



Gesund reisen im **winterlichen Europa**

CHF 19.80

Unterkühlung oder Erfrierung: Das grosse Interview mit dem Notfallarzt

*Camping im Schnee –
was Sie beachten müssen*

*Wintersport bei Erkältung:
Warum der Kardiologe warnt*

*Halfpipes, Sprünge oder Cross-Strecken:
Wie Sie im Snowpark gesund bleiben*

DER GROSSE CHECK:
*Gesundheitsversorgung in Europas
Wintersportgebieten*

SKIHELM:
Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos**
Texte: **Team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Bilder: **Adobe Stock**
Verlagsleitung: **Simon Stauber und Reto Kammermann**
Druck: **Swissprinters AG**

Verwenden Sie die Informationen dieses Ratgebers nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Für weitere medizinische Informationen können Sie die Plattform www.tcs-mymed.ch besuchen. TCS MyMed ist die multimediale Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz.

Ausgabe 2021

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 2674-1369

Herausgeber:

Touring Club Schweiz TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch

Vorwort

Tiefschnee. Sonne. Snowboard. Es ist ein berauschendes Gefühl, einen Schneehang runter zu kurven. Wintersport gehört zu den liebsten Aktivitäten des Schweizer. Kaum lernten wir aufrecht zu gehen, stellten uns die Eltern schon auf die Skier. Wintersport hat allerdings auch den Ruf gefährlich zu sein. Tatsächlich passieren jedes Jahr über 60'000 Unfälle auf Schweizer Pisten und jeder Wintersportler konnte schon beobachten, wie ein REGA-Heli auf der Piste landete. Gemessen an den unzähligen Menschen, welche sich auf der Piste vergnügen, sind Verletzungen jedoch selten. Beim Skifahren passieren weniger Unfälle als bei Handball, Fussball oder Squash.

Voraussetzung für schöne Winterferien ist allerdings, dass man ein paar Vorsichtsmassnahmen einhält. Die Ausrüstung muss stimmen. Unser Verhalten auf und neben der Piste muss dem eisigen Umfeld angepasst sein. Auch wenn wir Schweizer uns stolz als «Berg-Volk» sehen, wir leben heute hauptsächlich im städtischen Flachland.

Dieses Buch ist darum voll mit Tipps, Erklärungen und Verhaltensregeln, um sich sicher im hochalpinen Raum zu bewegen. Darum empfehle ich allen Lesern: Blättert den Ratgeber vor der Reise durch, nehmt ihn für den Notfall im Gepäck mit, und dann, bitte, vergesst ihn und genießt den Schnee!

Nun wünsche ich allen Lesern schöne und unfallfreie Winterferien.



Jürg Wittwer
Generaldirektor des
Touring Club Suisse



Inhaltsverzeichnis

- 8 Wintersport ist gesund
- 10 Die 10 FIS-Regeln für Rücksicht beim Skifahren und Snowboarden
- 12 Der richtige Skihelm: Darauf gilt es beim Kauf zu achten
- 18 Der richtige Augenschutz: Lassen Sie sich vom Schnee nicht blenden
- 22 So wichtig ist eine umfassende Reiseversicherung für Ihre Winterferien
- 26 Winterferien mit dem Auto: Verstauen Sie Ihr Gepäck sicher!
- 28 Sind Schneeketten auf Sommerreifen besser als Winterreifen?
- 32 Kurvenreiche Berganreise mit dem Auto – das hilft bei Übelkeit
- 36 Schimmelpilz in der Ferienwohnung: Richtiges Lüften ist wichtig
- 38 Kohlenmonoxid: Geruchlose Gefahr im Winter-Chalet
- 40 Gut vorbereitet in den Schneesporthtag





50

- 42 Reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko dank der Suva-App
- 44 Sonnenschutz in den Winterferien
Der Hautkrebs fährt auch auf der Piste mit
- 48 Halfpipes, Sprünge oder Cross-Strecken: Wie Sie im Snowpark gesund bleiben
- 50 Freeriden: Tipps für Sicherheit und Spass im alpinen Gelände
- 54 Wintersport: Risiko kann teuer werden
- 58 Achtung, Lawinengefahr!
- 60 Unterkühlung oder gar Erfrierung in den Winterferien: Das Kälte-Interview mit dem Notfallarzt
- 64 Höhenkrankheit: Wer schnell hoch hinaus will, begibt sich oft in Gefahr
- 70 Après-Ski: Betrunkene Ski fahren ist keine Straftat – doch es kann rechtliche Folgen haben
- 74 Sauna nach einem Wintersporttag: Was Sie beachten müssen



58

- 76 Sicher unterwegs: Tipps für sturzfreie Winterferien
- 78 Geldleistungen bei Unfall: Auf der Piste ist man gut versichert
- 80 Winterferien: So können Sie Erkältung und Grippe vorbeugen
- 84 Sport bei Erkältung: Der Kardiologe warnt
- 86 Krank in den Winterferien – was Sie wissen müssen
- 88 Zelten bei eisiger Kälte? Wir zeigen, wie's geht!
- 94 So gesund ist Skilanglauf
- 96 Fit durch den Winter: So bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit gesund
- 100 Velofahren in den Winterferien: Schützen Sie sich
- 102 Winterwanderungen: Stärkung fürs Immunsystem
- 106 Der grosse Check: Gesundheitsversorgung in Europas Wintersportgebieten



88



94

Wintersport ist gesund

Schwungvoll den Hang hinunterzuwedeln, am besten bei Neuschnee und strahlend blauem Himmel, im Hintergrund eine grandiose Bergkulisse – Skifahren und Snowboarden sind nach wie vor die beliebtesten Wintersportarten. Alljährlich wird immer wieder über die Gefahren und Risiken des Wintersports diskutiert, und dabei gehen die positiven Aspekte leider leicht verloren. Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen jedoch: Sport in den Bergen fördert auf vielfältige Art und Weise das Wohlbefinden sowie die körperliche und geistige Gesundheit.

GUT FÜR GEIST UND KÖRPER

«Schon nach einem Skitag ist die Wirkung des Skisports merk- und messbar», sagt Professor Dr. Wolfgang Schobersberger vom Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) an den Tirol Kliniken in Innsbruck, er stützt sich dabei auf mehrere Skistudien. Bewiesen ist auch: «Wird ein bis zwei Wochen lang täglich skigefahren, fallen die Effekte stärker aus und halten länger an.» Wer viele Jahre lang während jeder Skisaison ein- bis zweimal die Woche über die Pisten flitzt, kann sogar damit rechnen, «dass Körper und Geist bis ins höhere Alter fit und gesund bleiben», ergänzt Professor Dr. Erich Müller vom Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Salzburg, der eine seit zehn Jahren laufende Langzeitskistudie leitet. Für den Wintersport sprechen also eine Menge sehr guter Gründe.

Genießen Sie Ihre Winterferien und fahren Sie vorsichtig!

Die 10 FIS-Regeln für Rücksicht beim Skifahren und Snowboarden

Die FIS-Regeln sind allgemeine Verhaltensregeln des Internationalen Ski-Verbandes FIS für Skifahrer und Snowboarder. Sie gelten weltweit und nicht nur auf Skipisten und sollen – einer Straßenverkehrsordnung vergleichbar – Unfälle und gegenseitiges Gefährden vermeiden. Diese Regeln sind verbindlich und werden auch von der Justiz für die Beurteilung von Unfällen beigezogen. Die Regeln sind in den Skigebieten auf Tafeln leicht verständlich dargestellt. Der oberste Grundsatz der FIS-Regeln lautet «Rücksicht».

1. RÜCKSICHT AUF DIE ANDEREN

Jeder Skifahrer* muss sich stets so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. BEHERRSCHUNG DER GESCHWINDIGKEIT UND DER FAHRWEISE

Jeder Skifahrer muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. WAHL DER FAHRSPUR

Der von hinten kommende Skifahrer muss seine Fahrspur so wählen, dass er die vor ihm fahrenden Skifahrer nicht gefährdet.

4. ÜBERHOLEN

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. EINFAHREN, ANFAHREN UND HANGAUFWÄRTSFAHREN

Jeder Skifahrer, der in eine Abfahrt einfährt, nach einem Halt wieder anfährt oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. ANHALTEN

Jeder Skifahrer muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. AUFSTIEG UND ABFAHRT

Ein Skifahrer, der aufsteigt oder zu Fuss absteigt, muss den Rand der Abfahrtsstrecke benutzen.

8. BEACHTEN DER ZEICHEN

Jeder Skifahrer muss die Markierungen und die Signale beachten.

9. VERHALTEN BEI UNFÄLLEN

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. AUSWEISPFLICHT

Jeder Skifahrer, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

* Unter der Bezeichnung «Ski» werden hier sowohl Ski als auch alle skiähnlichen Gleitgeräte auf Schnee, wie Big Foot, Short Carver, Snowboard, Snow Bike u. ä. verstanden.

Der richtige Skihelm: Darauf gilt es beim Kauf zu achten

Um Verletzungen zu vermeiden, sollte der Ski-Ausrüstung – besonders dem Skihelm – hohe Aufmerksamkeit gewidmet werden. Den richtigen Helm zu finden, ist jedoch gar nicht so einfach, da viele verschiedene Aspekte zu berücksichtigen sind.



Der Vorteil eines Helms ist offensichtlich: Er schützt den Kopf. Pro Jahr verunfallen laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung rund 60'000 in der Schweiz wohnhafte Skifahrer, Snowboarderinnen und Schlittler. Rund 15 Prozent der Verunfallten verletzen sich am Kopf. Ein Helm kann rund ein Drittel aller Kopfverletzungen verhindern. Deshalb: **Ob mit Ski, Snowboard, Schlitten oder anderem Wintersportgerät unterwegs – immer mit Helm.**

Ski- und Snowboardhelme müssen in der Schweiz der europäischen Norm (EN) 1077 entsprechen. Ein solcher Helm ist grundsätzlich sicher. Achten Sie beim Kauf darauf. Noch sicherer sind Helme, die dem Sicherheitsstandard des internationalen Skiverbandes (FIS) entsprechen. Helme mit der MIPS-Technologie schützen den Kopf zusätzlich vor Rotationskräften. Das «Multi Directional Impact Protection System» beruht auf einer beweglichen Innenschale. Der Helm kann so Drehbewegungen aufnehmen. Das heisst: Wenn sich der Kopf beim Aufprall dreht, kann ein MIPS-Helm dies zum Teil ausgleichen. Der Helm schützt den Kopf so besser.

WAS IST WICHTIG BEI SKIHELMEN?

Am wichtigsten sind die Passgenauigkeit und der Tragekomfort. Sitzt der Helm zu locker, kann er im Falle eines Sturzes keinen 100-prozentigen Schutz gewährleisten. Sitzt der Helm zu eng, bekommt der Träger hingegen Schmerzen durch den unangenehmen Druck am Kopf. Sollten zwei verschiedene Grössen zur Auswahl stehen, ist es im Zweifelsfall ratsam, den engeren zu nehmen. Zur eigenen Sicherheit sollte zudem darauf geachtet werden, dass der Helm mit einem **Sicherheitszertifikat** versehen ist. Dieses beweist, dass der Helm nach den vorgeschriebenen Sicherheitsrichtlinien geprüft wurde.

WAS MACHT EINEN GUTEN SKIHELM AUS?

Die Polsterung der Helm-Innenschale ist ein Indikator für die Qualität des jeweiligen Skihelms. Sie besteht möglichst aus einem weichen und angenehmen Material, welches die entstehende Feuchtigkeit zuverlässig absorbiert. Im Idealfall ist das Innenpolster herausnehmbar, sodass es bei häufiger Benutzung gesondert gewaschen werden kann. Bei einigen Herstellern kann das Polster sogar an die jeweilige Kopfform des Trägers angepasst werden. Darüber hinaus sollte darauf geachtet werden, dass der Kinnriemen verstellbar und ebenfalls

gepolstert ist. Er sollte gut sitzen und nicht einschnüren, sodass Scheuerstellen vorgebeugt werden kann. Im besten Fall ist der Öffnungsmechanismus zudem so einfach gestaltet, dass er auch mit Handschuhen betätigt werden kann. Ein guter Skihelm zeichnet sich auch dadurch aus, dass er mit Lüftungsschlitzen versehen ist. Diese sollten nach Bedarf flexibel eingestellt werden können.

WIE SCHWER SOLLTE EIN SKIHELM SEIN?

Bei Kindern sollte darauf geachtet werden, dass der Helm auf Alter, Grösse und Gewicht abgestimmt ist. Denn im Falle eines Sturzes muss die Nackenmuskulatur das Gewicht des Helms zusätzlich stützen. Dies ist bei jüngeren Kindern oftmals noch nicht möglich. Bei Erwachsenen ist das Gewicht des Helms weniger relevant.

WIE MISST MAN DEN KOPFUMFANG FÜR EINEN SKIHELM?

Am leichtesten lässt sich der Kopfumfang mit einem Massband messen. Im Notfall kann auch ein Faden genommen werden, dessen Länge anschliessend mit einem Lineal bestimmt wird. Um den Kopfumfang zu ermitteln, sollte immer die stärkste Stelle des Kopfes gemessen werden. Hierbei handelt es sich um die Stelle über den Ohren. Der gemessene Umfang entspricht dann der jeweiligen Helmgrösse.

KOPFUMFANG	GRÖSSE
51–52 cm	XXS
53–54 cm	XS
55–56 cm	S
57–58 cm	M
59–60 cm	L
61–62 cm	XL
63–64 cm	XXL

WAS TRÄGT MAN UNTER DEM SKIHELM?

Hat man sich für einen Helm mit Polsterung und Ohrwärmern entschieden, braucht man in der Regel keinen weiteren Kälteschutz. Ist die Helm-Innenschale sehr einfach gehalten, kann man nach Bedarf auch eine (dünne) Mütze darunter tragen. Wichtig ist dabei, dass Tragekomfort und Passform nicht eingeschränkt werden bzw. der Helm nicht zu stark verrutschen kann, da dies auch ein Sicherheitsrisiko mit sich bringt. Auch das Abdichten der Skibrille sollte vom Layer unter dem Helm nicht beeinträchtigt werden.

