

Gesund auf der Kreuzfahrt

Sie haben Lust auf eine Kreuzfahrt, aber ein wenig Angst davor seekrank zu werden? Sie schrecken die gelegentlichen Schock-Nachrichten über den Ausbruch von Magen-Darm-Viren auf einer Seereise ab? Keine Sorge, denn mit diesen Tipps & Tricks können Sie jedem Urlaub auf See ganz entspannt entgagetreten.

28.09.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Überall wo sich viele Menschen über mehrere Tage in einem begrenzten Raum aufhalten, ist die Gefahr von Krankheiten und gegenseitigen Ansteckungen erhöht. Aus diesem Grund ist es auf Seereisen besonders wichtig, auf die Hygiene zu achten. So tun Sie Ihren Mitreisenden und letztendlich sich selbst einen großen Gefallen, denn niemand möchte seinen lange ersparten Urlaub kränklich auf einer Kabine verbringen. Zwar befindet sich ein Hospital an Bord, das bei einem Krankheitsfall Medikamente aushändigen kann, ist man jedoch beispielsweise mit einem Magen-Darm-Virus infiziert, sind die Auflagen für den weiteren Verlauf der Reise ziemlich streng. Mit anderen Worten: Sie werden einen Großteil der Reise in Ihrer Kabine verbringen müssen.

Betreten Sie ein Kreuzfahrtschiff nach dem Check-In, ist es in der Regel nahezu keimfrei, da bei jedem Passagierwechsel alle öffentlichen Einrichtungen gründlich gesäubert und desinfiziert werden. Durch ein Formular, das in den meisten Fällen beim Check-In durch den Passagier ausgefüllt wird, versichert sich die Reederei, dass auch alle Gäste wirklich gesund an Bord kommen. Leider nehmen viele Reisende dieses Formular nicht wirklich ernst, sodass dabei schon erste Keime mit an Bord gebracht werden. Allen sollte klar sein, dass in diesen Fällen ein höheres Risiko einer Verbreitung einer Krankheit besteht, weswegen dann ganz besonders auf die Hygiene geachtet werden sollte!

Die folgenden Tipps & Tricks von Captain Kreuzfahrt sollten immer beachtet werden, damit einer gesunden und erholsamen Seereise nichts mehr im Weg stehen kann.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1647>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Magen-Darm- und Norovirus – Damit macht kein Urlaub Spaß

Das Worst-Case-Szenario für Passagiere und Reedereien ist der Ausbruch eines Magen-Darm- oder Norovirus auf einem Schiff. Diese sind besonders ansteckend und können bei zu später Behandlung im schlimmsten Fall - wenn auch große Teile der Crew betroffen sind - das Ende einer Kreuzfahrt bedeuten. Bei den ersten Anzeichen der üblichen Symptome: Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfall und Fieber, sollten Sie sich unbedingt zum Bordarzt begeben und behandeln lassen! Bestätigt sich die Vermutung, dass Sie sich mit einem Magen-Darm-Virus angesteckt haben, werden Sie normalerweise vom Schiff isoliert, das heißt: Sie müssen bis zu 24 Stunden nach dem Auftreten der letzten Symptome auf Ihrer Kabine bleiben. Nur so kann die Verbreitung eingedämmt werden. Sind Sie infiziert, sollten Sie sich in Ihrer Kabine so gut es geht schonen und möglichst viel trinken, damit Sie dem Flüssigkeitsverlust - der aufgrund von Erbrechen und dem Durchfall auftritt - entgegenwirken können.

Doch wie schützen Sie sich vor einer Ansteckung? Mangelnde Hygiene unter den Gästen ist der Hauptgrund für den Ausbruch eines Magen-Darm-Virus auf einem Kreuzfahrtschiff. Deswegen sollten Sie sich, so oft wie möglich, die Hände mit reichlich Seife waschen und Ihre Hände auch gründlich abtrocknen. Ganz wichtig: Waschen Sie sich auf jeden Fall nach JEDEM Toilettengang und VOR jeder Mahlzeit Ihre Hände, da sonst das Risiko für die Verbreitung der Keime besonders hoch ist. Wichtiger Hinweis, da es viele Reisende nicht wissen: Die Nutzung der Desinfektions-Spender vor den Restaurants reichen für die Handhygiene NICHT aus, da diese primär gegen Bakterien, nicht jedoch gegen Viren (wie zum Beispiel einen Magen-Darm-Virus) wirken. Ist dieser also schon im Umlauf, können Sie sich nur mit Wasser und Seife vor der Ansteckung schützen. Bitte beachten Sie auch, dass Türklinken, Geländer und Aufzugsknöpfe, die in der Regel von sehr vielen Menschen innerhalb kürzester Zeit berührt werden, mit Keimen belastet sein können. So sollten Sie sicherheitshalber auch zwischendurch immer einmal kurz auf die Toilette oder die Kabine gehen und sich die Hände waschen. Achten Sie zudem am Buffet darauf, dass Sie gut durchgegarnte Speisen auf Ihren Teller nehmen, da auch bei rohen Mahlzeiten die Gefahr besteht, sich mit Bakterien und Viren anzustecken.

