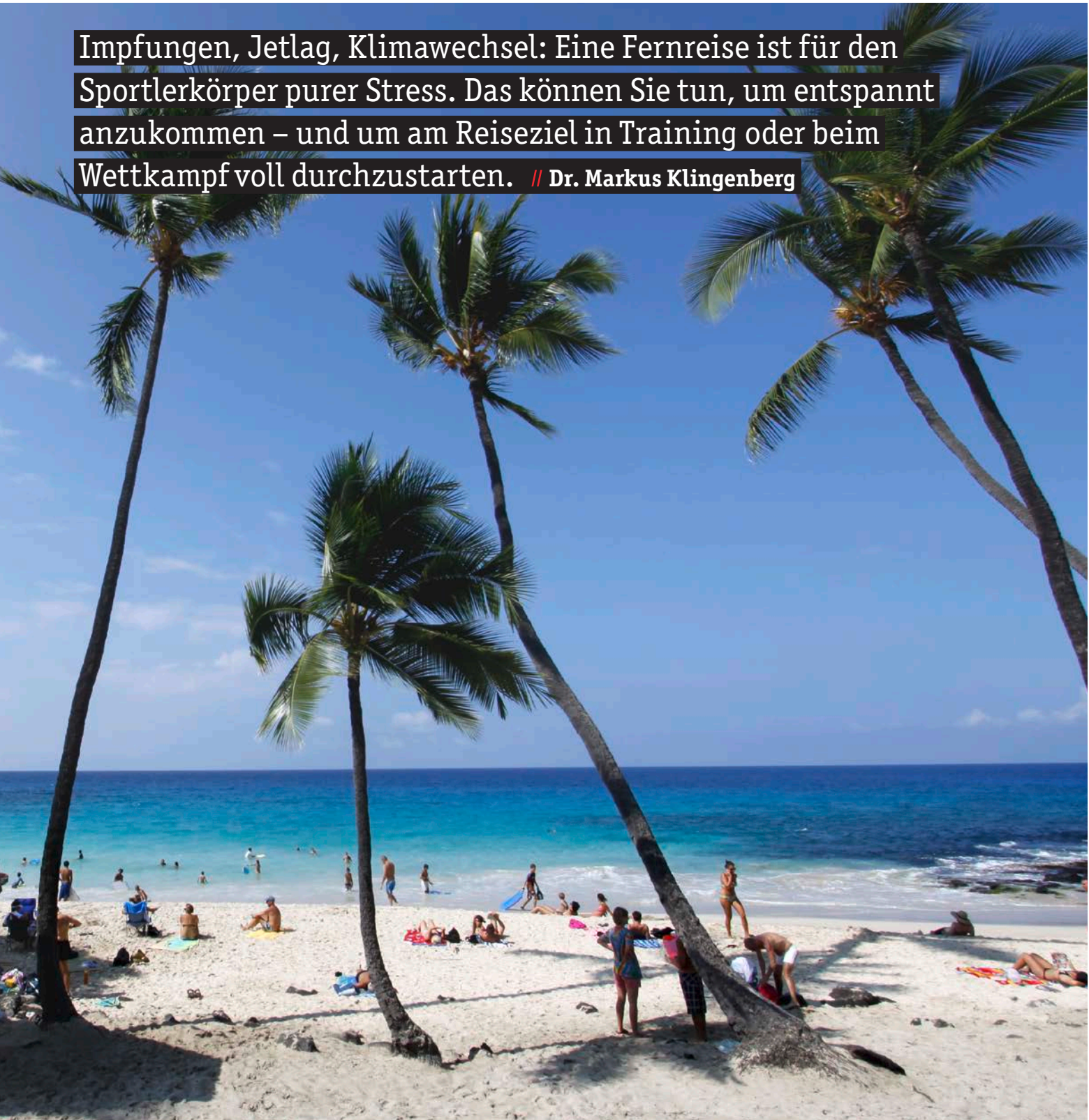


GUTE REISE

Impfungen, Jetlag, Klimawechsel: Eine Fernreise ist für den Sportlerkörper purer Stress. Das können Sie tun, um entspannt anzukommen – und um am Reiseziel in Training oder beim Wettkampf voll durchzustarten. // Dr. Markus Klingenberg





BEVOR SIE DEN ABFLUG MACHEN: **IMPFPASS CHECKEN**

„Deutschland sucht den Impfpass“ heißt eine aktuelle Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Diese richtet sich an die ganze Bevölkerung, unabhängig von Alter und Geschlecht. Grund dafür ist eine zunehmende Impfmüdigkeit der Deutschen. Wenn man sich überlegt, dass Infektionserkrankungen über Jahrhunderte die Geißel der Menschheit waren und wir heute viele dieser Erkrankungen mit einem kleinen Pieks vermeiden können, ist es unverständlich, warum wir uns und andere unnötig gefährden, indem wir relevante Impfungen auslassen.