WANN SOLLTE MAN EINEN HELM ERSETZEN?

Die Hersteller geben oft eine Laufzeit von drei bis fünf Jahren für Helme an. Da das Material altern kann und ihm beispielsweise Feuchtigkeit schadet, sollte ein Helm tatsächlich nach ein paar Jahren ersetzt werden.

FOLGENDES GILT ES GEMÄSS DER BERATUNGSSTELLE FÜR UNFALLVERHÜTUNG ZU BEACHTEN:

- * Gut: Ski- oder Snowboardhelm, der die Norm EN 1077 erfüllt
- * Besser: Helm entspricht dem FIS-Sicherheitsstandard
- * Von Vorteil: Helm ist zusätzlich mit der MIPS-Technologie ausgerüstet
- * Beim Kauf den Helm anprobieren – er muss auch mit Brille gut sitzen
- * Test mit offenem Kinnband: Helm darf beim Kopfschütteln nicht wackeln



«Kassensturz»-Test
Ski- und Snowboardhelme im Test:
Zwei schützen besonders gut



TIPPS FÜR DEN KAUF VON SKIBRILLEN

Skibrillen sind das zweite Accessoire, das für einen unbeschwernten Winterspass nicht fehlen darf. Folgende Anforderungen sollte eine gute Skibrille erfüllen:

- ✓ Zuverlässiger UV-Schutz, da die Sonne auf verschneiten Berggipfeln stärker reflektiert.
- ✓ Eine dem Wetter angepasste Tönung: Verspiegelte Gläser schützen gut vor der Sonne, rote oder orange Gläser bieten gute Sicht bei trübem Wetter. Braune oder graue Gläser eignen sich für einen klaren Himmel.
- ✓ Das optimale Sichtfeld liegt bei etwa 160°: Diese Panoramabrillen bieten eine gute Rundumsicht und sind besser durchlüftet.
- ✓ Doppelte Verglasung verhindert Zugluft – gut durchlüftet müssen die Brillen allerdings sein, sonst beschlagen sie. Anti-Fog-Beschichtungen oder Ventilatoren sollen dem vorbeugen.
- ✓ Um Verletzungen vorzubeugen, muss die Brille aus bruchfestem Material bestehen. Empfehlenswert sind Brillen aus flexiblem Kunststoff mit elastischen, verstellbaren Bändern und doppelter Verglasung.
- ✓ Skibrillen sollten Sie nur mit speziellen Brillenputztüchern reinigen. Schnee können Sie einfach ausklopfen. Bei hochwertigen Brillen gehört zudem eine Broschüre mit Tipps zu Reinigung und Pflege dazu.

Der richtige Augenschutz: Lassen Sie sich vom Schnee nicht blenden

Zahlreiche Stunden in der Natur und im Schnee sind für viele Wintersportler ein Muss. Grund dafür sind die herrlichen Bilder der verschneiten Landschaft und die wärmenden Sonnenstrahlen, die unsere Vitamin-D-Reserven wieder füllen. Doch lassen Sie sich von den ganzen Eindrücken nicht blenden und schützen Sie die Augen vor der Schneeblindheit.



DIE WAHL DER RICHTIGEN SONNENBRILLE

Grundsätzlich reicht eine herkömmliche Sonnenbrille. Eine etwas stärkere Tönung, Kategorie 3 oder sogar 4, wird oft als angenehmer empfunden.

«Die Tönungskategorien (0 bis 4) haben übrigens nichts mit der UV-Absorption zu tun und schützen deshalb per se auch nicht vor Schneeblindheit. Sie beschreiben die Reduktion der Lichtintensität im sichtbaren Bereich. Die Blendung wird dadurch verringert», ergänzt Dr. med.

Stefan Trachsler, Leitender Arzt Ophthalmologie der Augenklinik des Kantonsspital Aarau.

Hinsichtlich des UV-Schutzes gibt es keine individuellen Unterschiede von Mensch zu Mensch, welche beachtet werden müssen. Da aber nicht jede Person die gleiche Blendungsempfindlichkeit hat, kann es zu Unterschieden in Bezug auf die Tönung kommen. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich beraten. Auch einer Beratung bedarf es, wenn eine zusätzliche Brillenkorrektur erforderlich ist.

INTERNATIONALE RICHTLINIEN

Im Bereich der Sonnenbrillen gibt es keinen unabhängig überprüften Sicherheitsstandard hinsichtlich UV-Schutz. Das CE-Zeichen und die Aufschrift ISO 12312-1 an der Bügelinnenseite weist aus, dass die Brille internationalen Richtlinien entspricht. Dies wird aber nicht von einer unabhängigen Stelle überprüft.

SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN

Aufgrund der Höhe und der hohen Reflektivität des Schnees ist die UV-Strahlung im Gebirge besonders hoch. Dies kann rasch zu einer Verletzung der äussersten Schicht der Hornhaut führen, dem sogenannten Epithel. Von 30 Minuten bis 12 Stunden dauert es dann bis zu den Symptomen: üblicherweise Lichtempfindlichkeit, tränende Augen, reduzierte Sehkraft sowie Schmerzen und Probleme beim Öffnen der Augen. Das Hornhautepithel heilt dann glücklicherweise innert 24 bis 72 Stunden. «Bei schweren, prolongierten Fällen kann ein Besuch beim Augenarzt notwendig werden, um die Heilung zu unterstützen und einen Wundinfekt auszuschliessen bzw. zu behandeln», rät Dr. med. Stefan Trachsler.

BLEIBENDE SCHÄDEN DURCH SCHNEEBLINDHEIT

Bleibende Schäden sind durch Schneeblindheit in der Regel nicht zu erwarten. Bei einer wiederkehrenden langen Exposition erhöht sich grundsätzlich die Wahrscheinlichkeit für Tumore der Haut der Augenlider und der Bindehaut, ausserdem kommt es vermehrt zu sogenannten Flügelfellen, unschönen aber gutartigen Bindehautwucherungen.

SYMPTOME SCHNEEBLINDHEIT

- ↗ Lichtempfindlichkeit
- ↗ Tränende Augen
- ↗ Reduzierte Sehkraft
- ↗ Schmerzen und Probleme beim Öffnen der Augen



So wichtig ist eine umfassende Reiseversicherung für Ihre Winterferien

Medizinische Notfälle im Ausland stellen nicht nur aus finanzieller Sicht eine Herausforderung dar, denn im Ernstfall geht es um weit mehr: Wer ist Ihr verlässlicher Ansprechpartner für den weiteren Behandlungsverlauf und wer organisiert Ihre Rückkehr in die Schweiz, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind? Auf diese Punkte sollten Sie beim Kauf einer Reiseversicherung achten.

Bei der Wahl Ihrer Reiseversicherung zählt in erster Linie die **solide Deckung** mit einem möglichst umfassenden Schutz. Bei vielen Reiseversicherungen können Sie ein individuelles Produkt für jede Reise ins Ausland zusammenstellen und damit auch Doppeldeckungen, beispielsweise mit der Hausratversicherung, vermeiden. Aufgrund der Komplexität der Reiseversicherung empfiehlt sich jedoch meistens ein **Rundumschutz**. Damit nimmt man mögliche Überschneidungen mit anderen Versicherungen in Kauf, aber dafür hat man ein Produkt, welches auch im Kleingedruckten auf Reisende zugeschnitten ist. Nun zu den wichtigsten Deckungen.

ANNULLATION

Wer kurz vor der Abreise wegen Krankheit oder Unfall zu Hause bleiben muss, bekommt sein Geld meist nicht mehr zurück. Deshalb sollte man sicherstellen, dass in der Reiseversicherung die Annullation versichert ist. **Wichtig zu wissen: Es sind nur jene Gründe versichert, welche in den Vertragsunterlagen explizit erwähnt sind.** Es lohnt sich hier nachzufragen, insbesondere für Reisende mit chronischen Beschwerden oder bei Schwangerschaft. Übrigens: Einer der häufigsten nicht versicherten Annullationsgründe ist die zerbrochene Liebe. Wer sich vor der Reise zerstreitet, verliert entweder das bezahlte Geld oder muss das Zimmer halt trotzdem mit dem Expartner teilen.



Damit es bei einer Panne keine bösen Überraschungen gibt: Prüfen Sie genau, welche Leistungen bei Ihrer Versicherung gedeckt sind.

PERSONEN-ASSISTANCE

Wenn auf der Reise ein Missgeschick passiert, kommt die Personen-Assistance ins Spiel. Ob bei Krankheit oder Unfall – Rückführungen in die Schweiz sind sehr kostspielig, und die obligatorische Krankenkasse übernimmt dabei nur einen geringfügigen Kostenanteil – wenn überhaupt. Bei der Personen-Assistance geht es allerdings nicht nur um die Vergütung des Rückflugtickets oder des Ambulanzjets. Jeder medizinische Notfall im Ausland gestaltet sich individuell und erfordert langjähriges Fachwissen, um die fallspezifischen Herausforderungen effizient zu meistern. **Deshalb steht die Personen-Assistance mit einer Notfallnummer rund um die Uhr zur Verfügung.** Sie übernimmt zum Beispiel auch Übersetzungsdienste, wenn man den Arzt im Ausland nicht versteht, organisiert Besuchsreisen für die Angehörigen oder übernimmt die Rückführung bei Naturkatastrophen, Terrorattentaten oder wenn jemand wegen einer Pandemie irgendwo festsetzt. Die Personen-Assistance ist die helfende Hand unterwegs. Und ohne diese sollte man nie verreisen. Sie ist mit Abstand die wichtigste Deckung der Reiseversicherung. Aufgepasst: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Reiseversicherung, ob auch tatsächlich rund um die Uhr Ärzte am Telefon zu erreichen sind.

HEILUNGSKOSTEN IM AUSLAND

Die finanzielle Belastung bei einer allfälligen Hospitalisierung im Ausland kann enorm sein. Oftmals will man in der Fremde eher in einem privaten Spital behandelt werden. Die obligatorische Krankenkasse übernimmt allerdings nur bis maximal die doppelten Kosten der Schweiz. Aus diesem Grund ist der Abschluss einer Reiseversicherung mit zusätzlicher Heilungskostendeckung in Ländern mit einer teuren medizinischen Versorgung unabdingbar, dazu gehören beispielsweise die USA oder Singapur. Für die üblichen Destinationen in Südeuropa genügt jedoch meist die obligatorische Krankenkasse.

PANNENHILFE IM AUSLAND

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte sicherstellen, dass er eine Pannenhilfe im Ausland hat. Wer schon einmal im Ausland auf der Autobahn stehen geblieben ist, weiss, wie schnell die Lage ungemütlich wird. Für eine Reise nach Spanien und zurück legt man locker 4000 Kilometer zurück. Das ist mehr als die Distanz, welche ein Schweizer im Durchschnitt während eines gesamten Jahres zur Arbeit pendelt und zurück. Die Wahrscheinlichkeit einer Autopanne während der Ferien ist deshalb besonders hoch. Aufgepasst: Viele Pannen-Deckungen der Versicherungen gelten nur in der Schweiz. Ausland-Deckungen müssen optional dazu gekauft werden. Zudem ist es im Ausland besonders wichtig, das Anrecht auf ein Ersatzfahrzeug zu haben.

GEPÄCKVERSICHERUNG

Jeder Weltenbummler hatte schon mal Angst, dass das Gepäck gestohlen wird. Deshalb schliessen auch viele eine entsprechende Versicherung ab. Im Vergleich zu den bisher genannten Deckungen ist diese jedoch deutlich weniger wichtig, insbesondere wenn man den Koffer nur mit Badelatschen und Strandtüchern füllt. Zudem ist der Diebstahl auf Reisen meist auch in der Hausratversicherung gedeckt (manchmal jedoch als Zusatzoption, die gewählt werden muss). Für jene, die mit teurer Kamera, Computer oder Sportgeräten unterwegs sind, lohnt sich der Abschluss einer Gepäckversicherung. Aber aufgepasst: Wertgegenstände werden in der Reiseversicherung oftmals ausgeschlossen oder nur teilweise bezahlt. Es ist deshalb wichtig, sich beim Abschluss speziell zu erkundigen.

Denken Sie also bereits während der Reisevorbereitungen an den Abschluss einer passenden Reiseversicherung.

REISEN OHNE SORGEN – MIT DEM RICHTIGEN VERSICHERUNGSSCHUTZ IM GEPÄCK

Es gibt viele verschiedene Reiseversicherungen auf dem Markt, die sowohl eine Annullationsversicherung als auch die Personen-Assistance beinhalten. Der Abschluss einer Reiseversicherung gehört zur Reisevorbereitung, denn für wenig Geld kann man sich gegen die finanziellen Folgen von Krankheiten, Unfällen und Naturkatastrophen absichern. Sie sollten darauf achten, dass hinter der Versicherung ein solides Unternehmen steht, welches über eine Assistance verfügt, um im Notfall auch im Ausland einsatzfähig zu sein.

Für Fragen zur Reiseschutzversicherung können Sie gerne den TCS kontaktieren: 0800 140 100

DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE EINER REISEVERSICHERUNG SIND:

- ✓ Annullationskosten
- ✓ Personen-Assistance, Repatriierung
- ✓ Heilungskosten
- ✓ Fahrzeug-Assistance
- ✓ Reisegepäck
- ✓ Reiserechtsschutz

Winterferien Verstauen Sie Ihr

mit dem Auto: Gepäck sicher!

Feriengepäck wie Koffer, Reisetaschen und sperrige Sportgeräte sollten vor Reisebeginn fachgerecht im Auto verstaut werden. Sonst kann es gefährlich werden.

Denn jeder ungesicherte Gegenstand im Fahrzeug schiesst bereits bei einem Aufprall mit 50km/h mit dem 30- bis 50-Fachen seines Eigengewichts nach vorne – und kann so schnell zu lebensgefährlichen Verletzungen bei den Insassen führen. Eine zehn Kilogramm schwere Kühlbox, ungesichert auf der Rückbank, knallt mit rund einer halben Tonne Gewichtskraft in die Lehne des Vordersitzes und damit gegen die Wirbelsäule des Fahrers oder Beifahrers.

