

# Aktuelles aus Ihrer Praxis

---

## SOMMER, SONNE, SONNENSCHNEIN

Liebe Patientinnen und Patienten,

es ist so weit! Es ist länger hell, es wird wärmer, der Sommer kündigt sich an und mit ihm die Urlaubs- und Reisezeit. Doch egal, ob Sie im Urlaub in ferne Länder reisen, in die Berge oder ans Meer fahren oder einfach nur zu Hause bleiben- es gibt einige Dinge, an die man denken sollte, um die Sommerzeit auch unbeschwert genießen zu können.

Wohin es Sie auch verschlägt, die Sonne wird (hoffentlich) Ihr Begleiter sein. Achten Sie also jederzeit auch in unseren Breitengraden auf einen ausreichenden Sonnenschutz, um Ihre Haut vor Sonnenbrand und den langfristigen negativen Folgen wie Hautalterung und Hautkrebs zu schützen. Insbesondere hellhäutige Personen sollten nicht nur durch Sonnencreme, sondern auch durch helle, lange Kleidung mit UV-Schutz dafür sorgen. Gebräunte Haut mag vielleicht jetzt schick aussehen, die Falten in einigen Jahren oder die Narben sind es nicht mehr...

Mit der Sonne kommt die Wärme und man schwitzt mehr. Damit nimmt auch der Flüssigkeitsverbrauch Ihres Körpers zu. Achten Sie immer darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, damit Ihr Kreislauf kein Karussell fährt. Je nach Anstrengung und je nachdem, wie stark Sie hierbei schwitzen kann sich das von 2 Litern pro Tag bei normaler Anstrengung auch mal schnell verdoppeln. Wasser, Saftschorlen oder Tee sind aus medizinischer Sicht natürlich optimal, aber auch die ein oder andere Tasse Kaffee oder mal ein dünnes Radler am Abend zählen hier natürlich auch dazu.

Sollte Ihre Reise dann in südlichere Länder gehen, sollten Sie sich rechtzeitig informieren, ob Sie irgendwelche Vorkehrungen treffen müssen. Das kann zum einen die Reiseapotheke sein, die man sinnvollerweise gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Durchfall, Kopfschmerzen oder Fieber im Gepäck hat, aber auch Impfungen für bestimmten Reiseländern oder eine Malariaprophylaxe. Nutzen Sie die Gelegenheit, um auch Ihre Standardimpfungen wie Tetanus oder Diphtherie mal wieder kontrollieren zu lassen. Aber auch alle anderen Impfungen, die derzeit weltweit empfohlen werden einschließlich der Gelbfieberimpfung können Sie bei uns durchführen lassen. Informationen hierzu finden Sie im Internet z.B. unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder auch bei uns in der Praxis. Bitte vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig einen Termin, da Impfungen möglicherweise über mehrere Wochen oder Monate im Voraus geplant und durchgeführt werden müssen, um ausreichend zu wirken. Sie wollen schließlich Ihren Urlaub genießen und nicht krank im Hotel liegen.

Vielleicht sind Sie aber auch in ganz spezielle Regionen unterwegs: unter Wasser oder auf hohe Gipfel. Auch hierfür können wir Ihnen Tipps und Informationen mitgeben. Die meisten Tauchschoolen oder Reiseveranstalter verlangen inzwischen von den Tauchern ein ärztliches Attest über die Tauchtauglichkeit. Hier soll ausgeschlossen werden, dass irgendwelche Erkrankungen ein Risiko bei der Ausübung Ihres Unterwasser- Hobbies darstellen. Andererseits können mit entsprechender Information und Erfahrung auch Patienten mit chronischen Erkrankungen und Dauermedikation problemlos tauchen. Auch wenn grundsätzlich jeder Arzt diese Untersuchung durchführen kann, wird Ihnen ein Taucherarzt auch die tauchspezifischen Fragen beantworten können. Sollte es Sie jedoch eher in die Höhe ziehen, ob auf einen Berggipfel oder auch auf eine Kulturreise in hochgelegene Länder, ist das mit entsprechenden chronischen Erkrankungen vorher gut zu planen. Bitte vereinbaren Sie für eine tauch- oder höhenmedizinische Beratung ebenfalls rechtzeitig einen Termin.

Ihre Dr. Kim Hofrichter

### Die Autorin Dr. Kim Hofrichter



Jahrgang 1976. Studium der Humanmedizin in Würzburg und TU München. Sanitätsoffizier der Bundeswehr bis 2011, Assistenzarztzeit in Amberg und Münster. Ausbildung zum Taucherarzt der Bundeswehr am Schiffsmedizinischen Institut der Marine 2005. Kompaniechef einer Luftlandesanitätskompanie in Merzig und Auslandseinsatz in der Demokratischen Republik Kongo. Ausbildung in Berg- und Höhenmedizin 2011. Erwerb der Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin 2014. Zurzeit in der Ausbildung zum Sportmediziner mit eigenen Interessen und Erfahrungen im Triathlon auf allen Distanzen und im Bergsport sowie der Betreuung einer Strongwoman-Athletin im internationalen Bereich und Fußballern aus der Region.

---

### Herausgeber:

Gemeinschaftspraxis  
Andreas Simon, Dr. Kim Hofrichter  
Hohenzollernstraße 8, 88356 Ostrach

Tel.: 07585 92458-0  
Fax: 07585 92458-66  
Rezept-Telefon: 07585 92458-5

E-Mail: [kontakt@praxis-an-der-ostrach.de](mailto:kontakt@praxis-an-der-ostrach.de)  
Web: [praxis-an-der-ostrach.de](http://praxis-an-der-ostrach.de)