// Was passiert beim Impfen?
Man unterscheidet aktive und passive Impfungen. Bei aktiven Impfungen wird dem Körper ein abgeschwächtes Virus verabreicht und auf diese Weise das

Immunsystem angeregt, spezifische Abwehrzellen zu bilden. Dabei verbleibt ein geringes Restrisiko, durch die Impfung selbst zu erkranken. Bei einer passiven Impfung werden synthetisch hergestellte Bestandteile des Virus injiziert und es besteht kein Erkrankungsrisiko.

// Welchen Impfschutz sollte ich haben?

Gerade bei Sportreisen konfrontieren Sie Ihr Immunsystem nicht nur mit einer neuen Umgebung und damit einem veränderten Keimspektrum, sondern fordern den Körper zusätzlich durch die sportliche Belastung. Ein ausreichender Impfschutz ist deshalb wichtig, vor allem in exotischen Ländern. Zu den Standardimpfungen gehören auch ohne Fernreise Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie und Polio (Kinderlähmung). Diese drei werden meist

als Kombination verabreicht. Dazu kommen Masern, Röteln, Keuchhusten und Hepatitis. Eine Grippeimpfung wird bestimmten Berufsgruppen mit sehr viel menschlichem Kontakt, Schwangeren und bestimmten Altersgruppen empfohlen. An eine FSME-Impfung (Frühsommer-Meningoenzephalitis) sollten alle denken, die in Gebieten mit starkem Zeckenbefall leben. Sind mehrere Impfungen fällig, können diese meist gleichzeitig gegeben werden, sofern es sich nicht sowieso um einen Kombinationsimpfstoff handelt. Das Immunsystem wird auf diese Weise noch besser aktiviert. Etwa zwei Monate vor einer Reise sollte rechtzeitig ein Termin beim Hausarzt oder idealerweise einem Reisemediziner vereinbart werden, um zu überprüfen, ob die Standardimpfungen aktuell sind und ob abhängig vom Reiseland

spezielle Impfungen notwendig sind. Die Empfehlungen variieren je nach Reiseland, Jahreszeit und der Art des Reisens (Hotel, Backpacker etc.).

// Darf ich danach trainieren?
Am Tag der Impfung sollten Sie danach auf Sport verzichten. Am Folgetag ist bei manchen Impfungen (z. B. Tetanus) mit muskelkaterartigen Beschwerden zu rechnen. Impfungen mit Lebendimpfstoffen, wie zum Beispiel Gelbfieber, können Ihren Körper auch für mehrere Tage schwächen. Von intensivem Training oder gar einem Wettkampf ist dann dringend abzuraten.

// Weiterlesen
Alles Wissenswerte über Impfungen finden Sie online unter impfen-info.de. Informationen zu qualifizierten Beratungsstellen gibt es unter crm.de.

FÜR LANGSTRECKENFLÜGE

SUBSTANZ	DOSIERUNG	WIRKUNG
Nasenspray	10 ml Spray	gegen trockene Schleimhäute
Kompressionsstrümpfe	angepasste Größe	Thromboseprophylaxe
Fraxiparin	2 x 0,3 ml Fertigspritzen	Thromboseprophylaxe

Hinweis: Diese Aufstellungen sind lediglich Beispiele. Besprechen Sie die einzelnen Medikamente mit Ihrem Arzt oder Apotheker und lassen Sie sie individuell auf sich abstimmen.

FÜR DEN SPORTURLAUB

SUBSTANZ	DOSIERUNG	BEI DIESEN SYMPTOMEN
Paracetamol	500 mg, 10 Tabletten	Schmerzen
Tannacomp	20 Tabletten	Durchfall (Prophylaxe und Therapie)
Butylscopolamin	10 mg, 20 Tabletten	Durchfall
Metoclopramid	4 mg/ml, 30 ml Tropfen	Übelkeit und Erbrechen
Fenistil Hydrocort	0,5 %, 20 g Salbe	Insektenstich
Bifonazol	10 mg, 15 g Creme	Hautpilz
Linola	20 g Salbe	Hautpflege
Octinisept	50 ml Lösung	Wunde (zur Desinfektion)
Dexpanthenol	20 g Salbe	Wunde (zur Förderung der Wundheilung)
Compete	5 Blasenpflaster	Blasen