Unsere TCS-Expertin erklärt Ihnen im Video die wichtigsten Punkte, die beim Beladen Ihres Autos zu beachten sind.



**Mit dem QR-Code
gelangen Sie direkt
zum Video.**



Sind Schneeketten auf Sommerreifen besser als Winterreifen?

Können Schneeketten auf Sommerreifen die Montage von Winterreifen ersparen? Der TCS ist dieser Frage in einem Test nachgegangen. Die Ergebnisse sind dabei sehr klar ausgefallen. Schneeketten auf Sommerreifen kommen im Schnee nicht ansatzweise an Winterreifen heran. Schneeketten sollten deshalb ausschliesslich auf Winterreifen aufgezogen werden.



Viele Autofahrer, die in eher flachen, schneefreien Gebieten leben, verzichten auf die Montage von Winterreifen. Doch was, wenn die Strassen doch mal schneebedeckt sind? Sind dann Schneeketten auf Sommerreifen eine mögliche Alternative zu Winterreifen? Der TCS ist dieser Frage nachgegangen und testete zwei Autos mit Frontantrieb auf schneebedeckter Piste: eines mit sehr guten Winterreifen und das andere mit Sommerreifen und Schneeketten.

10 METER LÄNGERER BREMSWEG BEI SOMMERREIFEN MIT SCHNEEKETTEN

In beiden Fällen war das Urteil klar: Beim Bremsen von 50 auf 0 km/h brauchte das Auto mit Winterreifen 24 Meter bis zum Stillstand, das Auto mit Sommerreifen und Schneeketten jedoch 34 Meter. Ein ähnlich ungünstiges Resultat wurde beim Anfahren erzielt. Das Auto mit Winterreifen erreichte innert kürzester Zeit 50 km/h. In weiteren Tests hat sich ergeben, dass ein Auto mit Sommerreifen und Schneeketten auf der Antriebsachse ein sehr instabiles Fahrverhalten aufweist.

Insbesondere bei Kurvenfahrten gerät das Fahrzeug mit Frontantrieb aufgrund einer unzureichenden Seitenführung der Hinterachse ins Schleudern. Zudem ist ein Auto mit Sommerreifen und Schneeketten bei einem abrupten Ausweichmanöver schlecht lenkbar, da es der Vorderachse an Grip fehlt. Die Autoelektronik kann mit dem grossen Gripniveau der Schneeketten auf einer Achse nur schwer umgehen. Das ESP- und ABS-System regelt das Fahrzeug stark ein. Dies wiederum wirkt sich auf eine schlechtere Traktion und einen längeren Bremsweg aus. Der Test hat deshalb gezeigt, dass auf schneebedeckter Strasse ein Zusammenspiel von Schneeketten und Sommerreifen nicht an den weichen, lamellengeprägten Gummi des Winterreifens herankommt.

AUF WINTERREIFEN SOLLTE IM WINTER NICHT VERZICHTET WERDEN

Der Winter bringt nebst Kälte und Schnee auch Nässe und Eis mit sich. Winterreifen besitzen neben den feinen Schneelamellen einen höheren Naturkautschuk- und Silica-Anteil, durch den sie bei Nässe und Kälte besser haften. Denn je nach Temperatur ändert sich das Zusammenspiel von Gummimischung und Strassenbelag. Gegen die Null-Grad-Grenze wird der Gummi von Sommerreifen so hart, dass der Reifen besonders



EMPFEHLUNGEN DES TCS

- Schneeketten sollten ausschliesslich auf Winterreifen montiert werden.
- Wenn es mal nicht weiter geht, sollten die Schneeketten, sofern in der Bedienungsanleitung nichts anderes vermerkt ist, jeweils an den Antriebsachsen montiert werden (vorne bei Vorderradantrieb, hinten bei Hinterradantrieb).
- Ein echter Winterreifen verfügt auf der Flanke über ein Schneeflockensymbol.
- Die Fahrassistenzsysteme ABS und ESP ersetzen keine Winterreifen.

auf Nässe an Haftung verliert. Demgegenüber sind Winterreifen so konstruiert, dass sie auch bei dieser Temperatur flexibel und weich genug bleiben, um sich optimal mit dem Untergrund zu verzahnen.

DARF MAN ÜBERHAUPT MIT SOMMERREIFEN IM WINTER FAHREN?

In der Schweiz gibt es keine Winterreifenpflicht. Trotzdem gilt die Regelung, dass der Autofahrer mit einem verkehrssicheren Auto in vorschriftsgemäsem Zustand unterwegs sein muss. Kommt es mit einem Sommerreifen im Winter zu Problemen, muss der Fahrer mit Konsequenzen rechnen. Auch Schneeketten unterliegen Vorgaben. Nur wenn Schnee auf der Strasse liegt, dürfen die Ketten auf die Räder. Dabei darf 50 km/h nicht überschritten werden. Es kann durchaus sein, dass Schneeketten nicht mit Sommerrädern kompatibel sind.



Kurvenreiche Berganreise mit dem Auto – das hilft bei Übelkeit

Reiseübelkeit kann den Weg in die Winterferien belasten. Sie entsteht dann, wenn das Gleichgewichtsorgan Reize sendet, mit denen das Gehirn nichts anfangen kann.

Dem Fahrer selbst wird nicht schlecht. Der Grund: Er hat den Blick auf die Strasse vor sich gerichtet und nimmt jede Kurve vorab mit den Augen wahr. Das Gehirn weiss so, dass der Körper gleich in die Kurve gedrückt wird und kann diesen Bewegungsreiz richtig einordnen. Wenn Sie anfällig für die Reisekrankheit sind: Nehmen Sie daher auf dem Beifahrersitz Platz und schauen Sie nach vorne – oder fahren Sie wenn möglich selbst.

ERSTE MÖGLICHE SYMPTOME EINER REISEÜBELKEIT SIND:

- ✓ Wiederholtes Gähnen
- ✓ Schläfrigkeit
- ✓ Babys und Kleinkinder fangen an zu speicheln
- ✓ Kalter Schweiß tritt auf die Stirn
- ✓ Kopfschmerzen

Dass vor allem Kindern im Auto übel wird, ist nichts Ungewöhnliches, sagen Mediziner. Gerade jüngere Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren leiden häufig an der sogenannten Kinetose, der Reisekrankheit. Viele müssen sich dann auch übergeben. Egal ob auf einer kurvenreichen Strasse oder während des Stop-and-go-Verkehrs: Die Übelkeit beim Autofahren kann ziemlich unangenehm sein. Zur Vorbeugung empfiehlt sich, nicht mit vollem Magen zu starten. Während der Fahrt sollten Kinder nicht lesen oder sich mit Spielkonsolen ablenken – beides verstärkt eher unstimulierende visuelle Eindrücke.

KAUEN VERMINDERT DIE SYMPTOME

Um der Übelkeit bei Kinetose vorzubeugen, empfehlen Mediziner verschiedene Massnahmen. Besonders bewährt haben sich Ablenkungsmanöver, die das Kind animieren, möglichst viel nach draussen zu schauen. Dann melden auch die Augen dem Gehirn Bewegung, und der Brechreiz nimmt ab. Auch Kauen vermindert die Symptome, etwa



Kaugummi kauen kann den Brechreiz mindern.

Kaugummi oder Obst und Gemüse. Ausserdem sollten die Kinder in Fahrtrichtung sitzen, nicht lesen und keine elektronischen Geräte benutzen. Frische Luft ohne unangenehme Gerüche tragen zum Wohlbefinden bei Reisekrankheit bei.

MEDIKAMENTE KÖNNEN HELFEN

Helfen könnten auch Akupressurbändchen, die in Apotheken erhältlich sind: In das elastische Material ist eine Kugel eingearbeitet, die auf den gegen Übelkeit wirksamen Akupressurpunkt am Unterarm drückt. Auch Medikamente könnten eine Reiseübelkeit verhindern – vor ihrer Einnahme muss aber ein Arzt um Rat gefragt werden, da einige Mittel nur auf Rezept erhältlich sind. Mit regelmässigem Durchlüften und eingelegten Pausen lässt sich der Übelkeit ebenfalls vorbeugen. Zudem sollte der Fahrer die Kurven rücksichtsvoll fahren.

Schimmelpilz in der Ferienwohnung: Richtiges Lüften ist wichtig

Schimmelpilze sind fadenförmige Mikropilze, welche sich besonders in feuchten Umgebungen wohlfühlen. Sie sind auf der ganzen Welt vorhanden und können dem wohlverdienten Winterurlaub einen faden Beigeschmack verleihen.

In Innenräumen entwickelt sich der Schimmelpilz besonders gerne bei Wasserbrüchen, in Mauerritzen oder an Orten, wo die Luftfeuchtigkeit besonders hoch ist. Hinzu kommen schlecht gewartete Lüftungsanlagen, Ventilatoren, Luftbefeuchter und Zierbrunnen. In Wohnräumen sollte der Pilz möglichst rasch entfernt werden, da die Gesundheit gefährdet sein kann.

TIPPS GEGEN SCHIMMELPILZ

- Relative Luftfeuchtigkeit im Winter bei max. 45 Prozent halten.
- Temperatur im Winter zwischen 19 und 23°C halten.
- Zwei- bis dreimal pro Tag fünf bis zehn Minuten kräftig durchlüften.
- Mobiliar mindestens zehn Zentimeter von der Wand entfernt aufstellen.
- Keine Pflanzen im Schlafbereich aufstellen.
- Kompost oder Biomüll täglich entsorgen oder ausserhalb der Wohnung zwischenlagern.
- Auf Luftbefeuchter verzichten oder Benutzung nur unter ständiger Kontrolle der Luftfeuchtigkeit.

SCHNUPFEN, TRÄNENDE AUGEN, HUSTEN UND ATEMNOT

All diese Symptome können durch eine Schimmelpilzallergie ausgelöst werden. Nicht selten kommt es auch zu Asthma. Der Pilz kann auch zu allergischen Reaktionen sowie zu Reizungen der Atemwege, der Augenschleimhaut und der Haut führen.

VORGEHEN BEI MIETWOHNUNGEN UND HOTELS

Sollten Sie in Ihrer Mietunterkunft Schimmel feststellen, suchen Sie den direkten Kontakt mit der verantwortlichen Person und machen Sie diese auf die Missstände aufmerksam. Halten Sie die Mängel schriftlich und wenn möglich mit Fotos fest und lassen Sie sich diese schriftlich bestätigen. Bitten Sie um eine andere Unterbringung und klären Sie mögliche Rückerstattungen ab. Sollte es vor Ort keine passende Lösung geben, kontaktieren Sie Ihre Buchungsgesellschaft.

Schimmelpilz: Unter dem Mikroskop hübsch anzuschauen, in der Wohnung unerwünscht.

Kohlenmonoxid: Geruchlose Gefahr im Winter-Chalet

Verschneite Winterlandschaft und herrliche Ruhe – was passt da besser als eine gemütliche Fondue-Runde am warmen Cheminéefeuer? Vergessen Sie bei der ganzen heimeligen Atmosphäre nicht, dass auch hier gewisse Gefahren lauern.

GERUCHLOS UND UNSICHTBAR

Kohlenmonoxid (CO) entsteht beim Verbrennungsprozess (Motoren, Grill, Feuer, Öfen). Werden die Geräte und Anlagen vorschriftsgemäss gewartet, besteht in der Regel keine Gefahr. Bei einem Defekt oder einer unsachgemässen Nutzung kann es in geschlossenen Innenräumen jedoch zu einer gefährlichen Konzentration des giftigen Gases und somit zu einer lebensgefährlichen Situation kommen. Wegen seiner geruchlosen und unsichtbaren Erscheinung wird das Gas meist nicht bemerkt.

«Kohlenmonoxid ist ein Blutgift und bindet sich an den Farbstoff der roten Blutkörperchen mit der Folge, dass der Sauerstofftransport blockiert ist», lesen wir auf der Website von Tox Info Suisse. Es kommt trotz genügend Sauerstoff im Raum dazu, dass das Blut immer sauerstoffärmer wird, was schliesslich zum Ersticken führt. Kleinkinder, ältere Menschen und Menschen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen sind besonders gefährdet.

MÖGLICHE SYMPTOME EINER KOHLENMONOXIDVERGIFTUNG

- 🔥 Kopfschmerzen
- 🔥 Rosa Hautfarbe (Fingernägel)
- 🔥 Atemnot
- 🔥 Schläfrigkeit bis zu Bewusstlosigkeit
- 🔥 Verwirrtheit
- 🔥 Krampfanfall
- 🔥 Kreislaufstillstand



Ein Kaminfeuer verbreitet eine gemütliche Stimmung.

BRINGEN SIE DIE BETROFFENE PERSON AUS DEM GEFAHRENBEREICH

Besteht der Verdacht auf eine Kohlenmonoxidvergiftung, bringen Sie die betroffene Person sofort nach draussen und alarmieren Sie den Notruf. Ist die Person bewusstlos, atmet aber normal, so bringen Sie sie in die stabile Seitenlage und lassen Sie sie viel Frischluft einatmen. Kommt es zu einem Atemstillstand muss umgehend mit den Wiederbelebungsmassnahmen (Herzdruckmassage und Beatmungstösse) begonnen werden.

WICHTIGE TIPPS ZUR VERMEIDUNG EINER KOHLENMONOXIDVERGIFTUNG

- Klären Sie ab, ob Kamine, Heizungen und sonstige Feuerstätten regelmässig durch Fachleute kontrolliert wurden.
- Bei Verbrennungsgeräten Gebrauchsanweisungen beachten.
- Nur den vorgeschriebenen Brennstoff verwenden.
- Fenster öffnen, um genug Luft für den ordnungsgemässen Verbrennungsvorgang zu erhalten.
- Verwenden Sie keine Gasbacköfen, um das Ferienhaus oder die Ferienwohnung zu heizen, auch nicht für kurze Zeit.
- Verwenden Sie niemals einen Holzkohlegrill in Innenräumen, auch nicht in einem Cheminée.
- Schlafen Sie nicht in einem unbelüfteten Raum mit einer Gas- oder Kerosinraumheizung.
- Benutzen Sie keine benzinbetriebenen Geräte in Innenräumen.

