

«Personen mit chronischen Vorerkrankungen oder Kleinkinder sind besonders anfällig auf Reisekrankheiten»

Sommerzeit ist auch Reise- und Ferienzeit. Damit verbunden sind leider auch häufig Reisekrankheiten. Dr. med. Christoph Zeller ist ärztlicher Leiter der Praxis am Bahnhof und Spezialist für Reise- und Tauchkrankheiten.

Was sind eigentlich typische Reisekrankheiten und wieso spricht man bei ihnen spezifisch von Reisekrankheiten?

Typische Reisekrankheiten gibt es nicht. Es kommt immer darauf an, um welche Reise es sich handelt und vor allem, wohin sie geht. Reist man z. B. in eine südliche Gegend, so sind Durchfall und Erbrechen sehr typisch. Bei Reisen in grosse Höhen, kann es zur Höhenkrankheit kommen. Geht man Tauchen, gibt es viele tauchspezifische Krankheiten.

Was sind die am meisten vorkommenden Reisekrankheiten?

Durchfall und Erbrechen stehen bei uns Schweizern wohl an oberster Stelle. Dies insbesondere bei Reisen in südliche Länder. Denn dort sind die Hygienebedingungen meist anders und entsprechend kommen Keime vor, an die wir nicht gewöhnt sind. Diese lösen dann die typischen Symptome aus.

Welches ist die gefährlichste Reisekrankheit und wieso?

Das ist abhängig von der Reisedestination. Beispielsweise gibt es Länder mit einem hohen Malariarisiko. Dort ist Malaria eine gefährliche Krankheit. Steht eine Reise bevor, muss man sich also gut darüber informieren, ob das Zielland ein Malaria-Gebiet ist und welche Vorkehrungen vor der Reise wichtig sind. Z. B. ob es empfohlen ist, präventiv Medikamente einzunehmen (Dauerprophylaxe) oder ob es ausreicht, Medikamente für die Selbstbehandlung im Notfall mitzuführen. Auch Erbrechen und Durchfall können unter Umständen gefährlich werden, gerade bei schon geschwächten Personen und Kleinkindern. Diese können dabei dehydrieren, das heisst sie trocknen aus.

Wer ist besonders anfällig auf Reisekrankheiten? Wer auf welche spezifisch?

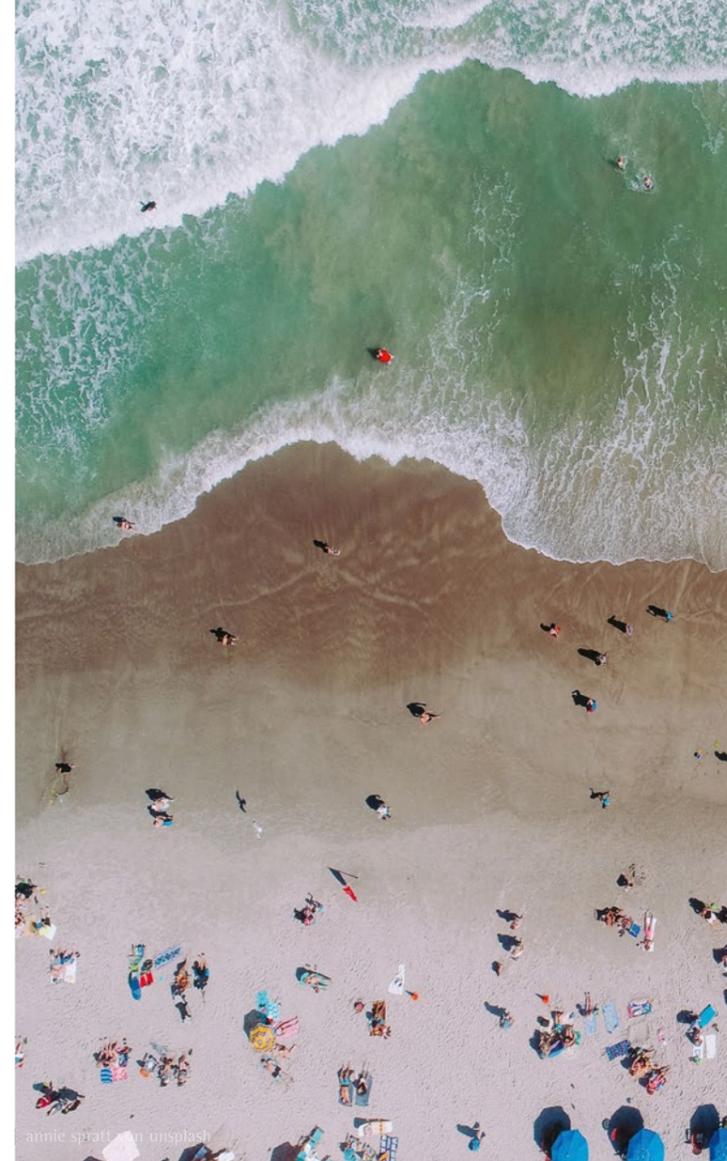
Personen mit chronischen Vorerkrankungen oder Kleinkinder sind besonders anfällig.