außerdem: Fieberthermometer, Pflasterset, Wundkomresse, Tape, Pinzette, Schere



ICH PACKE MEINEN KOFFER: DIE REISEAPOTHEKE

Was Sie an Medikamenten mit auf die Reise nehmen, sollte sich am Reiseziel und an bestehenden Erkrankungen orientieren. Eine pauschale Empfehlung ist deshalb nur unter Vorbehalt und mit dem Hinweis auf die Notwendigkeit einer individuellen Beratung möglich. Sportlern die ich betreue, stelle ich häufig besondere Pakete zusammen (siehe Tabellen oben). Ausdauersportler auf Reisen sollten Durchfallerkrankungen vorbeugen. Bewährt haben sich Produkte, die die Darmflora stabilisieren, also Probiotika wie Perenterol oder Tannacomp. Ihr Apotheker, Hausarzt oder Reise- mediziner kann Sie hierzu in-

dividuell beraten. Idealerweise nehmen Sie Medikamente mit, die Sie in der Vergangenheit schon gut vertragen haben, um zu vermeiden, dass Sie im Ausland mit unerwünschten Nebenwirkungen oder gar einer schweren allergischen Reaktion konfrontiert werden. Sportler, die mit kleineren Verletzungen rechnen müssen, sollten Desinfektionsspray, eine Pinzette, eine Schere, kleinere Verbände und Pflaster einpacken.

// Kann ich Medikamente nicht auch vor Ort kaufen?
Gerade in asiatischen und afrikanischen Ländern kann nicht von qualitativ gesicherten Me-

dikamenten ausgegangen werden. Studien haben gezeigt, dass die Quote gefälschter oder minderwertiger Medikamente in Afrika bei etwa 70 Prozent und in einigen Gebieten Asiens bei etwa 50 Prozent liegt.

// Wie transportiere ich Medikamente?

Transportieren Sie wichtige Medikamente zur Hälfte im Handgepäck und zur Hälfte im Reisegepäck, damit die Basisversorgung im Fall eines Gepäckverlusts oder einer verzögerten Ankunft am Reiseziel gesichert ist. Bei bestimmten Medikamenten kann abhängig vom Reiseziel eine Bescheinigung des verord-

nenden Arztes notwendig sein, die am besten zweisprachig verfasst ist. Im Gepäck sollten Medikamente möglichst kühl und trocken gelagert werden.

// Bin ich richtig versichert?

In europäischen Ländern greift im Krankheitsfall meist Ihre gesetzliche Krankenversicherung, nicht jedoch außerhalb Europas. Viele Versicherungen und Organisationen wie der ADAC bieten günstige Auslandskrankenversicherungen an. Bei besonderen sportlichen Aktivitäten wie zum Beispiel Tauchen sollten spezielle Behandlungen (z. B. Druckkammertherapie) abgesichert sein.

READY FOR TAKE-OFF? LANGSTRECKLER AUF LANGSTRECKENFLÜGEN

Flüge können nach ihrer Dauer in Kurz-, Mittel- und Langstreckenflüge unterteilt werden. Vor allem bei Langstreckenflügen gilt es einige Punkte zu beachten, damit Sie möglichst leistungsfähig am Ziel ankommen.

// Wie viel soll ich trinken?

Als Richtlinie gelten mindestens 100 Milliliter nicht alkoholischer Getränke pro Stunde. Grund ist neben der Verringerung eines Thromboserisikos die trockene Luft in der Kabine: Sie führt zu einer verstärkten Austrocknung der Schleimhäute.

// Wie soll ich mich im engen Flugzeug bewegen?

In Ihrem Sitz können Sie durch ein wiederholtes Anziehen der Zehen zum Knie Ihre Muskel-Venen-Pumpe im Unterschenkel aktivieren und so einer Flüssigkeitsabgabe in den Beinen vorbeugen. Sobald Ihr Flugzeug die Reishöhe erreicht hat und die Ansnallzeichen ausgeschaltet sind, können Sie sich meistens frei in der Kabine bewegen und sich im geräumigeren Bereich bei den Toiletten etwas stretchen. Ebenfalls erfolgreich als Thromboseprophylaxe und für Ihr Wohlbefinden sind Kompressionsstrümpfe. Tipp: Massieren Sie während des Flugs immer wieder Ihre Fußsohlen, indem Sie sie über einen Golf- oder Igelball rollen.

// Muss ich Angst vor Thrombosen haben?

