Auf Reisen gut beraten

Um den Urlaub sicherer zu machen, forschen Reisemediziner direkt vor Ort

Erste Tour vor drei Jahren: Dr. Küpper und seine Doktoranden im Himalaya

Wenn einer eine Reise tut…, dann möchte er heute nicht nur Erholung, sondern gerne auch Abenteuer erleben. Einen Berg besteigen etwa, durch den Dschungel wandern, wilde Flüsse oder einsame Gegenden bezwingen. Und auch im Alter reisen die Menschen weiter. Mit 50 beruflich nach Nigeria zum Ölabbau, mit 60 eine Weltreise starten, mit 70 über die Chinesische Mauer laufen – alles ist möglich. Doch je extremer das Reisen wird, desto außergewöhnlicher werden auch die gesundheitlichen Belastungen.

Hauptaufgabe auch im Feldlager: Daten erheben und auswerten

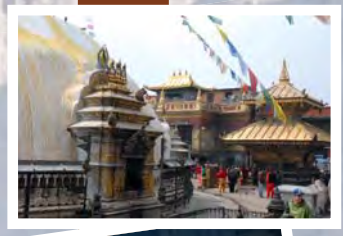
Die damit einhergehenden Risiken zu beleuchten und ihnen vorzubeugen, ist die Arbeit der Reisemediziner. „Die Reisemedizin beinhaltet mehr, als das klassische Impfen“, sagt PD Dr. Thomas Küpper, Reisemediziner des Instituts für Arbeits- und Sozialmedizin am UKA. „Die Gesunden möchten im Urlaub zunehmend Grenzerfahrungen sammeln. Und die Kranken – auch sie haben Träume, möchten trotz Diabetes, Dialysepflicht oder Herz-Kreislauf-Problemen die Welt kennenlernen.“ Das alles geht, nur brauche man dafür eine Menge Wissen, Erfahrung und eine vernünftige Abwägung der Risiken. Die Reisemediziner des UKA beraten daher nicht nur, sondern forschen auch direkt vor Ort.

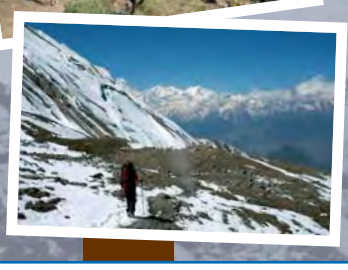
Feldforschung im Himalaya

Genau deshalb werden Küpper und neun seiner Studenten im September in den Himalaya reisen, um dort in der Region Solo Khumbu am Fuße des Mount Everest Feldforschung zu betreiben. Bereits vor drei Jahren war der Wissenschaftler mit Doktoranden dort und hat Erstaunliches herausgefunden. „Damals haben wir in der Annapurna-Region unter anderem untersucht, wie sehr Extrem-Wanderer von Zahnproblemen betroffen sind“, erklärt Thomas Küpper. Keine unwichtige Frage, wie sich herausstellte. Denn zehn Prozent der rund 60 000 Trekker, die alleine jährlich die 18 Tagesreisen lange Annepurna-Runde laufen, haben dabei tatsächlich Probleme – und das, wo der nächste Zahnarzt oft mehrere Tagesmärsche weit entfernt ist. Fazit der Forscher: Abenteurer müssen sich besser vorbereiten, in der Heimat vorsorglich zur Prophylaxe zum Zahnarzt gehen. Zudem ist die Mundhygiene auf Reisen besonders wichtig, denn ungewohntes Klima und fremdes Essen verändern die empfindliche Mundflora. Und auch die Mediziner selbst, können reagieren: Zahnheilkunde sollte in der Ausbildung von Reisemedizinern, die nicht nur beraten, sondern Reisen oft auch selbst begleiten, eine wichtigere Rolle spielen.

Sechs Wochen in Nepal

Diesmal werden die ADEMED-Wissenschaftler (Aachen Dental and Medical Expedition) unter anderem erforschen, wie gut sich die Reisenden mit erster Hilfe auskennen, wie es um die Trinkwasserhygiene beim Trekken steht und wie sich der Bluthochdruck beim Bergsteigen in extremen Höhen über 6 000 Metern verändert. Sechs Wochen lang werden sie dafür in Nepal unterwegs sein, Einheimische und Reisende zu verschiedenen reise-, höhen- und sozialmedizinischen Themen untersuchen und befragen. Dabei sollen 14 Projekte und neun Dissertationen entstehen. Zur Reisegruppe gehören auch Forscher des Robert-Koch-Instituts und Kollegen aus Nepal. „Aus den erhobenen Daten werden wir sicher wieder interessante Ergebnisse generieren“, glaubt Küpper. „Zudem ist die Reise in ein Lehrprojekt eingebettet, bei dem die Studenten lernen sollen, wie man Feldforschung in abgelegenen Gegenden organisiert. Dazu gehört auch die Budgetierung, Öffentlichkeitsarbeit oder der Umgang mit örtlichen Behörden und Trägern.“ Details zu ADEMED 2011 finden Sie unter www.dgrmt.de.





Wertvolle Tipps weitergeben

Dank der Forschungsergebnisse der Reisemedizin werden die Besuche entlegener Winkel unserer Erde immer sicherer und angenehmer. Aber auch wer gängige Reiseziele besucht, kann mit den Tipps der Reisemediziner Risiken verringern. „In chinesischen Metropolen sollte man sich beispielsweise vor freilaufenden Hunden in Acht nehmen – denn diese haben oft Tollwut“, sagt Dr. Küpper. Ein anderes Beispiel: In tropischen Ländern sollte man auf Schmerzmittel mit dem Wirkstoff ASS verzichten, da diese die Symptome von Tropenkrankheiten verschlimmern können. „Insgesamt gibt es für unser Fach aber noch eine Fülle von Fragen und Themen zu bearbeiten“, erklärt Küpper. „Wir arbeiten weiter daran, dass wir auch im hohen Alter und mit Vorerkrankungen sicher und sorgenlos reisen können.“

Kurzinterview: Die Urlaubsapotheke – einige Vorschläge

Herr Dr. Küpper, was gehört in eine gute Reiseapotheke?