Reiseübelkeit dürfte wohl die gängigste Reisekrankheit sein. Was kann man dagegen tun, wenn einem schon übel ist, aber auch präventiv?

Reiseübelkeit ist eine Krankheit, die während einer Reise auftritt. Das Gleichgewichtsorgan wird dabei übermässig stimuliert und seine Empfindungen stimmen nicht mehr mit der Augenkontrolle überein. Das heisst, die Augen nehmen etwas anderes wahr (still sitzen in einem Auto oder Zug) als das Gleichgewichtsorgan meldet (Schwankungen und Erschütterungen). So entsteht das Gefühl der Reiseübelkeit. Bei Anfälligkeit auf Reiseübelkeit ist eine gängige Empfehlung, sich draussen aufzuhalten und den Horizont zu fokussieren. Weil das nicht immer möglich ist, gibt es natürlich auch Medikamente gegen die Symptome. Eine eher unbekannt aber ganz einfache und wirksame Methode ist die Einnahme von hochdosiertem Vitamin C. Ich als Hochseesegler verteile, wenn Sturm aufkommt, der gesamten Crew schon vor dem Sturm alle 1 bis 2 Stunden 1000 mg Vitamin C.



Dr. med. Christoph Zeller ist ärztlicher Leiter der Praxis am Bahnhof und Spezialist für Reise- und Tauchkrankheiten.



Kann man plötzlich reisekrank werden? Sprich ich reise schon seit Jahren mit dem Auto, dem Zug und dem Flugzeug, bisher hat es mir nichts ausgemacht, plötzlich wird mir im Zug schlecht. Kann sich das ändern im Leben?

Selbstverständlich kann sich das ändern. Trotzdem ist es eher unwahrscheinlich, ganz plötzlich reisekrank zu werden, wenn man all die Jahre zuvor unempfindlich gegenüber Reisen war.

Anderes Klima, anderes Essen – viele Menschen haben im Urlaub Probleme mit dem Magen, oft Durchfall. Woher kommt das und was hilft dagegen?

Gerade in südlichen Ländern existieren Bakterien, an die unser Magen nicht gewöhnt ist. Eine mögliche Folge davon ist, dass wir krank werden. Auch spielt die Hygiene eine wesentliche Rolle. Mein Tipp: «cook it, peel it or let it be». Dieser einfache Spruch ist natürlich nicht immer anwendbar, sollte aber bei zweifelhaften hygienischen Bedingungen unbedingt beachtet werden.

Wann sollte man zum Arzt, wann wird es gefährlich?

Sobald der Verdacht auf eine schwerwiegende Krankheit besteht, z. B. Malaria oder eine andere Tropenkrankheit, ist es ratsam, so

trennpunkt.ch Neue Wege gehen.
In jeder Krise steckt eine Chance!
Wir beraten Sie bei Trennung und Scheidung!
 Wir helfen Ihnen lösungsorientiert dabei, nach der Corona-Krise auch beziehungs-technisch wieder optimistisch durchstarten können.
 Gerne sind wir wieder mit unseren kostenlosen Info-Abenden mit Fragestunde für Sie da: 23.08.2021 und 16.9.2021, 19 - 21 Uhr. Die Platzzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich an! Details unter www.trennpunkt.ch
info@trennpunkt.ch | Untere Bahnhofstrasse 26, 8640 Rapperswil

ÄSTHETISCHE MEDIZIN
 RÜTI + BÄCH

Veränderung dezent umsetzen!
 Mit Plastischer Chirurgie.

