Täglich	Heute	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
UNSER ANGEBOT	**GESUNDHEIT**	**VERBRAUCHER**	**HAUS & GARTEN**	**ESSEN & TRINKEN**
Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Themen	Krank im Urlaub: Was tun?	Faire Produkte, fairer Handel: Wie funktioniert das?	Teekräuter: Es muss nicht immer Minze sein	Was muss eine gute Soße leisten?

KURZ NOTIERT

▶ **Diabetes vom Typ 2**wird in Zukunft leichter vorhersagbar sein. Eine internationale Forschergruppe hat zwölf Gene identifiziert, anhand derer sich Aussagen über ein mögliches Auftreten der Krankheit treffen lassen. Die neu entdeckten Diabetes-Gene spielen eine wichtige Rolle bei der Funktion bestimmter Zellen, die Insulin produzieren und deren Aufgabe die Blutzuckerkontrolle ist.

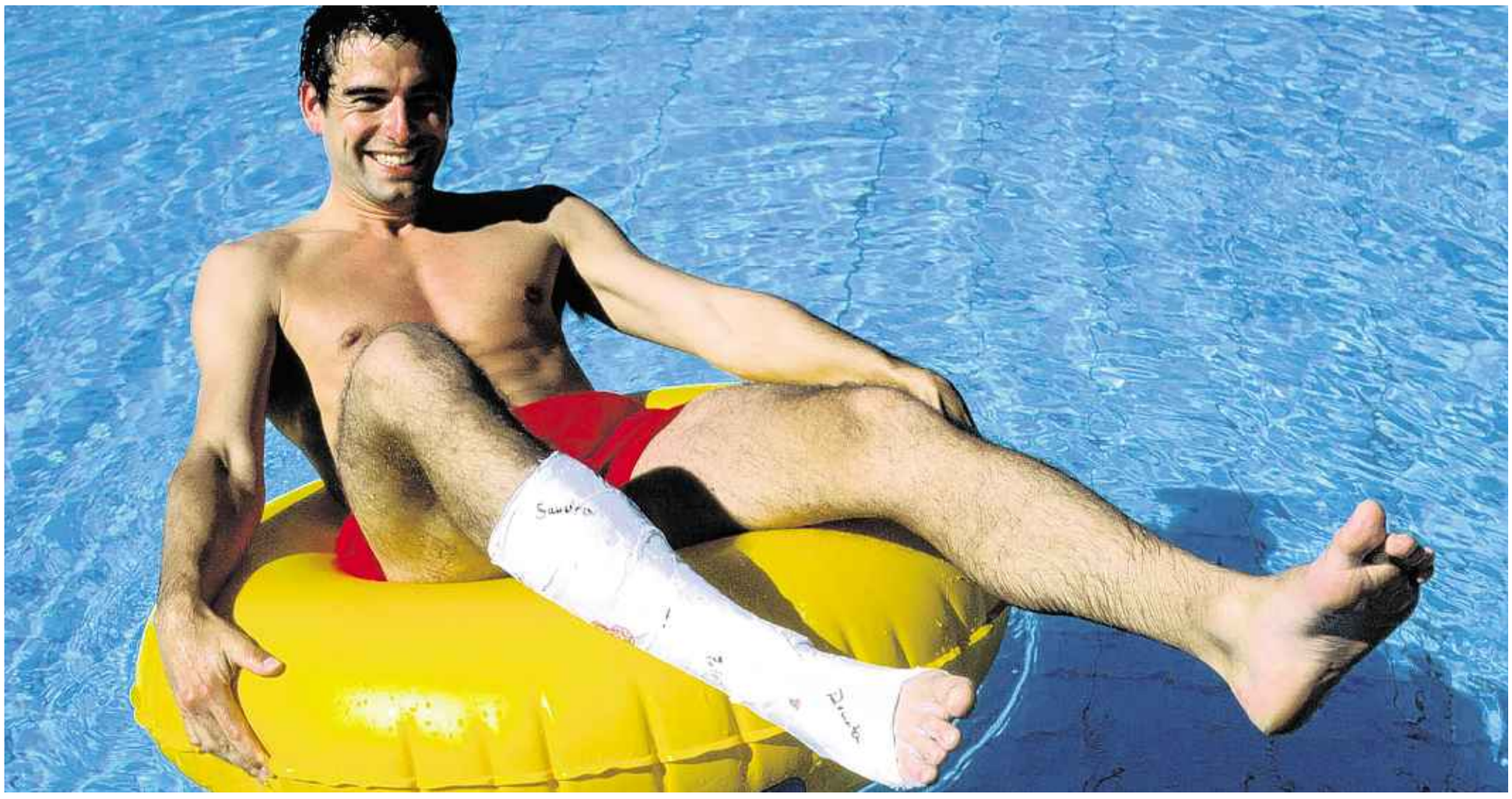
▶ **Venenmittel** zum Eincremen der Beine sind meist nutzlos, wie eine Überprüfung gezeigt hat. Dagegen haben einige Präparate zum Einnehmen Experten des Magazins „Öko-Test" überzeugen können. Analysiert wurden 30 Produkte, von denen je 15 zum Einreiben und für die orale Verabreichung gedacht sind. Der Preis allein gibt danach keine Auskunft darüber, ob es sich um ein empfehlenswertes Produkt handelt. Unter den „sehr guten" Venenmitteln zum Einnehmen sind die Retardtabletten Venentabs-Ratiopharm von Ratiopharm und die Venen-Tabletten Stada redard von Stadapharm mit je 0,82 Euro pro Tagesdosis. Die Preise für Cremes und Gele liegen zwischen 1,99 Euro und 24 Euro pro 100 Milliliter oder Gramm. Doch egal, wie tief man in die Tasche greift, keines der Arznei- und Kosmetikmittel hat im Test besser als „mangelhaft" (drei Produkte) oder „ungenügend" (zwölf Produkte) abgeschnitten.