Die meisten der eben genannten Tipps zählen auch als Vorbeugung anderer Krankheiten, zum Beispiel einer Grippe. Das A und O sind auch hier eine gründliche Hygiene, das Vermeiden von Kontakt mit bereits infizierten Personen und die Vorsicht an den öffentlichen Orten, an denen viele Menschen an einem Ort sind, zum Beispiel Aufzügen. Nehmen Sie sich diese Tipps zu

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1647>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Herzen, ist es nahezu unmöglich, auf einem Kreuzfahrtschiff während einer Reise zu erkranken!

Nicht ansteckend, dennoch ärgerlich – die Seekrankheit

Nicht minder ärgerlich ist die Seekrankheit, vor der besonders Kreuzfahrt-Neulinge Angst haben. Aber auch diese Angst kann Ihnen genommen werden, denn Sie müssen nicht viele Dinge beachten, damit es Ihnen an Bord sicher gut gehen wird!

Doch erst einmal die Erklärung, warum es bei manchen Passagieren überhaupt zur Seekrankheit, einer Art der Reisekrankheit, kommen kann: Ein Schiff auf hoher See ist bei stärkeren Winden dem Seegang ausgesetzt, der das Schiff in leicht schaukelnde Bewegung bringen kann. Bei kleineren Schiffen, in denen keine Stabilisatoren verbaut sind, sind die Bewegungen in der Regel stärker als bei großen Schiffen. Diese Bewegungen führen zu widersprüchlichen Signalen im Gehirn: Der Gleichgewichtssinn spürt diese zwar, kann sie aber nicht mit den Augen bestätigen, weswegen das Gehirn den Botenstoff für Stress Histamin ausschüttet. Dieser kann dann zu Müdigkeit, Übelkeit, Schweißausbrüchen und Herzrasen führen. Man fühlt sich einfach schlecht.

Um sich vor der Seekrankheit zu schützen, schwören viele auf verschiedene Mittel aus der Apotheke: Vomex gehört dabei zu den beliebtesten Mitteln und sollte direkt bei den ersten Anzeichen von Übelkeit eingenommen werden. Vomex beruhigt den Magen und lindert somit schnell und zuverlässig die meisten Symptome. Der Nachteil: Vomex kann bei manchen Reisenden sehr müde machen! Und da wären wir dann auch schon bei der wichtigsten Vorbeugungsmaßnahme gegen Seekrankheit: Ausreichend Schlaf! Viele Urlauber werden nämlich besonders zu Beginn der Kreuzfahrt seekrank, wenn sie nach der Anreise noch erschöpft und unausgeschlafen sind. Gerade bei Fernreisen, z.B. in der Karibik oder in Asien, kommt es oft vor, dass Reisende in den ersten Tagen Unwohlsein bei Seegang beklagen. Unser Tipp: Wer besonders bei Fernreisen 2-3 Tage eher anreist, kann sich akklimatisieren, ausschlafen und an den Jetlag gewöhnen, bevor es auf das Kreuzfahrtschiff geht. Normalerweise sollte es dann zu keinerlei Problemen mit der Seekrankheit kommen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1647>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wenn Sie trotz ausreichend Schlaf Probleme mit Ihrem Magen haben sollten, können Sie auch auf folgende Tipps zurückgreifen: Gehen Sie am besten sofort raus an die frische Luft und schauen Sie auf den Horizont, denn dann „bemerken“ auch Ihre Augen, dass sich etwas bewegt. Die Folge: Das Gehirn stoppt die Ausschüttung des Histamins. Positionieren Sie sich auch eher in der Mitte des Schiffs, da hier die Schwankungen nicht so stark wie am Bug oder Heck sind. Sowieso sollten diejenigen unter Ihnen, denen schnell schlecht wird, eine Kabine mittig auf dem Schiff buchen. Ebenfalls empfehlenswert zur schnellen Linderung der Übelkeit sind Ingwer-Bonbons, die Sie in jeder Apotheke kaufen können. Sie enthalten viel Vitamin C und beruhigen den Magen. Haben Sie weder Ingwer-Bonbons noch Reisetabletten zur Hand, kann ein Gang zur Rezeption Abhilfe schaffen, denn in der Regel sind dort einzelne Tabletten gegen Übelkeit ohne Aufpreis zu haben. Verzichten Sie zudem einen Abend auf Alkohol und schwere Mahlzeiten, wenn es Ihnen schlecht gehen sollte, da diese das Gefühl noch verstärken könnten. Ein Wasser mit Zitronenscheibe und ein leichter Salat oder eine Suppe können hier wahre Wunder bewirken!

Weitere Informationen:

Tipps & Tricks zur perfekten Planung Ihrer Kreuzfahrt verrät Ihnen MEINE VITALITÄT hier.

Tipp der Redaktion:

Für Ihre perfekte und entspannte Reiseplanung haben wir Ihnen eine Checkliste zusammengestellt. Laden Sie sich diese jetzt in unserem Meine Vitalität Shop herunter. So kann der Urlaub gut organisiert beginnen.