Küpper: Zunächst eins: Es gibt nicht DIE Urlaubsapotheke! Während einer Reise in Regionen mit geringer oder fehlender Infrastruktur ist es ratsam, dass Reisende weitgehend autark sind. Sowohl was die Ausrüstung als auch die Kenntnisse angeht. Bei Ferien auf dem Bauernhof, am Strand oder ähnlichen Unternehmungen kann man bei Verletzungen oder Erkrankungen natürlich die örtliche Infrastruktur nutzen.

Das heißt für eine normale Urlaubsreise …?

Küpper: Das heißt als Reiseapotheke reichen Pflaster, ein paar (Kopf-) Schmerztabletten und Desinfektionsmittel eigentlich aus. Letzteres ist übrigens nie Bestandteil käuflich zu erwerbender Reiseapotheken! Wenn Kinder mitreisen, sollten Paracetamol-Zäpfchen oder -Saft und Elotrans oder ein analoges Pulver zur Herstellung einer Rehydratationslösung im Falle eines schweren Reisedurchfalles keinesfalls fehlen. Bei Schmerztabletten gilt: Paracetamol oder Ibuprofen, kein ASS auf Reisen. Bei längeren Wanderungen oder Hochtouren im Europäischen Alpenraum sollte die Ausstattung natürlich entsprechend ausgeweitet werden.

Und was sollte man bei Trekkingtouren und Fernreisen mitführen?

Küpper: Für Fernreisen, insbesondere beim Trekking, gehören ein stärkeres Schmerzmittel wie Tramadol oder Tilidin sowie ein Antibiotikum zusätzlich in die Reiseapotheke. Auch sollte ein Kit zur Versorgung von Notfällen an den Zähnen nicht fehlen, z. B. Dentanurse®. Gerade dem Schmerzmittel kommt besondere Bedeutung zu, denn die Rückzugswege, bis man reguläre Versorgung erreicht, können mehrere Tage lang sein. Wichtig ist, die gesetzlichen Bestimmungen zu beachten. Neuerdings hat Italien z. B. Tramadol und auch Ketamin als Betäubungsmittel gelistet.
Personen mit Vorerkrankungen sollten unbedingt reichlich Vorrat ihrer Medikation mitnehmen und auf zwei Gepäckstücke verteilen, sollte eines mal weg kommen.

„Check your Kid“ informiert

Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des UKA empfing die Aktion „Check your Kid“ in ihrer Poliklinik. An einem Infostand konnten sich Eltern über die so genannten U-Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten bei Kindern informieren. Damit versucht die Kampagne mehr Eltern zu motivieren, diese kostenlosen Untersuchungen in Anspruch zu nehmen. „Durch die Vorsorgeuntersuchungen können Auffälligkeiten und Verzögerungen in der Entwicklung der Kinder rechtzeitig entdeckt und gezielt therapiert bzw. gefördert werden“, erklärte Professor Rolf Mertens aus der Kinderklinik. „Leider werden insbesondere die Untersuchungen U8/U9 – für die 4- bzw. 5-jährigen Kinder – nicht von allen Familien wahrgenommen.“ Die Aktion wurde vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW ins Leben gerufen, die Städteregion Aachen ist eine der zwei Pilotkommunen für das Projekt.

Kurz notiert

Lehrpreis 2010 für Medizinische Fakultät

Die Medizinische Fakultät ist mit dem Lehrpreis der RWTH Aachen 2010 ausgezeichnet und konnte damit ihre seit 2007 ungebrochene Erfolgsserie weiterführen. Der Topo-Skill Kurs „Feel like a surgeon“ (Fühl dich wie ein Chirurg), geleitet von Prof. Dr. med. Andreas Prescher, PD Dr. med. Carsten J. Krones und Dr. med. Marcel Binnebösel, belegte den zweiten Platz und erhielt ein Preisgeld von 6 000 Euro. In dem interdisziplinären Kurs stehen die Vermittlung topographisch-anatomischer Fachkenntnisse sowie die Ausbildung praktischer Fähigkeiten im OP im Vordergrund.
Der Lehrpreis der RWTH Aachen wird seit 2001 jährlich vergeben, um herausragende Leistungen im Bereich Lehre zu würdigen.

Weiterbildung erfolgreich abgeschlossen

Den ersten vom Haus finanzierten Weiterbildungslehrgang „Pflege in der Onkologie“ haben sechs Mitarbeiterinnen der Pflege erfolgreich abgeschlossen. Zwei Jahre besuchten Petra Reiss (IM41), Nicole Bontenbroich (IM42), Alexandra Schachel (ST01), Josefina Michel-Adema (AZ), Ellen Kremers (KI01) und Renate Paclovic (KI01) den Kurs am Uniklinikum Düsseldorf. Die Weiterbildung befähigt die Pflegenden, krebskranke Menschen professionell und ganzheitlich zu begleiten, beraten und zu pflegen. Damit wurde ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Qualitätsverbesserung in der Krankenversorgung von onkologisch erkrankten Patienten gemacht. Anfang März ist bereits der nächste Weiterbildungslehrgang mit Teilnehmern aus dem UKA gestartet.