▶ **Inhaltsstoffe der Bittergurke** senken den Blutzuckerspiegel und wirken gewichtsreduzierend, wie aktuelle Forschungsarbeiten zeigen. In der Bittergurke vorkommende Lipide haben eine blutzuckersenkende Wirkung, die Saponine eine gewichtssenkende. Nun sollen die in einer Genbank lagernden Bittergurken in weiteren Forschungen auf ihre „Diabeteswirksamkeit" untersucht werden. Somit wollen die Experten das natürliche „Anti-Diabetespotenzial" mit neuen Anbaumethoden steigern. Die Bittergurke wächst nicht nur in tropischen und subtropischen Breitengraden, sondern auch in Mitteleuropa.

▶ **Ein erhöhtes Asthma-Risiko** haben Menschen, die unter starkem Sodbrennen beziehungsweise der sogenannten Refluxkrankheit leiden. Daher sollten Betroffene ihren Lebensstil entsprechend ändern, raten Fachmediziner der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP). Sodbrennen wird meist durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigt. Daher sollten beispielsweise kleinere Mahlzeiten – und nicht zu spät, also mehrere Stunden vor dem Zubettgehen, gegessen werden. Auf Kaffee und Alkohol sollte verzichtet werden, sie fördern Sodbrennen. Von der Refluxkrankheit Asthmatiker sehr häufig betroffen.

KONTAKT

Redaktion
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)
Tel.: 0241/5101-328
Fax: 0241/5101-360
m.enders@zeitungsverlag-aachen.de



Auch ein Beinbruch muss kein Abbruch sein: Unfälle und Erkrankungen im Urlaub können in vielen Ländern gut behandelt werden. Man sollte sich aber gut informieren. Foto: Imago

Nicht ohne Krankenversicherung reisen

Die **medizinische Versorgung in Urlaubsländern** ist sehr unterschiedlich. Wer einige Regeln kennt, kommt besser zurecht.

VON EDDA NEITZ

Aachen. Die Zahl der Reisenden steigt von Jahr zu Jahr. Die Behandlung im Ausland gewinnt an Bedeutung. Auch die Zahl derer nimmt zu, die zu einem geplanten Eingriff in ein anderes Land reisen. Mit acht Mitarbeitern organisiert **Dr. Claudia Mika**, Geschäftsführerin von Temos Hospital Guide GmbH, weltweit die Zertifizierung von Krankenhäusern, Zahnkliniken sowie Praxen.

Ihr Thema ist Qualität in der medizinischen Versorgung weltweit. Was steckt dahinter?