Das Risiko, auf Flügen zwischen 5.000 und 10.000 Kilometern eine Thrombose zu erleiden, ist relativ betrachtet eher gering: Es liegt bei 1,5 Fällen pro 1.000.000 Reisenden und bei Strecken von mehr als 10.000 Kilometern bei 4,8 pro 1.000.000 Reisenden. Wenn Sie ausreichend trinken (mindestens 100 ml/h), Kompressionsstrümpfe tragen und sich zwischendurch immer wieder ein wenig bewegen, beugen Sie schon hervorragend vor. Bei erhöhtem Risiko kann die einmalige Gabe von niedermolekularem Heparin in Form einer Injektion sinnvoll sein – allerdings nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!


skinfit[®]

SIMPLY MULTISPORT.



skinfit® Athlet • Marko Albert





DR. MARKUS KLINGENBERG



Der Orthopäde ist Spezialist für Gelenkchirurgie und Experte für funktionelles Training, Leistungsdiagnostik und Reisemedizin.
sportexperte.info

VON DER NACHTEULE ZUR LERCHE: IMMER DIESER JETLAG!

Fernreisen belasten den Körper und das Immunsystem. Dazu kommt der unvermeidbar enge Kontakt mit vielen Menschen am Flughafen und in der Maschine. Verbunden mit einer häufig reduzierten Schlafqualität bei Übernachtsflügen ist Ihr Körper bei der Ankunft insgesamt etwas geschwächt – und dazu kommt dann oft noch die Zeitverschiebung als zusätzlicher Stressfaktor. Flüge mit der Sonne, also nach Westen, werden meist besser vertragen als Flüge nach Osten. Als Faustformel gilt, dass Ihr Körper pro Stunde Zeitverschiebung etwa einen Tag braucht, um sich an den neuen Rhythmus anzupassen. Moderate Bewegung kann die Anpassung unterstützen, allerdings sollte intensives Training erst nach ein paar Tagen auf dem Programm stehen.

Wer die folgenden Tipps beachtet, kann den Jetlag schneller überwinden:

1 Passen Sie sich frühzeitig an! Fliegen Sie Richtung Osten, sollten Sie ein paar Tage vor der Reise früher zu Bett gehen. Geht die Reise nach Westen, bleiben Sie etwas länger wach. Stellen Sie Ihre Uhr und Ihr Mobiltelefon schon beim Abflug auf die neue Zeitzone ein. Gehen Sie am Reiseziel abends nicht zu früh oder zu spät schlafen, um den Körper möglichst schnell an die neue Zeitzone zu gewöhnen.

2 Schlafen Sie vor! Versuchen Sie, im Flugzeug etwas zu schlafen, wenn Sie nachts fliegen – oder zumindest zu entspannen, wenn Sie tagsüber fliegen.

3 Relax! Aerobes Training, Stretching und entspannende Maßnahmen wie Massagen oder Sauna am Tag des Abflugs und am Tag der Ankunft helfen Ihnen, in den neuen Rhythmus zu finden.

4 Trinken Sie unterwegs! Trinken Sie im Flugzeug unbedingt ausreichend Wasser. Koffeinhaltige und alkoholische Getränke sind eher ungeeignet.

5 Fühlen Sie sich wohl! Packen Sie alles ins Handgepäck, was Sie benötigen, um sich wohlfühlen. Das können zum Beispiel ein Nackenkissen, ein Augenschutz, Kopfhörer oder Ohrstöpsel sein.

6 Versorgen Sie Ihren Körper! Eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen vor, während und nach dem Flug unterstützt Ihr Immunsystem und Ihre Leistungsfähigkeit. Die häufig zu lesende Empfehlung, das Hormon Melatonin zur Unterstützung der Zeitumstellung einzunehmen, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

MANN, IST DAS HEISS! DER RICHTIGE UMGANG MIT HITZE

In vielen Orten im Ausland ist es heißer als hier, und oft herrscht auch eine andere Luftfeuchtigkeit. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die veränderten klimatischen Bedingungen zu gewöhnen. Eigentlich verfügt Ihr Körper über eine eigene Klimaanlage: Bei Hitze wird die Haut verstärkt durchblutet und der Körper durch die Verdunstung von Schweiß abgekühlt. Wichtig für Sportler: Diese Mehrdurchblutung der Haut geht bei starker Hitze auf Kosten der arbeitenden Muskulatur. Und je höher die Luftfeuchtigkeit der Umgebung ist, desto schwerer fällt dem Körper die Kühlung. Tipp: Trainieren Sie Ihre Klimaanlage und den Umgang mit Hitze zu Hause durch regelmäßige Saunagänge.