Gut vorbereitet in den Schneesporttag

Was mangelnde Fitness mit dem Verletzungsrisiko zu tun hat und wie Sie gebrochene Knochen beim Wintersport vermeiden, erfahren Sie hier.

Mehr als ein Viertel aller Schweizerinnen und Schweizer betreiben Wintersport. So verwundert es kaum, dass die Zahl der Unfälle ebenfalls relativ hoch ist: Rund 65000 Menschen verunglücken gemäss Suva, der grössten Unfallversicherung der Schweiz, jährlich auf den Pisten. Zu den grössten Risikofaktoren zählen ungenügendes Gefahrenbewusstsein und Fahrkönnen, überhöhte Fahrgeschwindigkeit und mangelnde Fitness. Aber auch wer vor der Abfahrt Alkohol trinkt, übermüdet auf die Piste geht oder seine Bindung falsch einstellt, fordert das Glück heraus.

BESONDERS AB 14.30 UHR IST AUF DEN PISTEN VORSICHT GEBOTEN

Christoph Sommer, Chefarzt im Kantonsspital Graubünden, sagt im Interview mit der Suva: «Die meisten Unfälle passieren nachmittags, wenn die Müdigkeit langsam einsetzt und die Konzentration nachlässt.» In den letzten Jahren habe die Fahrgeschwindigkeit auf den Pisten stetig zugenommen. Grund dafür seien neuartige Materialien und die fortschrittliche Pistenpräparation. Mit der Geschwindigkeit ist jedoch auch das Risiko für Mehrfachverletzungen gestiegen. Die technische Beschneidung hat ebenfalls Folgen: «Je mehr Kunstschnee produziert wird, desto härter werden die Pisten. Das macht Verletzungen tendenziell schwerer», so Sommer.

MIT FITNESSTRAINING GEGEN VERLETZUNGEN

Mangelnde Fitness fällt meist erst bei der Abfahrt ins Gewicht. Walter O. Frey, ärztlicher Leiter des Swiss Olympic Medical Center und Chefarzt von Swiss-Ski, im Interview mit der Suva: «Man kann den ganzen Sommer lang nichts machen, im Winter die Skier aus dem Keller holen und losfahren. Aber: Wer nicht über die notwendige Fitness verfügt, kann die Abfahrt weniger kontrollieren und setzt sich einem hohen Verletzungsrisiko aus.» Es ist also wichtig, dass sich Skifahrer und Snowboarder frühzeitig auf die

SICHER DURCH DIE SKISAISON – TIPPS FÜR MEHR FAHRGENUSS

- ❖ Passen Sie Ihr Fahrverhalten an die persönliche Fitness an.
- ❖ Fangen Sie schon einige Monate vor dem Wintereinbruch damit an, Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur zu trainieren.
- ❖ Freeridern und Tourengängern wird das Onlinetool Whiterisk.ch empfohlen. Es hilft, das Lawinenrisiko richtig einzuschätzen und Touren möglichst sicher zu planen.
- ❖ Lassen Sie Ihre innere Pistenwildsau zu Hause und halten Sie sich bei Ihren Abfahrten an die FIS-Regeln.



Saison vorbereiten oder ihr Fahrverhalten an die persönliche Fitness anpassen.

Aber auch fitte Wintersportler müssen sich vor der Fahrt einstimmen, aufwärmen und einfahren. In Bezug auf dieses Thema hat Walter O. Frey eine persönliche Strategie entwickelt: «Ich stelle mein Auto auf dem Parkplatz jeweils möglichst weit weg von der Bahnstation ab. So muss ich schon vom Parkplatz zur Bahn eine Strecke zu Fuss zurücklegen und habe mir eine Grundlage zum Aufwärmen geschaffen.» Das richtige Aufwärmen muss dann spätestens vor der ersten Abfahrt in Angriff genommen werden.



Reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko dank der Suva-App



Über 90 Prozent aller Schneesportunfälle sind selbstverursacht. Zu den grössten Risikofaktoren gehören:

- + ungenügendes Gefahrenbewusstsein
- + überhöhte Fahrgeschwindigkeit
- + mangelhafte körperliche Kondition
- + körperliche Ermüdung
- + ungenügendes Fahrkönnen
- + ungenügender physiologischer Zustand
- + fehlende Schutzausrüstung
- + falsch eingestellte Skibindung
- + Gestaltung des Pistenraums oder des Snowparks

Die neue App «Slope Track» der Suva (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt) misst, was Ihr Körper beim Schneesport aushalten muss. Vergleichen Sie Ihre körperliche Belastung mit den Werten von Skirennfahrerin Wendy Holdener. Laden Sie «Slope Track» jetzt herunter, um Ihre körperliche Belastung beim Ski- und Snowboardfahren in den Griff zu bekommen:





**Sonnenschutz in
Der Hautkrebs
auf der**

**den Winterferien:
fährt auch
Piste mit**

SCHÜTZEN SIE SICH RICHTIG

- * Verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor
- * Schützen Sie auch Ihre Lippen
- * Schützen Sie die Haut mit Kleidung
- * Vermeiden Sie die Mittagssonne
- * Seien Sie auch im Schatten achtsam

Verschneite Pisten, strahlend blauer Himmel und Sonnenstrahlen, die sich im Schnee reflektieren – optimale Wetterbedingungen für gelungene Winterferien. Doch wie gefährlich kann die Sonne in den Bergen für unsere Haut werden?

DIE STÄRKE DER UV-STRAHLUNG NIMMT IN DER HÖHE ZU

Die UV-Strahlung wird auf natürliche Weise vor allem durch die Ozonschicht in der Atmosphäre gebremst. Weitere Einflussfaktoren der UV-Intensität sind der Sonnenstand und die Höhenlage. Das von der Sonne ausgestrahlte Licht enthält unter anderem Strahlen im Bereich UV-A und UV-B, welche beide in die Haut eintreten können und z. B. für Sonnenbrände, Hautalterung und die Entstehung von Hautkrebs verantwortlich sind.

Die Intensität der UV-A- und UV-B-Strahlen ist in den Bergen immer höher als im Flachland. Aufgrund der Höhe, da das Licht durch weniger Atmosphäre «gefiltert» wird, sowie aufgrund der hohen Reflektivität (Spiegelung) des Schnees gibt es in den Bergen prozentual mehr schädliche UV-Anteile im Licht.

SCHNEE REFLEKTIERT AUCH UV-STRAHLEN

Schnee reflektiert neben sichtbarem Licht auch UV-Strahlung und erhöht so die Intensität um bis zu 90 Prozent. «Dies erhöht die Gefahr für UV-Schäden an Haut und Augen gerade auch im Schatten. Durch die helle und stark reflektierende Oberfläche des Schnees wird die Strahlung in ihrer Ausbreitung verstärkt», sagt Dr. med. Sammy Murday, Oberarzt Dermatologie und ärztlicher Koordinator Hautkrebszentrum des Kantonsspital Aarau. Durch die Reflexion erreicht die UV-Strahlung den Körper zudem aus anderen Einfallswinkeln.

SONNENCREME MIT LICHTSCHUTZFAKTOR UNTER 30 REICHT NICHT

«Bei der Wahl des Lichtschutzfaktors (LSF) sollte immer auf die korrekte Anwendung und einen ausreichenden Schutzbereich für Strahlen im UV-B- und im UV-A-Bereich geachtet werden. Speziell Letzteres ist bei Präparaten mit einem LSF unter 30 häufig nicht ausreichend gegeben», erklärt Dr. med. S. Murday. Zur weiteren Risikobeurteilung empfiehlt es sich zudem, den UV-Index im Ferienort zu

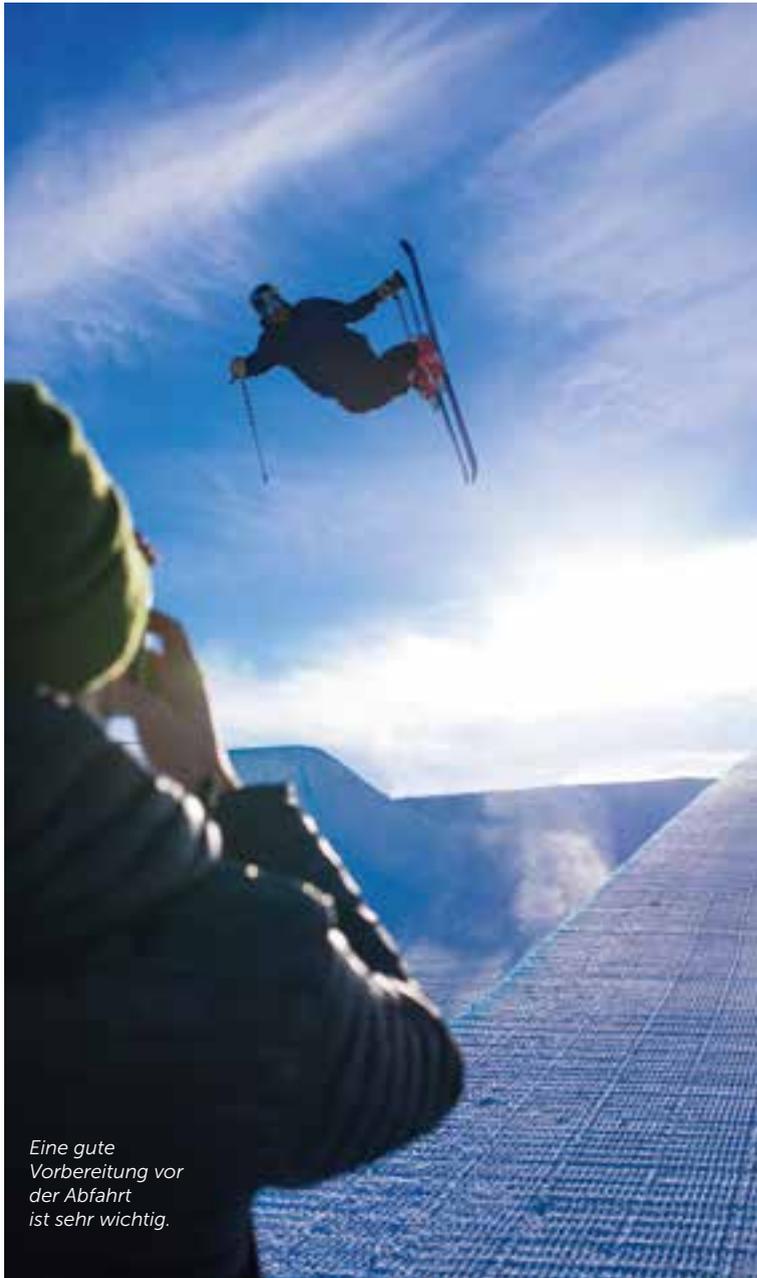


Immer genügend Sonnencreme auftragen! Wichtig ist auch ein ausreichender Lichtschutzfaktor.

berücksichtigen und durch das Vermeiden der Mittagssonne und den textilen Schutz die Strahlenbelastung zu reduzieren.

SCHÜTZEN SIE IHR GESICHT UND DIE LIPPEN

Durch die Kleidung sowie die Kopfbedeckung werden im Winter grosse Teile des Körpers bereits vor der Sonne geschützt. Vergessen Sie aber nicht, Ihr Gesicht und auch die Lippen zu schützen. Verwenden Sie dazu einen UV-Schutz, z. B. in Form einer Creme. Zusätzlich spenden Sie damit der Haut Feuchtigkeit und vermeiden trockene Hautstellen.



*Eine gute
Vorbereitung vor
der Abfahrt
ist sehr wichtig.*

Halfpipes, Sprünge oder Cross-Strecken: Wie Sie im Snowpark gesund bleiben

Snowparks sind für junge Fahrerinnen und Fahrer längst in ganz Europa eine grosse Attraktion. Doch in den Parkanlagen kommt es jährlich zu vielen Unfällen – teils mit gravierenden Folgen. Es sind vor allem 10- bis 19-Jährige, die sich in den Snowparks verletzen.

Laut Beratungsstelle für Unfallverhütung sind die meisten Unfälle in Snowparks Selbstunfälle, Kollisionen mit anderen Personen machen nur etwa 1 Prozent aller Unfälle aus. Bei den Selbstunfällen geschehen knapp 80 Prozent nach einem Sprung und rund 20 Prozent ohne vorausgehenden Sprung.

EINE GUTE VORBEREITUNG IST BESONDERS WICHTIG

Bereits vor der Wintersaison sollten Sie Kondition trainieren. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind für Sprünge und Fahrten in Snowparks eine wichtige Voraussetzung. Empfehlenswert ist auch der Besuch eines Snowpark-Kurses.

TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT IN SNOWPARKS

- Helm, Rückenprotektor und Handgelenkschoner tragen
- Aufwärmen und Einfahren auf der Piste
- Den Lauf planen – Besichtigung der Elemente
- Einschätzen der Anforderungen durch Beobachten und Nachfragen
- Auswahl der Elemente und Tricks nach eigenem Können
- Konzentration auf die Fahrt
- Geschwindigkeit, Absprung und Flugweite auf die Landezone des Elements anpassen
- Immer zuerst schauen, dann springen
- Freigabe der Landezone durch Wegfahren
- Pausen einlegen
- Kein Alkohol und keine Drogen

Freeriden:

Tipps für Sicherheit und Spass im alpinen Gelände

WENN SIE TROTZDEM IN GEFAHR ODER BERGNOT GERATEN

- ★ Wählen Sie 112 (Euro-Notruf) oder REGA Schweiz:
+41 333 333 333
- ★ Geben Sie das Alpine Notsignal ein: sichtbare und hörbare Zeichen, sechsmal in der Minute, eine Minute Pause, wiederholen, bis Antwort erfolgt
- ★ Gibt es am Notfallort keinen Handyempfang, so schalten Sie das Handy zuerst aus und geben Sie nach dem erneuten Einschalten anstatt des PIN-Codes sofort die 112 ein bzw. drücken Sie die SOS-Taste. Der Euro-Notruf 112 kann kostenlos und auch ohne SIM-Karte genutzt werden. Ausserdem gilt er als «SOS»-Ruf und wird dadurch im Funknetz priorisiert behandelt.
- ★ Beantworten Sie bei der Unfallmeldung die W-Fragen exakt: WER meldet? WO genau ist der Unfall? WAS ist passiert? WIE VIELE Personen benötigen Hilfe?



