

# GESUND & FIT



61 Gefühle, die sich entwickeln: Liebe auf den zweiten Blick

60 Gegen schwere Beine gibt es Mittel: Pflege und Training

## Fit durch die Ferien



**Viel Sonne, ungewohntes Essen, Klimaanlage: Gerade die schönste Zeit des Jahres birgt auch Risiken. MM fragte einen Mallorca-Experten: Was sind hier die häufigsten Beschwerden? Und: Wie beugt man vor?**

VON  
SUSANNE PETERSEN

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch wo viel Licht ist, lauert bekanntlich auch so mancher Schatten, das ist im Urlaub nicht anders. Andere, ungewohnte Tagesabläufe bergen typische gesundheitliche Risiken: zu viel Sonne, anderes Essen, weniger Schlaf, mehr Alkohol, und dann sind da noch die einen oder anderen Tierchen, die einem das Leben schwer machen können.

Auch auf Mallorca erleben Arztpraxen und Gesundheitszentren jetzt im Hochsommer einen deutlich erhöhten Zulauf an Patienten. Neue Forschungen zeigen zudem: Männer sollen für andere Reisekrankheiten anfälliger sein als Frauen. Während Urlaube-rinnen häufiger an Durchfall, dem Reizdarmsyndrom oder einer Infektion der oberen Atemwege leiden sollen, werden Männer öfter Opfer von viraler

Hepatitis und von nicht-infektiösen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das *Mallorca Magazin* fragte den Allgemein- und Sportmediziner Dr. Peter Fleischhauer vom Ärztehaus Palma nach seinen Praxis-Erfahrungen mit Insel-Touristen.

**Mallorca Magazin:** Mit welchen Beschwerden kommen Urlauber in Ihre Praxis?

**Dr. Peter Fleischhauer:** Zu den häufigsten Beschwerden gehören 1. typische grippale Infekte mit Husten, Schnupfen, Heiserkeit und Fieber; 2. Magen-Darmerkrankungen mit Durchfall, Erbrechen und Übelkeit; 3. juckende Hautirritationen zum Teil allergischer Ursachen in Form von Pusteln und Juckreiz durch Sonnenmilch oder Sonnenbrand. Häufig, besonders bei Kindern, sind auch Mittelohrentzündungen durch Pool- oder Meerwasser beim Tauchen.

**MM:** Und wie schützt sich ein kluger Urlauber vor diesen misslichen Dingen?

**Dr. Fleischhauer:** Zur Vermeidung grippaler Infekte sollte die Klimaanlage in Schlafräumen nicht unter 25 Grad eingestellt werden (Klimaanlagen stellen eine der häufigsten Infektionsursachen dar). Nach dem Schwimmen die Badebe-



**Allgemein- und Sportmediziner Dr. Peter Fleischhauer vom Ärztehaus Palma.**

kleidung wechseln: Nasse Kleidung auf der Haut fördert die Infektionsbereitschaft, besonders bei Frauen kommt es gehäuft zu Blasenentzündungen. Zur Vermeidung von Magen-Darminfektionen eisgekühlte Getränke vermeiden und auf Eiswürfel verzichten. Seien Sie kritisch

bei der Wahl der Esslokale (was nicht gut riecht, ist meistens verdorben); ruhig auch mal ein Essen zurückgehen lassen, wenn man skeptisch ist. Besonders infektionsträchtig sind Fischgerichte: Fisch verdirbt am schnellsten – also Vorsicht. Und: Wählen Sie je nach Hauttyp einen hohen Sonnenschutzfaktor (nicht unter 30 anfangen). Nie ohne Sonnenschutz in die Sonne gehen, direkte Sonnenbestrahlung meiden. Benutzen Sie antiallergisch getestete Sonnencremes: Sie verhindern meist eine Sonnenallergie, die durch Parfümierung der Creme entsteht. Wer zur Mallorca-Akne neigt, wird sie meistens während des Urlaubs nicht los: Da helfen nur langärmelige T-Shirts und Schatten.

**MM:** Was ist mit Alkohol?

**Dr. Fleischhauer:** Auf Mallorca wird ja im Allgemeinen gern guter Wein und andere alkoholische Getränke genossen. Urlaubern rate ich: Tagsüber viel Wasser, aber möglichst keinen Al-

kohol trinken – vor allem nicht in der Sonne. Alkohol enthemmt ja bekannterweise und kann dann zu riskanten Nachlässigkeiten führen. Da wird dann der Sonnenschutz vergessen oder in der Sonne ein Nickerchen gehalten – mit manchmal fatalen Auswirkungen.

**MM:** Haben Sie auch „typisch“ männliche und weibliche Beschwerden festgestellt?

**Dr. Fleischhauer:** Zwischen typisch weiblichen und männlichen Erkrankungen konnte ich keinen wesentlichen Unterschied feststellen Ausnahme: Frauen neigen eher zu Blasenentzündungen, wenn sie sich zu lange im Wasser aufhalten oder die nasse Badebekleidung nicht wechseln.

**MM:** Was gehört in die Mallorca-Reiseapotheke?

**Dr. Fleischhauer:** 1. Medikamente gegen Fieber, Schmerzen, Grippe-symptome (etwa Paracetamol, Ibuprofen). 2. Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen (etwa

Loperamid, MCP-Tropfen, Vomex A; diese sind auf Mallorca auch in jeder Apotheke erhältlich). 3. Ohrentropfen (Oto-bacid, Otalgam, oder in Spanien: Colircusi gentadexa). 4. Mückenschutz (Autan-Spray). 5. Salbe gegen Juckreiz bei Sonnenbrand (leichte Cortisonsalben). 6. Salbe gegen juckende Insektenstiche (etwa Fenistil Creme).

**MM:** Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Bei grippalen Infekten, eitrigem Husten und Schnupfen sowie Fieber (länger als zwei Tage). Bei Magen-Darminfekten, die auf obige Medikamente nicht ansprechen. Bei Ohrenschmerzen von Kindern grundsätzlich einen Arzt konsultieren. Brennen und häufiges Wasserlassen bei Frauen verweisen auf eine Blasenentzündung. Da eine Nierenbeckenentzündung drohen kann, immer den Arzt konsultieren. Auch bei Hautverbrennungen mit extremer Rötung und Blasenbildung. □