// Was heißt das für mein Training?

Für das Training bedeutete das – wie beim Umgang mit Jetlag –, dass Sie sich mit moderaten Belastungen an die Umgebung gewöhnen müssen. Vor wichtigen Wettkämpfen sollte die Anreise deshalb rechtzeitig erfolgen. Die Hitze selbst stellt für Ihren Körper ebenfalls eine Belastung dar, die bei der Steuerung der Trainingsintensität berücksichtigt werden muss. Nutzen Sie objektive Belastungsparameter (z. B. die Herzfrequenz). Diese kann bei Hitze und ansonsten gleicher Belastung um bis zu 20 Schläge über dem gewohnten Bereich liegen. Legen Sie also bei Bedarf Pausen ein und reduzieren Sie Tempo und Intensität. Intensivere Einheiten sollten Sie in den Morgen- oder Abendstunden absolvieren.

// Kann ich meinem Körper helfen?

Ein wesentlicher Faktor im Umgang mit anderen klimatischen Bedingungen ist wieder die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit, Vitaminen und Mineralstoffen. Ab einem

Flüssigkeitsverlust von nur zwei Prozent reduziert sich die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers deutlich. Trinken Sie deshalb kontinuierlich (nicht nur Wasser) und nicht erst, wenn Sie Durst haben.

// Wie schütze ich mich vor der Sonne?

Die erhöhten Temperaturen resultieren ja meist aus einer intensiveren Sonneneinstrahlung. Achten Sie deshalb gerade beim Sport auf einen ausreichenden Sonnenschutz der Haut und des Kopfs. Es gibt inzwischen Sonnencremes speziell für Sportler. Diese haben einen geringeren Fettanteil und verstopfen nicht Poren der Haut – so kann weiter Schweiß verdunsten.

// Was ist mit dem Ozonloch?

Im Sommer und an besonders heißen Tagen ist die Ozonbelastung immer wieder ein Thema, auch für Sportler. In Städten liegen die Werte regelmäßig höher als auf dem Land. Bei Ozonwerten über 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft sollten Sie nur noch locker trainieren. Ab einer Belastung von mehr als 360 Mikrogramm sollte gar nicht mehr trainiert werden.

// Soll ich die Klimaanlage anstellen?

Um der Hitze zu entweichen, nutzen viele Urlauber die Klimaanlage im Auto oder im Hotelzimmer. Das mag angenehm sein, sollte aber überdacht werden: Der ständige Wechsel zwischen kalten und heißen Temperaturen ist ein Risikofaktor für Erkältungen und verzögert zudem die Anpassung an das Klima vor Ort.

// Was soll ich anziehen?

Nutzen Sie atmungsaktive Funktionsbekleidung mit integriertem Sonnenschutz. Noch besser ist aktiv kühlende Bekleidung, vor allem beim Sport. So können Sie Ihre körpereigene Klimaanlage entlasten und einem Leistungseinbruch durch Hitze vorbeugen.

TRAININGSZIELE – für Herbst und Winter!

SARDINIEN

HOTEL LI GRANITI****
13.9. – 4.10.14 Im Nordosten Sardiniens an der Costa Smeralda gelegen. Fitness: Pool / Sauna / Dampfbad / Fitnessraum. Sauna / Tennis.

1 Wo. p. P. DZ/HP ab € **590,-**

1 Wo. p. P. EZ/HP ab € **660,-**

SARDINIEN-RUNDFAHRT

Vom 20.9. – 27.9.14
Eine echte Herausforderung auf dem Rennrad,

im DZ p. P. ab € **1290,-**

im EZ p. P. ab € **1480,-**
Hotelpreis incl. Radsportpaket!

MALLORCA

HOTEL BARCELO PUEBLO PARK****

Mit 17 m beh. Schwimmbad/Fitness/Sauna.

1 Wo. p. P. im DZ/HP ab € **266,-**

1 Wo. p. P. im EZ/HP ab € **336,-**

Hotelpreis incl. Radsportpaket!



Der neue Katalog für 2015 erscheint Anfang Okt.14

Außerdem empfehlen wir: LANZAROTE und GRAN CANARIA



MALLORCA aktiv
Exclusives Radtraining
Weltmeisterlich betreut

Mallorca-Aktiv • Ursprungweg 32
71263 Weil der Stadt-Merklingen
Tel.: 0 70 33 / 69 28 30 • Fax: 0 70 33 / 69 28 329
E-Mail: info@mallorca-aktiv.de
www.mallorca-aktiv.de