Verschneite Landschaft, unendlich scheinende Weite und der vermeintlich perfekte Pulverschnee animieren jedes Jahr zahlreiche Ski- und Snowboardfahrer, den Schritt neben die Piste zu wagen. Gehen Sie diesen Schritt jedoch nicht leichtsinnig, sondern bereiten Sie sich gut darauf vor.

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG FÜR DAS FREERIDEABENTEUER

«Zur Grundausrüstung für einen Freeridetag gehören neben einem Helm sicher das Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS) sowie eine Schaufel und eine Sonde. Sehr empfehlenswert ist zudem ein Lawinen-Airbag-Rucksack. Damit der Tag im Schnee und vor allem die Abfahrten im Pulverschnee unvergesslich bleiben, lohnt es sich, in einen Freerideski zu investieren», so Marco Zemp, ehemals Engelberg-Titlis-Tourismus. Im Vergleich zum normalen Pistenski ist der Freerideski unter der Bindung breiter und hat dadurch mehr Auftrieb im Pulverschnee. Sind Sie ein Freerideneuling, so lohnt es sich, einen Ausbildungskurs bei einem Bergführer zu buchen und den richtigen Umgang mit dem Sicherheitsequipment zu erlernen.

EINSCHÄTZUNG DES GEFAHRENPOTENZIALS: WETTERVORHERSAGE UND LAWINENPROGNOSE

Konsultieren Sie vor einem geplanten Freeridetag die Wettervorhersage und das Lawinenbulletin. Zusätzlich ist es ratsam, Erfahrungsberichte von Kollegen und Experten einzuholen. «Gerade für die Beurteilung der Lawinensituation braucht es viel Erfahrung – im Zweifelsfall rate ich, einen Bergführer zu konsultieren», ergänzt Marco Zemp.

PLANEN SIE DIE GEWÜNSCHTE ROUTE

Zeichnen Sie vorgängig den geplanten Routenverlauf auf einer Karte ein und markieren Sie mögliche Gefahrenstellen. Sind Sie am Reiseziel angekommen, sollte die Planung mit den herrschenden Verhältnissen

am Berg abgeglichen werden. Wie ist die Lawinensituation? Ist das Wetter wie angekündigt? Ist die Sicht gut? Gibt es spontane Lawinenabgänge etc.? Am Einzelhang wird dann entschieden, ob die geplante Abfahrt befahren werden kann, zu gefährlich ist oder ob der Plan B (eine andere Abfahrt) zum Zuge kommen muss.

GEMEINSAM FÜR MEHR SICHERHEIT

Jeder Freerider ist alleine für seine Sicherheit verantwortlich; es ist jedoch sicherer, wenn Sie nicht alleine unterwegs sind. So kann man sich in brenzlichen Situationen gegenseitig unterstützen und Hilfe leisten. Beachten Sie auch, dass es im freien Gelände Wildruhezonen gibt, welche eingehalten werden sollen. Nur so können die Tiere die kalte Jahreszeit unbeschwert überstehen.



Wintersport: Risiko kann teuer werden

Stehen Sie beim Wintersport auf waghalsige Aktionen und Adrenalin? Warum Sie damit nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch finanzielle Engpässe riskieren, erfahren Sie hier.



Wer eine risikoreiche Sportart ausübt, aber entweder keine Sicherheitsmassnahmen trifft oder treffen kann, geht ein Wagnis ein. Dadurch riskieren Versicherte jedoch nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch dass die Nichtberufsunfallversicherung weniger bezahlt. Die Heilkosten wie Spitalrechnungen und Medikamente bezahlt die Suva, der grösste Unfallversicherer der Schweiz, zwar in jedem Fall. Geldleistungen wie Tagelder und Invalidenrente können jedoch massiv gekürzt oder gar gestrichen werden. Neben den körperlichen Verletzungen kann nach einem Unfall also auch der finanzielle Verlust schmerzen.

RISIKO NEBEN DER PISTE KANN TEUER WERDEN

Wer neben der Piste ein grosses Risiko eingeht, muss damit rechnen, dass die Suva bei einem Unfall weniger bezahlt. Veranlasst hat die Kürzungen der Bund als Gesetzgeber. Die Begründung: Die grosse Mehrheit der Versicherten soll nicht für einige wenige Personen aufkommen müssen, die ausserordentlich viel riskieren. Das Gesetz unterscheidet zwischen absoluten und relativen Wagnissen.

ABSOLUTE WAGNISSE

Als absolutes Wagnis gilt eine Handlung dann, wenn die damit verbundenen Gefahren nicht auf ein vernünftiges Mass reduziert werden können oder wenn sie unsinnig oder verwerflich erscheint. Ein Beispiel für ein absolutes Wagnis: Gregor K. nimmt in den französischen Alpen an einem Speedskiing-Rennen teil. Dabei werden Geschwindigkeiten über 200 Kilometer pro Stunde erreicht. Gregor K. stürzt und trägt schwere Rückenverletzungen davon.

Der Entscheid der Suva: Die Sportart Speedskiing gilt als absolutes Wagnis. Sie hat keinen schützenswerten Charakter, da das gesellschaftliche Interesse für die Ausübung der Sportart fehlt und sie nur von einer kleinen Minderheit betrieben wird. Ausserdem können die Gefahren nicht auf ein vernünftiges Mass reduziert werden. Die Suva kürzt die Geldleistungen an Gregor K. um 50 Prozent.

RELATIVE WAGNISSE

Bei einem relativen Wagnis können die Gefahren von der handelnden Person auf ein vernünftiges Mass reduziert werden. Verunglückt eine versicherte Person beim Ausüben einer Sportart, die als relatives Wagnis gilt, überprüft die Suva, ob sie angemessene Sicherheitsmassnah-



Speedskiing wird als absolutes Wagnis eingestuft.

men getroffen hat. Ist dem nicht so, kürzt sie die Geldleistungen an die betreffende Person.

Ein Beispiel für ein relatives Wagnis: Die Versicherte Marianne G. will mit drei Begleitern abseits der Piste in ein Couloir, eine von Felsen begrenzte Rinne, fahren. Um dahin zu gelangen, unterfährt die Gruppe eine Seilabsperrung. Marianne fährt als erste auf die sehr steile Strecke. Nach einer kurzen Rutschpartie löst jemand von der Gruppe eine grosse Schneebrettlawine aus. Marianne wird davon erfasst und verletzt sich am Arm.

Der Entscheid der Suva: Am Unfalltag hatten im Skigebiet diverse Tafeln auf die erhebliche Lawinengefahr aufmerksam gemacht. Ausserdem unterfuhr die Versicherte mit ihren Begleitern eine Absperrung. Marianne G. hat somit mehrere Warnungen missachtet und erhält von der Suva nur einen Teil der Geldleistungen.

In besonders schweren Fällen von Wagnissen können die Geldleistungen ganz verweigert werden. Als besonders schwerer Fall würde beispielsweise die folgende Handlung eingestuft werden: Eine versicherte Person begibt sich im Alleingang auf eine sehr schwierige Bergtour – obwohl der Wetterbericht schlechtes Wetter vorhergesagt hat und erfahrene Bergsteiger davon abgeraten haben, die Tour durchzuführen.

Achtung, Lawinengefahr!

Der «weisse Tod» ereilt jedes Jahr unzählige Schneesportler – fast alle Opfer sind jeweils abseits der Piste unterwegs. Hier erfahren Sie, welche präventiven Massnahmen empfohlen sind und wie man sich im Notfall am besten verhält.

«Zurzeit sehen wir keine Zunahme bei den Lawinenopfern, was eine erfreuliche Tatsache ist und heisst, dass die Prävention, das Verhalten der Leute und die Lawinenrettung auf gutem Wege sind», erklärt Benjamin Zweifel, Lawinenprognostiker vom WSL-Institut für Schnee- und Lawinenforschung (SLF).

Da Lawinenunfälle auf gesicherten Verkehrswegen wie Skipisten sehr selten sind, konzentriert sich die Prävention in erster Linie auf Skifahrer, Snowboarder und Tourengänger, die sich im freien Gelände bewegen: «Wichtig ist es eben, sich gut vorzubereiten und die Tour entsprechend den aktuellen Lawinenverhältnissen anzupassen. Die Erfassung durch eine Lawine ist immer lebensgefährlich, und deshalb gilt es, sie mit allen Mitteln zu vermeiden», so der Lawinenexperte.

Um fundierte Aussagen in Bezug auf die Lawinengefahr zu machen, ist nicht nur eine solide Ausbildung erforderlich, sondern auch über die Zeit aufgebautes Wissen und eine Menge Erfahrung. Wer diese Fertigkeiten nicht besitzt, kann sich entweder einem Bergführer anschliessen oder Lawinenkurse besuchen, die das Auge unter anderem auf gefährliche Tribschneeansammlungen schulen.

Die Standardausrüstung ist ein weiterer wichtiger Faktor für die Sicherheit neben der Piste. Dazu gehören ein Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), eine Lawinenschaufel und eine Lawinensonde. «Diese drei Utensilien sollte jeder Freerider oder Tourenfahrer dabei haben. Auch der Lawinenairbag ist ein gutes Hilfsmittel. Aber diese Geräte sind für den Notfall und keine Lebensversicherung. Wenn jemand mit der Lawine über ein Felsband abstürzt oder gegen einen Baum gedrückt wird, nützen diese Geräte nichts. Die wichtigsten

Faktoren sind eine gute Vorbereitung und Ausbildung sowie das Vermeiden von Lawinen», betont Benjamin Zweifel.

Abseits der Piste kann sich die Lage schnell verändern, weshalb eine konstante Aufmerksamkeit gefordert ist: «Bemerkt man rechtzeitig, dass sich eine Lawine löst oder Schneemassen heranrollen, sollte man versuchen, wegzufahren, Ski und Stöcke loszuwerfen, in Kauerstellung zu gehen und sich einen Hohlraum vor dem Mund zu bewahren. Allerdings sind diese Tipps teils hypothetisch, weil die Lawine eine sehr hohe Krafteinwirkung hat und man kaum handeln kann. Das Davonfahren gelingt noch am ehesten, dazu muss man aber sehr gut Ski bzw. Snowboard fahren können», warnt der Lawinenforscher. «Wenn man in eine Lawine gerät, ist es sehr selten, dass man sich selbst ausgraben kann, denn in der Regel kann man sich überhaupt nicht bewegen. Wichtig sind ein ruhiges Verhalten und der Glaube an das Überleben – es gibt Hinweise, dass die Psyche etwas ausmacht.»

BEI WWW.SLF.CH ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN ZUR LAWINENGEFAHR. BEACHTEN SIE IN JEDEM FALL DIE «SAFER SIX»-REGELN:

- ❖ Sich über die aktuelle Wetter- und Lawinensituation orientieren
- ❖ Laufend die Verhältnisse, das Gelände und die beteiligten Personen neu beurteilen
- ❖ Lawinen-Verschütteten-Suchgerät LVS auf «Senden», Schaufel und Lawinensonde sind dabei
- ❖ Frische Tribschneeansammlungen umgehen
- ❖ Schlüsselstellen und extreme Steilhänge einzeln befahren
- ❖ Erwärmung im Laufe des Tages beachten

Unterkühlung oder gar Erfrierung in den Winterferien: Das Kälte-Interview mit dem Notfallarzt

Wer zu lange niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, riskiert eine Erfrierung oder Unterkühlung. Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), klärt auf.

Herr Exadaktylos, wie kalt muss es eigentlich sein und wie lange muss man in der Kälte verharren, um zu erfrieren?

Es ist individuell sehr unterschiedlich, wie lange sich der Mensch der Kälte widersetzen kann. Das hängt von der körperlichen Belastbarkeit (Training und Gewöhnung), der Umgebungstemperatur, der Luftfeuchtigkeit, aber auch vom Wind ab. Deshalb kann bei Bise die gefühlte Temperatur unter der eigentlichen Lufttemperatur liegen. Entscheidend ist auch, wie warm man selber angezogen ist, ob die Kleidung z. B. feucht ist und wie viel Angriffsfläche man der Kälte bietet. Das kennt man ja aus diversen Hollywoodfilmen oder Reportagen, wo sich die Protagonisten feuchter Kleidung entledigen und mit der Zeit splitternackt sind.

Soll man das tatsächlich machen?

Natürlich ist dies nicht zum Nachahmen empfohlen. Was aber für jeden Menschen gleich ist: Der Mensch braucht eine Körperkerntemperatur von 36 bis 37°C, und bereits geringe Abweichungen nach unten führen zu Veränderungen bei verschiedenen körperwichtigen Funktionen – von der Blutgerinnung bis hin zum Bewusstsein. Die gute Nachricht: Die 36 bis 37 °C ist die Temperatur, die in der Tiefe des Körpers gemessen wird. Deshalb dauert es eine Weile, bis sie abfällt.

Stimmt es, dass den meisten subjektiv sehr warm ist, bevor der Kältetod kommt?

Bei starker Unterkühlung verteilt der Körper das Blut fast ausschliesslich an die absolut lebenswichtigen inneren Organe. Ist der Körper stark unterkühlt – in der Regel unter 32 Grad Celsius – können auch



Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern).

die nicht-lebenswichtigen Abschnitte wieder durchblutet werden, da die überlebenswichtigen Regulationsmechanismen, welche unsere Organe vor dem «Erfrieren» schützen sollen, versagen. Dann wird der Person durchaus plötzlich warm. Die Patienten beginnen dann mit dem Ausziehen der Kleidung. Man spricht von paradoxem Entkleiden oder auch Kälteidiotie. Dies auch, weil das Gehirn nicht mehr korrekt funktioniert. Nicht zu verwechseln ist dies mit dem sinnlosen Entkleiden, zum Beispiel bei der Höhenkrankheit, obwohl dort natürlich die Temperatur auch eine Rolle spielt.

