

Kreuzfahrten

Mehr und mehr Menschen machen auf Kreuzfahrtschiffen Urlaub. An Bord ist die medizinische Versorgung unterschiedlich, und ein Transport nach Hause oder ans Festland nicht immer möglich. Ältere Leute, Personen mit chronischen Erkrankungen oder Menschen mit Gangschwierigkeiten sollten eine solche Reise mit ihrem Arzt besprechen. Da bei einer Kreuzfahrt so viele Menschen auf eher engem Raum zusammen unterwegs sind, können sich Erkrankungen wie die Grippe oder Magen Darm Infektionen schnell ausbreiten. Verschiedene Impfungen können sinnvoll sein. Es gibt auch Schiffe, die besonders medizinisch ausgerüstet sind (bsp. Hämodialyse, Rollstühle etc.)

Gesundheits-Empfehlungen

Check up: Vor der Abreise anzuraten bei allen kontrollbedürftigen Erkrankungen. Nehmen Sie einen ausreichenden Vorrat Ihrer regulären Medikamente mit. Es kann hilfreich sein, ebenfalls einen Brief Ihres Arztes (möglichst auf Englisch) mitzunehmen, der kurz Ihre Erkrankung und den gegenwärtigen Therapieplan umreisst.

Sonnenbrand: Zusätzlich zur Sonneneinstrahlung, steigert die Licht-Reflexion durch das Meer die Sonnenintensität. Benutzen Sie Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30, einen Sun Blocker oder physikalisch wirkenden Schutz). Tragen sie ausserdem Sonnenhut und Sonnenbrille (mit guten Gläsern) und vermeiden Sie die Sonnenexposition zwischen 11-15 Uhr.

Hitzschlag: Vermeiden Sie längere Aufenthalte und Ruhepausen in der Hitze an Deck insbesondere in den heissen Mittagsstunden, und denken Sie daran, viel zu trinken, um einem zu starken Flüssigkeitsverlust vorzubeugen.

Seekrankheit: Die Schiffsbewegungen rufen unterschiedliche Wahrnehmungen von Sehen und Gleichgewichtssinn hervor. Dieses Phänomen kann Sie seekrank machen. Eines der ersten Symptome ist typischerweise häufiges Aufstossen, gefolgt von Übelkeit, Erbrechen und manchmal auch Schweissausbrüchen.

Ein paar Tipps: Halten Sie sich in der Mitte des Schiffs auf, wo die Bewegungen weniger ausgeprägt sind. Legen Sie sich ab und zu hin, schnappen Sie frische Luft an Deck und fixieren Sie den Horizont. Es hilft, in den ersten Tagen kleine leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Im Allgemeinen hält die Seekrankheit nicht lange an. Nach ein paar Tagen, wenn sich der Körper an die Schiffsbewegungen gewöhnt hat, ist sie vorbei. Es gibt auch vorbeugende Medikamente. Sie sollten eingenommen werden, bevor die Übelkeit entsteht. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem für Sie am geeignetsten (es gibt für einige Medikamente Kontraindikationen, auch die Einnahme durch Kinder ist eingeschränkt).

Infektionskrankheiten: Auf Kreuzfahrtschiffen leben tausende Menschen verschiedenster Herkunft auf engem Raum zusammen und manchmal kann es zu kleinen Epidemien kommen. Impfen Sie sich, um sich zu schützen. Von Kreuzfahrtschiffen sind auch schon Fälle von Legionellose berichtet worden (siehe dort).

Impfungen: Basisimpfungen wie die gegen Diphtherie und Tetanus sollten aktuell sein (alle 10 Jahre auffrischen) ausserdem können insbesondere für Landgänge weitere Impfungen sinnvoll sein (bsp. Hepatitis A und andere). Risikopersonen sollten sich auch gegen Grippe und eventuell gegen Pneumokokken impfen lassen. Eine Gelbfieberimpfung könnte für afrikanische und südamerikanische Länder erforderlich sein.

Hygiene: In den letzten Jahren gab es auf Kreuzfahrtschiffen wiederholt Gastroenteritis- epidemien, die durch Norovirus hervorgerufen waren. Waschen Sie sich regelmässig die Hände. Im Falle von Übelkeit oder Durchfall konsultieren sie den Schiffsarzt.

Nahrungsmittel und Trinkwasser: Vorsicht bei Landgängen? Nehmen Sie vorzugsweise gekochte heisse Speisen und Wasser aus versiegelten Flaschen und ohne Eiswürfel zu sich. Vermeiden Sie Obst und Salate sowie rohe Meeresfrüchte.

Malaria: Das Risiko auf Schiffen ist in der Regel gering, da sie meist nur tagsüber in Risikogebieten anlegen und gegen Abend wieder auslaufen. Wenn nur ein Tagesausflug auf afrikanischem Boden vorgesehen ist, kann man auf eine Chemoprophylaxe (Präventiv-Medikation) verzichten. Allerdings ist eine genaue Abklärung mit einem erfahrenen Reise- oder Tropenmediziner ratsam, insbesondere, wenn Sie Landgänge in afrikanischen Häfen südlich der Sahara vorhaben. Bei jedem Fieber nach der

Rückkehr von einer Kreuzfahrt mit Landgang in einem Malaria-Risiko-Gebiet müssen Sie an die Möglichkeit einer Malaria Infektion denken und möglichst schnell einen Arzt aufsuchen.

Unfälle: Die hin und wieder recht plötzlichen und ruckhaften Schiffsbewegungen können das Risiko zu stürzen erhöhen, insbesondere bei starkem Seegang. Denken Sie daran, sich am Treppengeländer festzuhalten oder nehmen Sie den Aufzug. Vermeiden Sie, bei starkem Wellengang an Deck herumzuspazieren.

Unter manchen Umständen ist eine Kreuzfahrt nicht empfehlenswert

- Personen, die unter Umständen schnelle medizinische Versorgung benötigen (kürzlicher Infarkt, kürzlich aufgetretene oder instabile Angina Pectoris)
- Frauen mit Risikoschwangerschaften
- Menschen mit körperlichen Handicaps, Gangunsicherheiten oder Gleichgewichtsstörungen (wegen der Unfallgefahr auf Grund der Schiffsbewegungen)

Erstellung: 12-05-2005

Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.