Mika: Wir besuchen vor Ort Krankenhäuser, Zahnkliniken und Arztpraxen und achten auf die Qualität der Dienstleistungen, ob es eine valide Patientendokumentation gibt, ob eine Verständigung – zumindest auf Englisch – möglich ist und wie gründlich die Abrechnung mit den Versicherungen erfolgt. Wir wollen auch wissen, wie es um Hygiene und Reinigung bestellt ist.

Gibt es weltweit große Unterschiede in der medizinischen Versorgung der Krankenhäuser?

Mika: Natürlich gibt es die. In der Türkei vermitteln manche Krankenhäuser erst einmal einen sehr guten Eindruck. Die Zimmerausstattung ist mit einem Fünf-Sterne Hotel vergleichbar, aber die Beratung und Behandlung sind teilweise sehr schlecht, weil qualitativ gutes Fachpersonal fehlt. In Slowenien dagegen sind viele Häuser recht alt. Krankensäle und Toiletten auf dem Gang sind manchmal noch die Regel, aber die medizinische Versorgung ist oft auf einem hohen Standard. Fachärzte sind überhaupt ein Problem. Auch große Krankenhäuser in Metropolen wie Shanghai oder Kairo verfügen nicht automatisch über entsprechende Fachärzte. Ein Beispiel: Für den Umgang mit Röntgengeräten und dem Befund der Daten ist bei uns der Radiologe zuständig. Dort macht das ein beliebiger Arzt und zu einer Gerätewartung kommt es oftmals nicht.

> „Am einfachsten ist es, wenn der Reisende durch seine Unterkunft einen guten Arzt vermittelt bekommt."
> **DR. CLAUDIA MIKA**

Welche Tipps geben Sie für eine ärztliche Versorgung am Reiseort ?

Mika: Wenn der Fall dringend ist, hat man oft keine Wahl und ist von den Möglichkeiten vor Ort abhängig. Einen universellen Tipp gibt es hier nicht. Am einfachsten ist es natürlich, wenn der Reisende durch seine Unterkunft einen guten Arzt vermittelt bekommt. In vielen Ländern gibt es keine Notrufnummer. Wenn doch, kann es lange dauern, bis ein Krankenwagen kommt. Daher ist es bei einem Notfall am besten, sofort ein Taxi zu rufen. Im Krankenhaus sollte man darauf bestehen, mit jemanden zu sprechen, der die gleiche Sprache spricht und dass sofort mit der eigenen Versicherung Kontakt aufgenommen wird.

Wie bereitet man sich optimal vor?

Mika: Es lohnt sich immer eine Reisekrankenversicherung abzuschließen. Die Kosten sind gering, sie liegen zwischen 15 und 20 Euro. Leider scheuen sich Reisende oft die Versicherung anzurufen. Zahnschmerzen müssen zwar kein Notfall sein, können aber einen Auslandsaufenthalt sehr beinträchtigen. Hier ist Bescheidenheit nicht angebracht. Die Fachleute bei den Versicherungen wissen genau, wo der nächste, empfehlenswerte Arzt zu finden ist und erledigen auch den bürokratischen Ablauf. In beliebten Reiseländern wie der Türkei, Dominikanischen Republik oder Spanien haben Hotels oft mit Arztpraxen oder Krankenhäusern die Vereinbarung, kranke Patienten an diese zu verweisen. Das kann gut gehen, muss aber nicht sein. Besser ist der Weg über die Versicherung. Also auch in diesem Fall unbedingt anrufen. Meistens reicht in den EU-Staaten die Chipkarte der normalen Krankenversicherung, die die European Health Insurance Card, kurz EHIC genannt, mit beinhaltet.

Ausland-Expertin: Dr. Claudia Mika

Muss man die Behandlung vor Ort zahlen?

Mika: Bei einer Notfall-Behandlung in den EU-Staaten muss der Patient in der Regel keine Vorleistung erbringen. Die Kosten sollten aufgrund der EU-Vereinbarungen, über die Chipkarte der Krankenkasse abgedeckt sein. Aber leider nutzen viele Ärzte die Unkenntnis aus, verweigern die Annahme der EHIC und verlangen eine sofortige Bezahlung. Bei Vorlage der Rechnung, erstattet die Krankenkasse den Betrag. Wichtig ist, dass auf der Rechnung der Verwendungszweck und die Währungsbezeichnung stehen. Ansonsten rate ich, zuerst die Versicherung anzurufen, bevor man zahlt. Dadurch können auch Zusatzkosten vermieden werden, die nicht abgedeckt sind.