Was ist eine Erfrierung, was eine allgemeine Unterkühlung?

Eine allgemeine Unterkühlung betrifft den gesamten Körper, hier fällt die Körperkerntemperatur unter den Normwert, und es verändern sich die Stoffwechselfvorgänge im gesamten Körper. Bei einer Erfrierung handelt es sich um eine lokalisierte Kälteeinwirkung an einer oder mehreren Stellen des Körpers. In der Regel sind hier die «Endstromgebiete» unseres Körpers betroffen, nämlich Nase, Ohren, Finger und Zehen. Aber auch Erfrierung ist nicht gleich Erfrierung; sie kann in unterschiedliche Stadien – von leicht bis schwer – eingeteilt werden.

Woran erkennt man also eine Erfrierung und woran eine Unterkühlung?

Bei einer Erfrierung kommt es durch die lokale Kälteeinwirkung zu einer Schädigung des Gewebes. So wird die Haut am Anfang blass-gräulich, das Gefühl verringert sich. Später kommt es zu teilweise blutgefüllten Blasen, noch später zu einer blau-schwarzen Verfärbung der erfrorenen Stellen. Am Ende steht deren vollkommene Vereisung. Drei Stadien gibt es bei der Unterkühlung: Im ersten Stadium versucht der Körper, Wärme durch Muskelzittern zu erzeugen, dafür atmet er schneller, und der Puls ist erhöht. Ab ca. 32 Grad kommt es zu einer Schläfrigkeit, die Muskeln werden steif. Und ab unter 28 Grad ist der Puls kaum noch zu fühlen. Natürlich ist dies nicht bei allen Unterkühlungen gleich, aber doch ähnlich.

Wann sollte man die Ambulanz rufen?

Bei einer Unterkühlung mit beginnender Bewusstseinsstörung sollte man die Ambulanz rufen. Oder wenn man sich beispielsweise nicht mehr aus eigener Kraft in die Wärme retten kann. Wichtig ist, einen bewusstlosen oder stark bewusstseinsgetrübten Patienten nicht selbst zu stark und zu schnell zu erwärmen, da dann kaltes und «saureres» Blut aus den Beinen und Armen in den zentralen Körper fließt und zu Herzrhythmusstörungen oder sogar zum Tod führen kann, wenn es das Herz erreicht. Die heisse Badewanne, in der die bewusstlose Person wieder zu sich kommt, ist also Hollywood vorbehalten. Die Leitstelle des Notrufs 144 oder der REGA können bessere Anweisungen geben.

Was sind die wichtigsten Erste-Hilfe-Massnahmen bei Erfrierung und allgemeiner Unterkühlung?

Den Patienten vor Auskühlung schützen und ganz langsam wieder erwärmen und natürlich die Ambulanz oder den Arzt rufen.

Gibt es Faktoren, die das Risiko für eine Erfrierung oder Unterkühlung erhöhen?

Begünstigend für Erfrierungen oder Unterkühlungen sind als externe Faktoren Feuchtigkeit und Wind sowie falsche Kleidung. Körper-eigene Faktoren sind junges oder hohes Alter, Unterernährung, Durchblutungsstörungen und bewusstseinsreduzierende Stoffe, hier vor



Frostbeulen können sehr schmerzhaft sein. Gehen Sie sofort zu einem Arzt.

allem Alkohol. Dieser gaukelt einem vor, warm zu haben, aber dies ist leider nur eine Täuschung. Deshalb erfrieren jeden Winter betrunkenere Personen. Leider auch in der Schweiz, manchmal nur wenige Meter von rettender Wärme entfernt.

Was sind Frostbeulen?

Frostbeulen sind eine lokale Entzündung mit rötlicher oder bläulicher Verfärbung bis hin zur Blasenbildung, wenn Haut Kälte und Feuchtigkeit ausgesetzt wird. Die Läsionen erzeugen Schmerzen, auch Jucken kann auftreten. Diese Beschwerden klingen in der Regel innerhalb einer bis sechs Wochen ab und lassen sich durch angepasste Kleidung gut verhindern. Hier ist allerdings wichtig, dass man beim ersten Auftreten mit einem Arzt Kontakt aufnimmt.

Stimmt es, dass man bei klirrender Kälte einen Herzinfarkt bekommen kann?

Ja, das ist richtig. Dies zeigt eine Studie aus Schweden von 2017, in der 280000 Patienten ab 16 Jahren eingeschlossen waren. Die Gefäße, die das Herz mit Blut versorgen, können sich in der Kälte zusammenziehen. Damit kommt weniger Sauerstoff zum Herzen. Hinzu kommt der Blutdruckanstieg durch das Zusammenziehen anderer Blutgefäße, was die Belastung erhöht. Je nach persönlicher Verfassung kann also das Schneeschaukeln schon gefährlich sein. Das Herz erstarrt vor Kälte, im wahrsten Sinne des Wortes.

Höhenkrankheit: Wer schnell hoch hinaus will, begibt sich oft in Gefahr

Stürze und Abstürze sind gemäss der Bergnotfallstatistik des Schweizer Alpen-Clubs seit vielen Jahren die häufigsten Ursachen für einen Unfall in den Bergen.

«Gerade die Wanderunfälle, die mit jährlich über 1000 Notfällen in dieser Statistik den grössten Teil der Bergnotfälle ausmachen, sind häufig durch Stolpern oder Ausrutschen bedingt. Schuld daran ist oft eine nicht angepasste Ausrüstung. Es sind also – zumindest in der Schweiz – weder die Bergsteiger noch die Kletterer, die den Grossteil der Verunfallten ausmachen», erklärt Dr. med. Monika Brodmann Maeder, Leitende Ärztin Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern).

Während in tiefen Lagen die höhenbedingten Erkrankungen eine kleine Rolle beim Auslösen von Stürzen spielen, ist dies in grosser Höhe anders: «Auf über 4000 oder 5000 Metern kommt es bei den Höhenbergsteigern immer wieder zu Abstürzen, da sie aufgrund einer schweren Höhenkrankheit nicht mehr sicher gehen können, die Sehschärfe eingeschränkt ist oder sie sogar Halluzinationen haben und von einer Stimme aufgefordert werden, in den Abgrund zu springen», so Dr. med. Monika Brodmann Maeder.

DIE LEICHTE FORM IST DIE AKUTE BERGKRANKHEIT

Die höhenbedingten Gesundheitsstörungen sind in drei Erkrankungen unterteilt. Die leichte Form ist die akute Bergkrankheit – diese äussert sich durch Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Abgeschlagenheit und eine allgemeine Schwäche. «Die leichte Form kann bereits in der ersten Nacht in einer hochgelegenen Hütte auftreten. Berüchtigt für dieses Problem ist beispielsweise die Mönchsjochehütte auf 3657 Metern Höhe in der Jungfrau Region, wo die Bergsteiger dank der Bahn zu schnell zu hoch steigen. Die Bergkrankheit an sich ist unangenehm, aber noch nicht gefährlich», sagt Dr. med. Monika Brodmann Maeder.





Zusätzlicher Sauerstoff kann in grossen Höhen helfen.

Die Bergkrankheit kann allerdings in eine der anderen Formen der Höhenkrankheit übergehen: das Höhen-Hirnödem oder das Höhen-Lungenödem. Dr. med. Monika Brodmann Maeder sagt dazu: «Die lebensgefährlichen Formen sehen wir in der Schweiz glücklicherweise selten. Beide Krankheiten entwickeln sich über wenige Tage, sind akut lebensbedrohlich und müssen sofort behandelt werden. Und die wichtigste Behandlung heisst Absteigen.»

DIE AKUTE BERGKRANKHEIT IST UNANGENEHM, ABER NICHT LEBENSBEDROHLICH

«Die Kopfschmerzen können mit einem leichten Schmerzmittel angegangen werden. Ein sofortiger Abstieg ist nicht nötig, aber jemand mit einer Bergkrankheit sollte nicht weiter aufsteigen. Wenn die Symptome nach einem Tag Ruhe auf der gleichen Höhe nicht abklingen oder sich gar verschlimmern, muss die Tour abgebrochen werden. Stellen sich Symptome einer schweren Erkrankung ein, z. B. Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, Störung des Bewusstseins oder massives Erbrechen sowie schwere Atemnot, darf keine Zeit mehr verloren gehen. Der Abstieg muss sofort und möglichst rasch erfolgen; gleichzeitig sollte der Patient Sauerstoff und spezifische Medikamente erhalten.»

AKKLIMATISATION IST WICHTIG

Um einer Höhenkrankheit entgegenzuwirken, sollte man sich immer wieder an die neue Höhe akklimatisieren: «Eigentlich wird jede Person krank, wenn sie zu schnell zu hoch geht. Vor allem die Übernachtungshöhe ist von Bedeutung. Für längere Touren in grosser Höhe gilt, dass die Schlafhöhe pro Nacht nicht mehr als dreihundert Meter grösser sein sollte als die Nacht zuvor. Tagsüber kann man gut über einen hohen Pass gehen oder auch einen Gipfel besteigen, aber nachts muss man aufpassen, dass man nicht zu hoch schläft. Und wenn wir mehrere Tage unterwegs sind und immer höher gehen, sollten wir immer wieder einen Ruhetag einlegen, bei dem wir zweimal auf der gleichen Höhe schlafen. Die Akklimatisation fängt generell ab einer Schlafhöhe über 1800 Metern an. Mehrere Nächte in Saas-Fee, Pontresina oder am Steingletscher stellen zum Beispiel bereits einen solchen Stimulus dar», rät Dr. med. Monika Brodmann Maeder.

HÖHENMEDIZINISCHE BERATUNG

Für grosse Unternehmungen und Expeditionen im Hochgebirge wird eine höhenmedizinische Beratung empfohlen, in der die genaue Aufstiegstaktik (Akklimatisationstouren, Tourenplanung, Planung der Schlafhöhe, Trainingsplanung) sowie die individuellen Risiken (Grunderkrankungen, Leistungsreserven) besprochen werden, über die wichtigsten Symptome aufgeklärt wird sowie medizinische Untersuchungen durchgeführt werden. Gerade Bergsteiger mit Vorerkrankungen sollten unbedingt Voruntersuchungen (Lungenfunktion, Belastungs-EKG, Labor etc.) durchführen lassen.



Höhenkrankheit: PD Dr. med. Thomas Brack, Chefarzt Medizinische Klinik des Kantonsspital Glarus, klärt auf.

Herr Brack, kann man nach der Reise in die Winterferien direkt auf die Piste oder sollte man sich zuerst akklimatisieren?

Höhenkrankheiten treten üblicherweise erst ab einer Meereshöhe von 2500 Meter auf, sodass eine Akklimatisation erst in Höhen über 2500 Meter empfohlen wird.

Was raten Sie, um sich optimal an die neue Umgebung zu gewöhnen?

Empfehlenswert ist es, sich den ersten Tag und die erste Nacht nach der Ankunft in Ruhe an die Höhe zu gewöhnen und noch keine grossen körperlichen Anstrengungen zu unternehmen.

Welche Beschwerden können bei einer unzureichenden Eingewöhnungszeit auftreten?

Es gibt drei Arten von höhenbedingten Gesundheitsstörungen. Die erste und häufigste ist die akute Höhenkrankheit, die sich meist durch Kopfweg, Appetitmangel, Übelkeit und Schlaflosigkeit zeigt. Sie kann mit den üblichen Schmerzmitteln und Mitteln gegen Übelkeit behandelt werden. Wenn sie auftritt, ist körperliche Ruhe wichtig, und ein weiterer Höhengaufstieg sollte vermieden werden.

Wodurch zeigt sich die zweite Form?

Die zweite schwere Form einer Höhenkrankheit ist das höhenbedingte Hirnödem, bei dem neben Erbrechen und Übelkeit zusätzlich Schwindel, Bewusstseins- und Gangstörungen auftreten. Das Höhenhirnödem (HACE) ist lebensgefährlich, und der Patient muss so bald wie möglich in tieferen Höhenlagen in ein Spital gebracht werden.

Ist die dritte Form ebenfalls lebensbedrohlich?

Ja, die dritte Höhenkrankheit ist das höhenassoziierte Lungenödem (HAPE), welches sich durch rasche körperliche Erschöpfung, trockenen Husten und Atemnot manifestiert. Auch hier ist es nötig, den Patienten in tiefere Lagen zu evakuieren. Sowohl beim Hirnödem als auch beim Lungenödem (HACE/HAPE) ist eine sofortige Sauerstoffgabe lebenswichtig.



Eine Akklimatisation wird ab einer Höhe von 2500 Metern empfohlen.

Wie verändert sich der Sauerstoffgehalt in den Bergen im Vergleich zum Flachland?

Auf 2500 Metern nimmt der Umgebungsdruck des Sauerstoffs gegenüber dem Flachland bereits um über 20 Prozent ab. Befindet man sich auf 3500 Metern beträgt die Abnahme des Sauerstoffumgebungsdrucks bereits 33 Prozent.

Kann der Unterschied zu gesundheitlichen Problemen führen?

Der Sauerstoffmangel ist die wesentliche Ursache der bereits erwähnten akuten Höhenkrankheit, des Höhenhirnödems (HACE) und des höhenassoziierten Lungenödems (HAPE).

Hat die veränderte Umgebung auch Einfluss auf den Blutdruck?

Ja, der Sauerstoffmangel belastet den Stoffwechsel, sodass der Blutdruck stressbedingt ansteigen kann. Ausserdem treten ab Höhen über 2500 Meter häufig Schlafstörungen mit unregelmässiger nächtlicher Atmung auf, sodass sich die Berggänger nachts nicht richtig erholen können und der körperliche Stress sowohl in der Nacht als auch am Tag zunimmt.

Wie sollte man sich verhalten, wenn man merkt, dass einem auf der Piste plötzlich unwohl ist?