Dr. med. Torsten Fischer ist spezialisiert auf:

- Brustoperationen
- Fettabsaugung
- Bauchstraffung
- Lidstraffung
- Lipom

Informationen unter: www.aesthetische-medizin.ch

PRAXIS am BAHNHOF Dorfstrasse 44 | 8630 Rütli | 055 555 05 30 | www.aesthetische-medizin.ch

Motivierend. Lebensverändernd. Vertrauensvoll.

SYSTEMISCHE HYPNOTHERAPIE
 SYSTEMISCHES HYPNOCOACHING
 TRANSFORMATIONSTHERAPIE
 NACH ROBERT BETZ®

Jetzt Termin vereinbaren!

St. Gallerstrasse 163
 8645 Jona
 076 401 19 22
www.mr-coaching.ch
info@mr-coaching.ch

COACHING
 by Ruth Müller

Von den Zusatzversicherungen der Krankenkassen anerkannt

Gutschein
 für eine Gratis-Diagnose der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In der Erstkonsultation wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

GONG TCM
 Praxis für chinesische Medizin

Obere Bahnhofstr. 44, 8640 Rapperswil, 055 556 71 73
 Marktstrasse 11, 8853 Lachen SZ, 055 556 70 71
 Kantonsstrasse 162, 8807 Freienbach, 055 410 35 66
 Schindellegrasse 1, 8808 Pfäffikon (SZ), 055 525 56 99

info@gongtcm.ch
www.gongtcm.ch

rasch als möglich einen Arzt aufzusuchen. Auch bei anhaltendem Erbrechen und Durchfall muss ein Arzt konsultiert werden, um einen zu grossen Flüssigkeitsverlust durch Infusion auszugleichen.

•• interview: carole bolliger

Persönlicher Tipp

von Dr. med. Christoph Zeller

Bereiten Sie sich auf die Reise vor, informieren Sie sich über das Land, welches Sie besuchen wollen. Das hilft, gewisse Eigenarten zu verstehen und Fehler zu vermeiden, sei es im Verhalten aber auch in Bezug auf Essen und Trinken.

Gut vorbereitet, lässt sich eine Reise um ein Vielfaches entspannter geniessen!



Natürliche Ergebnisse, höchste Perfektion

Der Anspruch an die Plastische Chirurgie ist hoch. Die Veränderungen sollen signifikant und gleichzeitig so dezent wie möglich sein. Dies erfordert fundiertes Fachwissen und Erfahrung. Dr. med. Torsten Fischer ist seit 15 Jahren als Plastischer Chirurg in der ästhetischen Medizin tätig und seit 5 Jahren Teil des Teams der Praxis am Bahnhof in Rüti.

Herr Dr. Fischer, worin liegt die grösste Herausforderung in Ihrem Beruf?

Das «etwas gemacht» wurde, sollte im Idealfall nicht sichtbar sein. Patienten möchten ein frisches Aussehen, ohne ihre natürliche Ausstrahlung zu verlieren. Ich lege grossen Wert darauf, die Wunschvorstellungen mit den realistischen Möglichkeiten der modernen Medizin in Einklang zu bringen. Ob das umsetzbar ist, kläre ich in einem ausführlichen Beratungsgespräch.

Haben Sie auch schon von Eingriffen abgeraten?

Ja, das kommt vor. Wenn ich merke, dass das angesprochene Problem des Patienten seinen Ursprung ganz woanders hat. Oder wenn Patienten unrealistische Vorstellungen vom Resultat haben und die gewünschte

Behandlungsmethode keinen Sinn macht. Heute ist es möglich, viele Korrekturen ganz ohne Operation vorzunehmen, beispielsweise mittels Laserbehandlung. In der Regel rate ich zu sanften Methoden.

Welche Schönheitsbehandlung steht bei Männern ganz oben auf der Liste? Welche bei Frauen?

Bei Männern ist es ein Eingriff gegen erblich bedingten Haarausfall, die sogenannte PRP-Behandlung. Bei Frauen führe ich oft Brustoperationen und Faltenbehandlungen durch. Generell steht aber die Fettabsaugung, kombiniert mit einer Laserbehandlung zur Straffung des Gewebes nach wie vor ganz zuoberst in Sachen Schönheitsoperationen – und zwar bei Frauen genauso wie bei Männern.



Dr. med. Torsten Fischer
Facharzt in der Praxis am Bahnhof Rüti,
Dorfstrasse 44, 8630 Rüti
Plastischer Chirurg bei Ästhetische Medizin
Rüti + Bäch, www.aesthetische-medizin.ch