksames Schlafmittel einnehmen, falls der Schlaf empfindlich gestört ist.

## Krankheiten auf Reisen

Am häufigsten ist die Reisediarrhoe (Durchfallerkrankung). Gefahr für alte Menschen: Wasser- und Salzverlust, dadurch Gefahr der Austrocknung mit Blutdruckabfall, Durchblutungsstörungen, Verwirrtheit.

**Therapie:** Wasser- und Salzverlust ausgleichen: zum Beispiel auf einen Liter Wasser  $\frac{3}{4}$  Teelöffel Kochsalz, einen Teelöffel  $\text{NaHCO}_3$  (Natron),  $\frac{1}{2}$  Teelöffel KCl (oder zwei Bananen), vier Esslöffel Zucker. Alternativ: eine fertige Elektrolyt-Mischung (zum Beispiel Elotrans aus der Apotheke) in angegebener Wassermenge auflösen.

Versuchen Sie, die Diarrhoe mit Loperamid (Imodium) zu stoppen. Bei andauernder Diarrhoe: unbedingt den Arzt zur Infusions-Therapie aufsuchen.

Es ist empfehlenswert, eine Auslandskrankenversicherung beziehungsweise Rückholversicherung für den Fall einer schweren Erkrankung abzuschließen. Ein Krankenhausaufenthalt im Ausland kann problematisch sein: teuer, Sprachprobleme, Hygiene, Qualität der Versorgung.

Weiterhin unbedingt eine Bescheinigung des Hausarztes über bestehende Erkrankungen und/oder Behinderungen sowie eine genaue Beschreibung der verordneten Medikation mitnehmen. **(Internationale Freinamen der Medikamente angeben, mit Handelsnamen kann der Arzt im Ausland nichts anfangen!)** Die Bescheinigung sollte in **Englisch** und **Deutsch** abgefasst sein!

## Häufige Fehler, die zu Erkrankungen im Urlaub führen können

- Nichtbeachtung der Akklimatisationsregeln
- Forcierte Wanderungen und andere Anstrengungen am ersten Tag
- Ausgedehnte, ungewohnte Sonnenbäder, langer Aufenthalt in der Hitze
- Bergfahrten gleich nach Ankunft in ungewohnte Höhen
- Reichliche Aufnahme ungewohnter Nahrung
- Schlafentzug, ungewohntes Klima und reichlicher Alkoholgenuss

Nach einer Studie, die auf Teneriffa durchgeführt wurde, traten praktisch alle Fälle von plötzlichem Herztod innerhalb der ersten drei Tage nach Ankunft auf!

## Reiseapotheke für ältere Menschen

- Eigene, verordnete Medikamente in ausreichender Menge.
- Material für die kleine Wundversorgung (Pflaster, Mullkompressen, elastische Binde)
- Ein Schmerzmittel, zum Beispiel Aspirin 500 mg oder Paracetamol 500 mg
- Ein Medikament gegen Reisediarrhoe, zum Beispiel Loperamid (Imodium) und einige Beutel einer fertigen Elektrolyt-Mischung (siehe oben)
- Ein kurzwirksames Schlafmittel oder Beruhigungsmittel. Der Hausarzt oder Apotheker berät über geeignete Medikamente. Schlaflosigkeit mindert die Urlaubsfreude und den Erholungswert. Deswegen ist die kurzfristige Einnahme eines Schlafmittels erlaubt.
- **Medikamente bei einer Flugreise nie in den Koffer packen, immer im Handgepäck mit sich tragen!** (Koffer könnte verloren gehen oder verspätet eintreffen)

## Kontakt:

Dr. med. Hansjörg Werner

Facharzt für Innere Medizin, Klinische Geriatrie

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Chefarzt der Klinik für Geriatrie

Evangelisches Krankenhaus Elisabethenstift · Landgraf-Georg-Straße 100 · 64287 Darmstadt

Tel. (0 61 51) 4 03-30 01 · Fax (0 61 51) 4 03-30 09

E-Mail: werner.hansjoerg@eke-da.de