Tipps für die Reiseapotheke

Was zur **Grundausstattung** gehört. Medikamente je nach Urlaubsziel.

Herzogenrath. In jedes Reisegepäck gehört eine Reiseapotheke. „Als erstes fragen wir immer, wohin die Reise geht. Reiseziel und Reiseart spielen bei der Wahl der Ausstattung eine wichtige Rolle", sagt Jana Finders, Apothekerin in Herzogenrath. Für eine Grundausstattung rät die Expertin:

▶ Medikamente gegen Durchfall und Übelkeit. Wichtig ist ausreichende Elektrolyt- und Flüssigkeitsversorgung. Dafür eignet sich gut Elektrolytpulver, das in gekochten (keimfreien) Wasser aufgelöst wird.

▶ Gel gegen Insektenstiche. Präparate aus der Drogerie spenden nur Feuchtigkeit. Präparate aus der Apotheke enthalten einen schnell wirksamen und antiallergischen Wirkstoff. Diese Gels helfen gleichzeitig gegen Sonnenbrand.

▶ Fieber- und Schmerzmittel. Auf jeden Fall dabei haben.

▶ Medikamente gegen Bindehautreizungen, die oft durch Staub, Wind und auch durch Hotelklimaanlagen verursacht werden.

▶ Medikamente gegen Ohrenschmerzen. Von Belang vor allem für Taucher und Kinder, die viel im Wasser sind.

▶ Nasenspray. Hilft nicht nur bei Erkältung, sondern beseitigt auch den „Druck auf den Ohren" beim Starten und Landen des Flugzeugs sowie beim Wassersport.

Für die kleinen Notfälle: Gut gefüllte Reiseapotheke. Foto: Imago

Den Fernreisenden rät Finders Einmalspritzen und -kanülen mitzunehmen. Desinfektionsmittel und Verbandmaterial gehören selbstverständlich in jede Apotheke. (ne)

Informationen:
www.crm.de
www.temos-wordwide.com

Oft vergessen: Impfen

Manche **Auffrischungen** sind kurzfristig möglich

Simmerath. Ob Standurlaub am Mittelmeer, Safari in Afrika oder Kreuzfahrt auf einem der Ozeane: im Voraus wird detailliert geplant. Trotzdem schaffen es viele Urlauber nicht, sich auf mögliche Gesundheitsrisiken während der Reise zu besinnen. „Reisende vergessen oft ihren Impfschutz", sagt Dr. Walter Dittmer, Facharzt für Allgemeinmedizin in Simmerath. Aufgrund seiner zusätzlichen Qualifikation in der Reisemedizin weiß er, wovon er spricht.

Eine Impfung gegen die durch Zecken übertragene FSME und gegen Hepatitis A hält der Reisemediziner auf jeden Fall für sinnvoll, wenn die Reise nach Osteuropa geht. Hepatitis-A-Viren werden über verunreinigte Nahrung und Trinkwasser, besonders häufig über Muscheln und Krebstiere auf den Menschen übertragen. Warmes Klima begünstigt die Ausbreitung. „Für das nördliche Mittelmeer ist eine Hepatitis A Impfung aufgrund verbessertem Hygienestandard weniger wichtig", erklärt Dittmer. Auch spielt die Art der Reise eine Rolle. Ein Urlauber, der eine organisierte Reise nach in den Südosten Europas, nach Thailand, China oder Japan gebucht hat, kann auf eine Impfung gegen Hepatitis B, Tollwut oder die japanische Enzephalitis verzichten. Das gelte bei organisierten Reisen auch für Indien, obwohl dort erhöhte Tollwutgefahr besteht.

Kostenübernahme

Individualreisenden wird eine entsprechende Impfung jedoch empfohlen. Im Idealfall sollten die Impfungen etwa vier Wochen vor der Abreise abgeschlossen sein. Notwendige Auffrischungsimpfungen gegen Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie und Keuchhusten sind auch noch kurzfristig möglich.

Übrigens: Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Reise-Impfungen. (ne)