

## Standort/ Adressen

### Institut für Internationale Gesundheit

Campus Virchow-Klinikum  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin

Tel: +49 (0)30-450 565 700  
Fax: +49 (0)30-450 565 989  
E-mail: tropeninstitut@charite.de  
<https://internationale-gesundheit.charite.de>

Direktorin: Prof. Dr. med. Beate Kampmann

### Alle Leistungen für Kassen- und Privatpatienten!

### Reisemedizinische Beratung und Impfungen

Campus Virchow-Klinikum, interne Geländeadressen:  
Mo - Fr: 08:00 - 15:00. Südring 3B  
Mo - Fr: 15:00 - 19:00. Südring 2  
Sa: 11:00 - 15:00. Südring 2

### Tropenmedizinische Ambulanz

Campus Virchow-Klinikum  
interne Geländeadresse: Südring 2  
(keine Impfung)  
Mo - Fr: 08.00 - 14.00

### Tollwutambulanz

Campus Virchow-Klinikum  
interne Geländeadresse: Südring 2  
Mo - Fr: 08.00 - 14.00

Stand 05.10.2021/CS

## Entspanntes Fliegen

**Jede Reise bedeutet eine Stressbelastung. Nachtflüge, Zeitverschiebung, andere Klimazonen etc. können aber problemlos bewältigt werden, wenn man sich auf die Reise vorbereitet und einige Tipps berücksichtigt.**

### ■ Reisestress einfach wegatmen

Möglichst bequem in den Sitz setzen und die Hände locker auf den Bauch legen. Langsam und tief durch die Nase einatmen. Beim anschließenden Ausatmen durch Mund und Nase darauf achten, wie sich die Bauchdecke merklich wölbt. So versorgen Sie Ihren Körper mit einer großen Portion Sauerstoff und mit neuer Energie und lösen Verspannungen einfach auf.

### ■ Turbulenzen und Reiseübelkeit

Turbulenzen und Vibrationen können u. U. Reiseübelkeit auslösen. Buchen Sie möglichst Plätze im mittleren Bereich der Kabine, hier sind die Erscheinungen wegen der geringeren Hebelwirkung deutlich weniger zu spüren. Es gibt Mittel wie z. B. Kaugummis gegen Reiseübelkeit. Alkohol ist allerdings kein geeignetes Mittel.

### ■ Entspannen Sie Ihre Augen

Die Bildschirme im Flugzeug und auch grelles Außenlicht beanspruchen im oft dämmrigen Licht der Kabine auf Dauer die Augen und machen müde. Nehmen Sie eine möglichst bequeme Sitzposition ein und reiben die Hände fest aneinander. Dann legen Sie die erwärmten Handflächen auf ihre geschlossenen Augen, so dass kein Licht mehr eindringen kann. Atmen Sie tief ein und denken Sie an etwas Angenehmes – nach ein paar Minuten haben Sie neue Kraft gesammelt und fühlen sich entspannt!

### ■ Economy-Class-Syndrom

Das Economy-Class-Syndrom entsteht durch vielstündiges Stillsitzen in abgewinkelter Körperhaltung verbunden mit vielem Trinken und führt zu Wasserbildung in den Beinen. Abhilfe schaffen eine kontrollierte



Flüssigkeitszufuhr von etwa 150 ml pro Flugstunde. Ziehen Sie, sobald Sie an Bord sind und Platz genommen haben, Ihre Schuhe aus, damit ihre Füße nicht durch drückendes Schuhwerk gequält werden. Machen Sie möglichst stündlich isometrische Spannungsübungen der Muskulatur der unteren Extremitäten. Viele Fluggesellschaften bieten diese immer wieder über die Bordmonitore an. Für Risikopatienten können Stützstrümpfe sinnvoll sein.

### ■ Richtig Schlafen an Bord

Im engen Flugzeugsitz einzuschlafen fällt vielen Menschen schwer. Schlaf- oder Beruhigungsmittel sind nicht zu empfehlen, denn sie greifen auf unnatürliche Weise in den Biorhythmus ein und erschweren zusätzlich eine eventuell erforderliche Zeitumstellung. Eine Schlafmaske gegen grelles Licht und ein Nackenkissen sorgen für Entspannung von Augen, Schultern und Hals. Ein zusätzliches kleines Kissen im Rücken entspannt die Bandscheiben. Angenehme zusätzliche Wärme bietet eine Decke, die Sie vom Flugbegleiter erhalten.