Falls möglich sollte man rasch zur nächsten Bahnstation fahren und danach mit dem Skifahren für diesen Tag aufhören, sich in die ins Tal fahrende Bahn setzen und einen Tag ausruhen. Falls es nicht mehr möglich ist, die nächste Bahnstation zu erreichen, ist selbstverständlich der Pistenrettungsdienst zu alarmieren.

Après-Ski:

Betrunken Ski fahren ist keine Straftat – doch es kann rechtliche Folgen haben



Der internationale Skiverband FIS sagt klar in seinen Guidelines: Wintersportler müssen auf der Piste Vorsicht und Rücksicht walten lassen. Die erste FIS-Regel besagt, dass Wintersportler sich so verhalten müssen, dass sie weder sich noch andere gefährden. Die zweite Regel fordert, dass man stets kontrolliert fahren muss. Wer angetrunken oder betrunken Ski fährt, tut meist beides nicht und verstößt folglich gegen die FIS-Regeln.

Ob Jägertee oder Kaffee Lutz – für viele Schneebegeisterte gehört der Alkohol zum Après-Ski-Plausch einfach dazu. Leider sind nicht nur fröhliches Singen und ausgelassenes Schunkeln die Folge. Laut einer Studie des British Journal of Sports Medicine sind mehr als 20 Prozent aller Pistenunfälle auf Alkoholeinfluss zurückzuführen. Alkoholisierte Skifahrer und Snowboarder im Skiurlaub sind ein immer häufiger zu beobachtendes Problem. Denn mit zu viel Alkohol im Blut werden Skiurlauber zu einer ernst zu nehmenden Gefahr auf der Piste.

BETRUNKEN SKI ZU FAHREN IST KEINE STRAFTAT

Doch obwohl diese Regeln für Wintersportler weltweit gelten, sind sie kein Gesetz. So ist es, anders als beim Autofahren, keine Straftat, betrunken Ski zu fahren. Es kann zwar Konsequenzen geben, beispielsweise dass man von der Piste verwiesen wird. Illegal ist aber weder Alkohol zu trinken noch betrunken Ski zu fahren. Doch ergeben sich

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

daraus Unfälle, werden die FIS-Regeln bei einem Gerichtsverfahren zugrunde gelegt, und der Alkoholkonsum wird bei der Schuldfrage mitberücksichtigt.

AUF DER PISTE GILT DAS NATIONALE RECHT

Doch was passiert, wenn man trotz aller Vorsicht angetrunken auf der Piste fährt und es zum Unfall kommt? Welche strafrechtlichen Konsequenzen sich beim Konsum von Alkohol konkret ergeben oder wie hoch der Schadensersatz ist, wird nach nationalem Recht beurteilt. Da die FIS-Regeln international greifen, orientieren sich Richter an diesen auch weltweit als Massstab, wenn es darum geht, die Schuldfrage bei einem Unfall zu klären. Darüber hinaus kommt es bei Strafen natürlich auch stets auf den Einzelfall und auf die spezifischen Umstände an.

FAZIT:

Kürzung bei Taggeldern, bei der Haftpflicht oder bei Renten der Unfallversicherung sind mögliche Folgen, wenn man betrunken auf der Skipiste verunfallt.

TIPP:

Ein Strafverfahren ist langwierig, und nicht immer reicht die Beweislage für eine Verurteilung aus. Besser meldet man Raser der nächsten Pistenpatrouille. Die Bergbahnbetreiber können rücksichtslosen oder betrunkenen Skifahrern das Ticket entziehen.

SO BEEINTRÄCHTIGT ALKOHOL IHR FAHRVERHALTEN AUF DER PISTE

Alkohol beeinträchtigt gleich mehrere Körper- und Gehirnfunktionen. Wir sehen schlechter, die Koordination lässt nach, wir sind nicht konzentriert und überschätzen unsere Fähigkeiten schnell. All das erhöht die Wahrscheinlichkeit von Unfällen auf der Piste. Damit kann man nicht nur sich selbst, sondern auch andere verletzen.



Sauna nach einem Wintersporttag: Was Sie beachten müssen

Auch beim Saunieren kann man es übertreiben. Wer zu oft und zu lange in der Sauna sitzt, kann sein vegetatives Nervensystem überreizen. Dieses steuert viele lebenswichtige Funktionen wie die Verdauung oder die Atmung. Experten raten deshalb zu einem bis zwei Saunabesuchen pro Woche, die aus jeweils drei bis vier Gängen bestehen sollten. Dabei sollte jeder Gang mindestens 6 und höchstens 15 Minuten dauern. Dann hat man gute Chancen, die positiven Effekte des Saunierens voll ausschöpfen zu können.

RICHTIG SAUNIEREN: WAS ES ZU BEACHTEN GILT

- Nicht mit leerem Magen oder direkt nach dem Essen in die Sauna gehen.
- Unbekleidet die Sauna betreten.
- Vor dem Betreten der Sauna immer duschen – nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch, um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen.
- Vor der Sauna gut abtrocknen (die trockene Haut schwitzt besser).
- Ein warmes Fussbad zuvor akklimatisiert den Körper und bereitet Sie auf die Wärme vor.
- Die Sauna dient der Entspannung – deshalb ruhig verhalten.
- Merke: Da warme Luft nach oben steigt, ist es auf den oberen Bänken heisser. Für Sauna-Anfänger ist es ratsam, die Bänke der unteren oder mittleren Reihe zu bevorzugen.
- Um Schwindel oder gar einen Ohnmachtsanfall zu vermeiden, erheben Sie sich für die letzten 2 Minuten aus Ihrer Liegeposition und setzen sich senkrecht. Bewegen Sie Ihre Beine, so sackt das Blut nicht in Ihren Unterkörper.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit! Verlassen Sie die Sauna frühzeitig, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Ein Saunabad dauert zwischen 8 und 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten.



Nach einem Tag in der Kälte beim Schwitzen die schöne Aussicht geniessen.

- In manchen Saunen ist es üblich, einen Aufguss durchzuführen. Nach einer Phase des Vorschwitzens (5 bis 10 Minuten) folgt der Aufguss als «Höhepunkt» (6 bis 8 Minuten) und evtl. noch eine Phase des Nachschwitzens von 1 bis 2 Minuten.
- Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken, ist es ratsam, etwa 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
- Nach dem Verlassen der Sauna immer duschen!
- Eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen Sie nur, wenn die Abkühlung durch Kaltwasser und Frischluft stark genug ist.
- Ein warmes Fussbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab. Dies ist auch eine gute Vorbeugemassnahme gegen Erkältungen. Zudem wird durch das warme Fussbad ein Nachschwitzen des Körpers verhindert.
- Wenn Sie entspannen wollen, können Sie sich in einen Ruheraum zurückziehen.
- Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang. Keinen Alkohol! Empfehlenswert sind kalzium- und magnesiumreiche Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 Liter).

Hinweis zur Gesundheit: Obwohl das Saunieren das Immunsystem stärkt und so Erkältungskrankheiten vorbeugt, ist bei einem akuten Infekt die Sauna tabu.



HAUPTURSACHEN FÜR STURZUNFÄLLE

- ◆ Falsches Schuhwerk
- ◆ Zu schnelles Gehen
- ◆ Nässe
- ◆ Glatteis
- ◆ Vereiste Treppen

Sicher unterwegs: Tipps für sturzffreie Winterferien

Vereiste Treppen, rutschige Hauseingänge und schneebedeckte Gehwege werden zur täglichen Herausforderung und sorgen dafür, dass es zu zahlreichen, teils gravierenden Ausrutsch- und Sturzunfällen kommt. Viele dieser Unfälle lassen sich jedoch bereits mit wenig Aufwand vermeiden.

DAS RICHTIGE SCHUHWERK

Ihre Schuhe sollten fest am Fuss sitzen und über rutschfeste Profisohlen verfügen. Um das Risiko des Ausrutschens weiter zu minimieren, sollten Sie beim Gehen die Fersen sicher aufsetzen. Bei winterlichen Verhältnissen ist ein zusätzlicher Gleitschutz für einen noch besseren Halt ratsam. Achten Sie beim Kauf des Gleitschutzes darauf, dass besonders im Fersenbereich griffige Spikes vorhanden sind.

SKISCHUHE SIND EINE HERAUSFORDERUNG

Tückische Situationen mit Skischuhen auf vereisten Parkplätzen, schneebedeckten Strassen oder glitschigen Treppen – jeder kennt sie. Gehen Sie mit Skischuhen an den Füßen besonders vorsichtig. Damit der Skitag nicht bereits auf dem Parkplatz ein schmerzhaftes Ende nimmt.

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Schnee, Eis und Stress sind eine äusserst schlechte Kombination. Bei Zeitdruck und Stress wird die Wahrnehmung eingeschränkt, die Konzentration lässt nach, und man wird unvorsichtig. Wollen Sie die erste Fahrt des Skilifts am Morgen nicht verpassen? Planen Sie genügend Zeit für den Weg ein.

TREPPEN, FIESE UNFALLFALLEN

Halten Sie sich, wenn immer möglich, beim Passieren einer Treppe am Handlauf fest. Sollten Sie ausrutschen, können Sie sich auffangen und einen Sturz verhindern oder wenigstens abfedern.

Geldleistungen bei Unfall: Auf der Piste ist man gut versichert

Viele Wintersportler freuen sich auf Sonne, Schnee und rasante Abfahrten. Was Sie beachten sollten!

Wichtig ist, dass man mit der richtigen Ausrüstung unterwegs ist. Wenn man eigene Skier hat, lohnt es sich, diese vor der Saison einem Service zu unterziehen und die Bindungen von einem Fachmann kurz einstellen zu lassen. Snowboarder sollten immer mal wieder ein paar Franken in geschliffene Kanten investieren und die Schrauben an den Bindungen anziehen.

Für Freerider ist ein Lawinenkurs und eine Lawinen-Notfallausrüstung mit Lawinen-Verschütteten-Suchgerät LVS, Schaufel und Sonde empfehlenswert. Für die zusätzliche Sicherheit empfiehlt sich ein Lawinenairbag, der für ein paar hundert Franken im Fachhandel erhältlich ist. Lassen Sie sich auf jeden Fall von einer Fachperson beraten. Wichtig ist auch eine gute körperliche Verfassung. Die Skisaison beginnt eben nicht erst im Dezember, sondern bereits im Sommer, wie Swiss-Ski-Sportarzt Walter O. Frey sagt.

NICHT ALLE AKTIVITÄTEN IM SCHNEE SIND GLEICH VERSICHERT

Die Unfallzahlen sind gemäss Suva, der grössten Unfallversicherung der Schweiz, auf der Piste am höchsten, jedoch handelt es sich zum Grossteil um Selbstunfälle und nur selten um Kollisionen mit anderen Personen. Todesfälle hingegen passieren meistens abseits der Piste, häufig wegen Lawinen, die in über 90 Prozent der Fälle selbst ausgelöst werden. Die häufigsten Gründe für Unfälle sind mangelnde Fitness, das Unterschätzen des eigenen Tempos und eine hohe Risikobereitschaft.

AUF DER PISTE ODER ABSEITS?

Grundsätzlich gilt: Schneesport, egal ob Skifahren oder Airboarding, ist voll versichert, wenn er auf markierten Pisten stattfindet.



Auf der Piste bleiben lohnt sich, denn da ist man ausreichend versichert. Anders sieht es aus, wenn man abseits der Piste fährt.

Dasselbe gilt übrigens auch für Snowparks. Als Schneesportaktivität auf einer markierten Piste sind die Sprünge dort grundsätzlich voll versichert. «Schneesportaktivitäten abseits markierter Pisten gelten im Einzelfall als Wagnis», erklärt Oliver Biefer, Rechtsexperte bei der Suva. Das heisst, die Suva klärt immer genau ab, wie es zum Unfall gekommen ist, und entscheidet dann auf Grund der Fakten, ob der Verunfallte ein Wagnis eingegangen ist. «Das gilt beispielsweise für Lawinenunfälle, bei denen übliche Regeln und Vorsichtsgelote missachtet wurden.»

APRÈS-SKI VOR DER FAHRT?

Beim Auto-, Velo- und sogar Bootfahren gibt es klare Bestimmungen zu Promillegrenzen. Wie ist es beim Skifahren? Tatsächlich gibt es keine offizielle Grenze. Auf der Piste betrunken zu fahren, gilt aber als fahrlässig und kann im Fall eines Unfalls Kürzungen der Geldleistungen nach sich ziehen.

Winterferien: So können Sie Erkältung und Grippe vorbeugen

Niemand ist gern krank. Ob wir eine Erkältung oder Grippe bekommen, hängt von vielen Faktoren ab. Psychischer Stress, Schlafmangel und fehlende körperliche Aktivität machen uns anfälliger für akute Atemwegserkrankungen. All diese Faktoren beeinflussen unser Immunsystem, welches für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig ist.

Bewegung an der frischen Luft und an der Sonne stärken das Immunsystem.

TANKEN SIE SONNE!

Gerade weil sich die Sonne in der kalten Jahreszeit nicht so oft blicken lässt, sollten Sie jede Gelegenheit nutzen, ein paar Sonnenstrahlen abzubekommen. Zeit an der frischen Luft tut gut, ausserdem bilden Sonnenstrahlen auf unserer Haut **Vitamin D**. Das wiederum aktiviert bestimmte Zellen unseres Immunsystems, die kranke Zellen erkennen und abtöten.

BEWEGEN SIE SICH AUSREICHEND!

Studien belegen, dass **sportlich aktive Menschen seltener an Infekten erkranken**. Vor allem Ausdauersportarten wie Laufen oder Schwimmen aktivieren in unserem Körper wichtige Zellen, die unser Immunsystem stärken und schützen. Doch Vorsicht, bei einem Infekt sollte man auf Sport verzichten: «Sport ist bei einer fieberhaften Erkältung ein No-Go. Der Körper muss schon gegen die Viren und Bakterien im Körper kämpfen, da braucht es keinen zusätzlichen Stress durch sportliche Aktivitäten», sagt Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm, Leitender Arzt und Zentrumsleiter in der Universitätsklinik für Kardiologie am Inselspital Bern. «Als Faustregel gilt: Wenn eine Erkältung auf den Nasen- und Rachenraum begrenzt ist (z. B. Halskratzen und Schnupfen), kann man mit moderater Aktivität (z. B. Joggen, keine Wettkämpfe) weitermachen. Wenn die Erkältung in den Brustbereich vordringt (z. B. Husten) oder man Fieber bekommt, sollte man so lange pausieren, bis man drei Tage symptomfrei gewesen ist, und anschliessend langsam das Training wieder aufnehmen.»