### ■ Was ist ein Jet- Lag?

Durch die hohe Reisegeschwindigkeit moderner Verkehrsflugzeuge werden viele Zeitzonen innerhalb weniger Stunden passiert. Danach ist die innere Uhr nicht

mehr mit der neuen Ortszeit synchron. Licht und Dunkelheit treten zu ungewohnten Zeiten auf; die natürlichen Rhythmen wie Essens- und Schlafenszeit, Hormonproduktion oder Körpertemperatur kommen aus dem Takt. Da die innere Uhr sich nicht kurzfristig an eine neue Ortszeit angleichen kann, prägen sich unterschiedliche körperliche und psychische Beschwerden aus. Das Zeitgefühl, Schlaf/Wachbedürfnis, Hunger- und Durstgefühl, Darmtätigkeit geraten dadurch aus dem Rhythmus. Um den gewohnten Zustand wieder zu erreichen, muss pro zwei Stunden Zeitverschiebung ein Tag gerechnet werden. Die Anpassung bei westwärts gerichteten Flügen verläuft rascher als bei Flügen nach Osten. Bei westwärts gerichteten Flügen sollte man am Zielort bis zur örtlichen Schlafenszeit wach bleiben. Bei ostwärts verlaufenden Flügen, in der Regel Nachtflüge, sollte während des Fluges so viel wie möglich und nach Ankunft bis zur lokalen Mittagszeit geschlafen werden. Dann sollte man aufstehen und sich in den normalen Tagesablauf integrieren.

#### ■ **Reisen mit Kindern**

Flugreisen mit Kindern sind viel unkomplizierter als vielleicht angenommen. Zeitonenverschiebung und klimatische Veränderungen werden von Kindern wesentlich einfacher gemeistert als von Erwachsenen. In praktisch allen Langstreckenflugzeugen gibt es geeignete Sitzplätze mit genügend Raum zur Unterbringung von Babykörbchen, ausreichend Platz zur Pflege, Ablenkung durch Spielmöglichkeiten und passende Kindermenüs. Bei kleinen Kindern sollte wegen der noch nicht voll ausgebildeten Nasennebenhöhlen zum besseren Druckausgleich vor Start und Landung ein Fläschchen oder etwas zum Kauen gegeben werden. Kinder mit akuten Erkältungserkrankungen (HNO-Infektionen) sollten möglichst nicht fliegen. Abschwellende Nasentropfen können helfen, diese sollten mind. 30 Minuten vor Start und Landung eingesetzt werden.

#### ■ **Schwangere und Flugreisen**

Für eine komplikationslose Schwangerschaft gibt es praktisch keinerlei Reisebeschränkungen. In den ersten drei Monaten wird etwas Zurückhaltung bei langen Flugreisen, insbesondere über den Nordatlantik, empfohlen. Lediglich in den letzten vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollte ein ärztliches Unbedenklichkeitsattest vorgelegt werden.

#### ■ **Behindertengerechtes Fliegen**

Für Behinderte gibt es besondere Vorkehrungen, spezielle Plätze an Bord, eine entsprechende Unterstützung und Betreuung in den Flughäfen als auch auf den größeren Stationen der jeweiligen Betreiber-/Luftverkehrsgesellschaften. Der Eincheckvorgang und der Gepäcktransport werden auf Wunsch vom Betreuungspersonal übernommen. In den Großraumflugzeugen im Langstreckeneinsatz befindet sich ein Bordrollstuhl, der auf die Maße der Gangbreite abgestimmt ist. Hinweise sollten bereits bei Buchung der Reise durch das jeweilige Reisebüro gegeben werden.

Zur besonderen Betreuung kranker und behinderter Passagiere sowie zur Vorbereitung eines Krankentransportes im Linienflugzeug gibt es international genormte Formulare.

#### ■ **Lufthansa-Vertragsärzte im Ausland**

Adressen der Lufthansa-Vertragsärzte in Ihrem Urlaubsort erhalten Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke

#### ■ **Checkliste vor der Reise:**

- lassen Sie eine komplette **allgemeine Gesundheitsuntersuchung** einschl. **Impfberatung durchführen** und planen Sie genügend Zeit für das Schließen der Impflücken ein
- kümmern Sie sich um eine angemessene **Reiseapotheke** (Vorschlag für die Zusammenstellung und weitere wichtige Hinweise: siehe Merkblatt Reiseapotheke)
- schließen Sie eine **Auslandsrankenversicherung** einschl. **Reiserückholversicherung** bei Reisen in das außereuropäische Ausland bzw. Länder ohne gegenseitige Anerkennung der Krankenversicherung ab (letzteres ist in jedem Falle empfohlen, da die Krankenkassen Rückführungen nicht mehr erstatten!)
- führen Sie bei **regelmäßiger** Einnahme von **Medikamenten** mind. einen **Wochenvorrat im Handgepäck mit**; die Wirkstoffnamen, zur etwaigen Nachbeschaffung im Ausland, sollten bekannt sein
- halten Sie ein mehrsprachiges **Attest über chronische Erkrankungen** oder gesundheitliche Probleme und notwendige Medikamente von Ihrem Hausarzt im Handgepäck bereit
- besorgen Sie sich ein Verzeichnis geeigneter **Ärzte am Urlaubsort**