SCHLAFEN SIE GENÜGEND!

Um Ihr Immunsystem zu stärken, sollten Sie sich im Winter ein Beispiel an den Murmeltieren nehmen. **Viel Schlaf hilft auch viel**. Grund dafür ist das Stresshormon Cortisol, es bremst die Immunabwehr. Nachts ist das Stresshormon nur noch reduziert vorhanden. Für Ihr Immunsystem bedeutet das dann Erholung pur. Wichtig für eine erholsame Nachtruhe ist jedoch, dass Sie in den gewöhnlichen 7 bis 8 Stunden Schlaf alle Schlafphasen durchlaufen.

HÄRTEN SIE SICH AB!

Halten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System durch regelmässige Saunagänge fit. Zwar bedeutet ein Saunabesuch auch Stress für den Körper, allerdings gewöhnt er sich so an den Wechsel von Kälte und Wärme. Hitze



Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten ist wichtig.

weitet die Gefässe, während Kälte sie zusammenziehen lässt. Wechselduschen sind eine gute Alternative, bei denen Sie abwechselnd kaltes und warmes Wasser über Arme und Beine laufen lassen. Ihr Körper kann sich auf ungewohnte Temperaturwechsel einstellen, die das Immunsystem stärken.

ERNÄHREN SIE SICH AUSGEWOGEN!

Eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung ist die Grundlage eines starken Immunsystems. Achten Sie während der kalten Jahreszeit jedoch ganz **besonders** darauf, sich ausgewogen zu ernähren, also viele **frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse** zu essen. So bekommt Ihr Immunsystem genügend Vitamine und Mineralstoffe, die es während der Erkältungszeit zur Bekämpfung von Viren und Bakterien und für den Erhalt der Gesundheit braucht.

TRINKEN SIE VIEL!

Mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüssten Tee ist die allgemeine Empfehlung für die tägliche Flüssigkeitszufuhr. Das gilt auch im Winter, obwohl wir durch die kälteren Temperaturen weniger schwitzen. Denn auch während der Erkältungszeit müssen die Schleimhäute von innen heraus ausreichend befeuchtet werden, damit sie bei der Abwehr von Krankheitserregern aktiv bleiben. Bei einer zu trockenen Nase haben Viren ein leichtes Spiel.

LÜFTEN SIE REGELMÄSSIG!

Gerade im Winter halten wir uns den ganzen Tag in beheizten Räumen mit trockener Luft auf. Feuchtigkeit ist jedoch gut und wichtig für Ihre Nasenschleimhäute. Trocknen diese aus, kommt es zu einer gereizten und geschädigten Nasenschleimhaut. Das macht sie angreifbar für Viren und Bakterien. Lüften Sie drei- bis viermal am Tag stossweise.

Sport bei Erkältung: Der Kardiologe warnt

Prof. Dr. med. Matthias Wilhelm ist Leitender Arzt und Zentrumsleiter in der Universitätsklinik für Kardiologie (Interdisziplinäres Zentrum für Sport- und Bewegungsmedizin) am Inselspital, Universitätsspital Bern. Was er zum Thema Sport bei Erkältung rät.

Herr Wilhelm, wie gefährlich ist Sport bei Fieber und Erkältung?

Sport ist bei einer fieberhaften Erkältung ein «No-Go». Der Körper muss schon gegen die Viren und Bakterien im Körper kämpfen, da braucht es keinen zusätzlichen Stress durch sportliche Aktivitäten.

Bei welchen Symptomen kann man noch Sport machen?

Als Faustregel: Wenn eine Erkältung auf den Nasen- und Rachenraum begrenzt ist (z.B. Halskratzen und Schnupfen) kann man mit moderater Aktivität (z.B. Joggen, keine Wettkämpfe) weitermachen. Wenn die Erkältung in den Brustbereich vordringt (z.B. Husten) oder man Fieber bekommt, sollte man so lange pausieren, bis man 3 Tage symptomfrei ist und anschliessend langsam das Training wieder aufnehmen.

Kann man eine Erkältung ausschwitzen?

Das macht der Körper mit dem Fieber selber. Das Schwitzen beim Sport würde nicht dazu beitragen.

Bei welchen Symptomen sollte man auf keinen Fall Sport machen?

Bei Husten mit Auswurf und Fieber.

Was passiert, wenn man trotz Erkältung Sport macht?

Das ist ganz unterschiedlich und kann mit einer Skitour bei hoher Lawinenwarnstufe verglichen werden. Es muss gar nichts passieren. Im schlimmsten Fall kann man aber eine Herzmuskelentzündung entwickeln. Das wäre dann wie der Lawinenabgang mit Verschüttung.

Wie entsteht eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis)?

Viren, die typischerweise eine Erkältung auslösen, zirkulieren auch im Blut und können sich im Herzmuskel einnisten. Die Immunantwort des Körpers besteht dann aus der Aktivierung von speziellen Antikörpern und Immunabwehrzellen (z.B. natürlichen «Killerzellen»), die versuchen, die Viren abzutöten. Intensive körperliche Aktivität behindert die natürliche Immunantwort. Die Symptome einer Myokarditis sind sehr unspezifisch. Häufig treten Luftnot, Druckgefühle im Brustkorb oder Herzstolpern/Herzrasen auf.

Wie gefährlich ist eine Herzmuskelentzündung (Myokarditis)?

Bei ungünstigem Verlauf schafft es die Immunantwort des Körpers nicht, alle Viren aus den Herzmuskelzellen zu entfernen. Dann gehen sehr viele Herzmuskelzellen zugrunde und man entwickelt eine Herzmuskelerkrankung mit eingeschränkter Herzpumpleistung und Erweiterung der Herzkammern (dilatative Kardiomyopathie). Das führt dann zu einer dauerhaft eingeschränkten Leistungsfähigkeit. Die schlimmsten Folgen, Herztransplantation oder plötzlicher Herztod, sind zum Glück sehr selten.

Welche Altersgruppe ist besonders gefährdet?

Herzmuskelentzündungen können in allen Altersgruppen auftreten. Kinder entwickeln häufig schwerere Verlaufsformen.

Krank in den Winterferien – was Sie wissen müssen

Sie verstauchen sich beim Skifahren den Fuss oder vertreten sich ihn im Wellness, ein Hexenschuss oder eine Grippe zwingt Sie ins Bett. Was wird nun aus Ihren Ferien?

Wer in den Ferien erkrankt oder verunfallt, kann seine Ferien meist nicht mehr geniessen – sei es wegen der medizinischen Behandlung oder wegen des schlechten Körper- oder Gemütszustandes. Der Zweck der Ferien ist die Erholung von der Arbeit. Das trifft auf jeden Fall nicht mehr zu, wenn ich wegen eines Unfalls oder einer Krankheit ans Bett gefesselt oder sogar im Spital bin. Auch regelmässige Arztbesuche sind ein Grund, die Ferien zu unterbrechen oder gar nicht anzutreten. Wer in den Ferien krank wird oder einen Unfall erleidet und sich vor Schmerzen kaum rühren kann, kann sich nicht erholen und ist juristisch gesprochen «ferienunfähig». Die «verpassten» Ferientage dürfen nachgeholt werden.

MAGENVERSTIMMUNG GILT NICHT ALS KRANK

Wenn ich mir dagegen eine kleinere Verletzung zuziehe oder einen Tag lang unter einer Magenverstimmung leide, dann gilt dies in der Regel nicht als krank. Ich kann also nicht bei jeder gesundheitlichen Beeinträchtigung, bei der ich während der Arbeit allenfalls zu Hause geblieben wäre, die Ferien unterbrechen. Im Arbeits- und Sozialversicherungsrecht werden die Begriffe **Arbeitsunfähigkeit** und **Ferienunfähigkeit** unterschieden: Wer arbeitsunfähig ist, ist nicht in jedem Fall auch ferienunfähig. Damit der Zweck der Ferien verhindert wird, muss die Beeinträchtigung meiner Gesundheit einigermaßen erheblich sein.

ARZTZEUGNIS ERFORDERLICH

Wichtig: Wer in den Ferien krank wird oder verunfallt, muss seinen Arbeitgeber umgehend informieren und ihm ein ärztliches Zeugnis zukommen lassen. Auch ausländische Arztzeugnisse sind verbindlich. Wer sich jedoch braungebrannt am Arbeitsplatz zurückmeldet und dem Arbeitgeber erst dann ein zerknülltes Zeugnis eines fremdländi-

schen Arztes vorlegt, welches eine zweiwöchige hundertprozentige Arbeitsunfähigkeit bescheinigt, kann sich Schwierigkeiten einhandeln. Unfall- und Krankentaggeldversicherungen prüfen die Echtheit solcher Zeugnisse stichprobenweise.

VORSICHT IM UMGANG MIT SOZIALEN MEDIEN

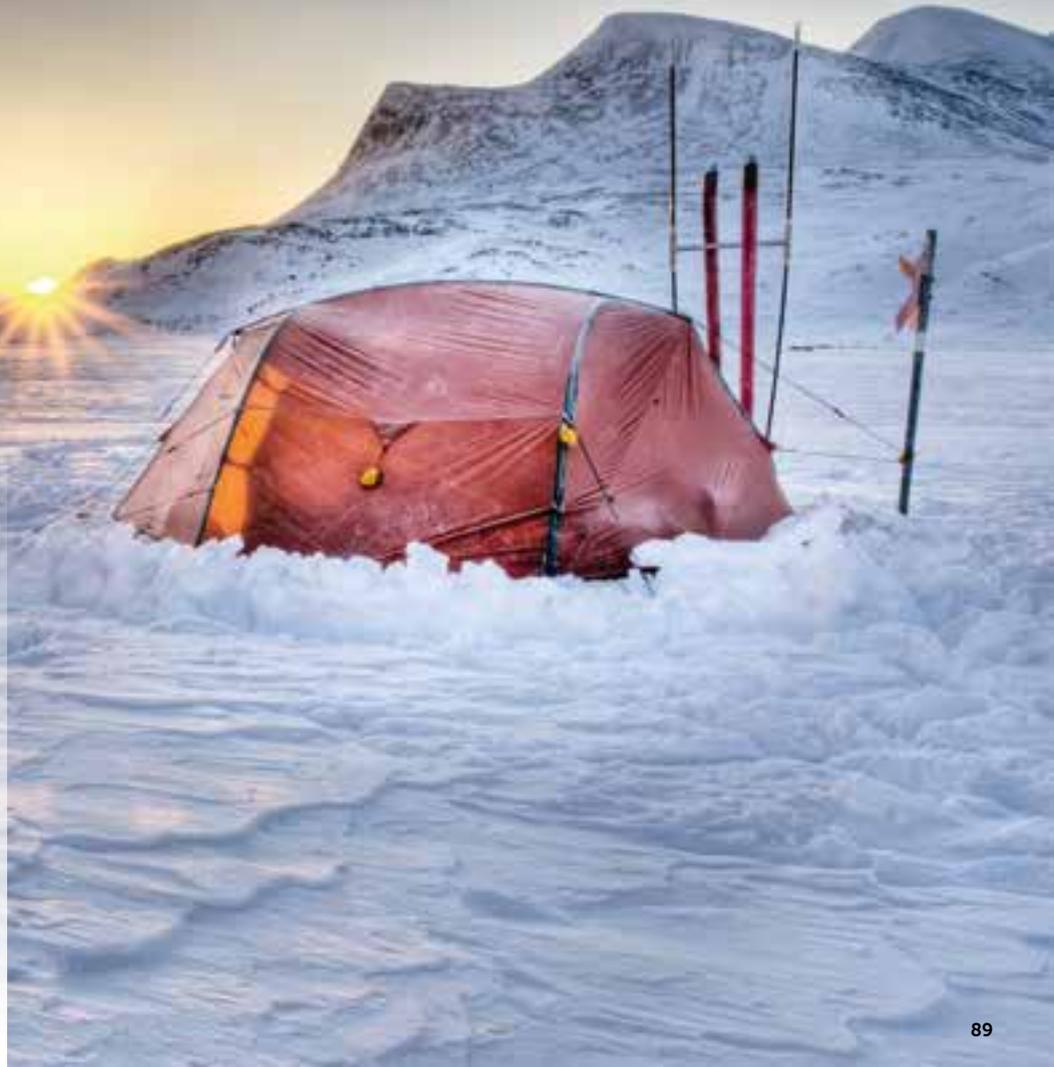
Es wirkt nicht sehr glaubwürdig, wenn Angestellte aus den Ferien ein Arztzeugnis mitbringen, auf Facebook oder anderen sozialen Netzwerken zuvor jedoch wochenlang Bilder ihrer abenteuerlichen Skitouren gepostet haben.



Ein Unfall ist schnell passiert. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber unverzüglich.

Zelten bei eisiger Kälte? Wir zeigen, wie's geht!

Die zauberhaft verschneiten Winterlandschaften locken Abenteuerzeltler jedes Jahr aufs Neue an. Unter Beachtung einiger Punkte ist die Sicherheit auch während Ihres winterlichen Zeltausflugs gewährleistet. Dr. med. Martin Walliser weiss, worauf es ankommt, denn er ist nicht nur leitender Arzt der chirurgischen Abteilung der Kantonsspital Glarus AG, sondern auch Bergführer und Vizepräsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin.



«Ob im Winter und bei tiefen Temperaturen gezeltet werden kann, hängt in erster Linie von der Erfahrung und natürlich auch von der Ausrüstung ab. In diesem Sinne kann keine Empfehlung gemacht werden, ausser dass man sich selbst und die Ausrüstung in keinem Fall überschätzen soll», erklärt Dr. med. Martin Walliser und betont, dass bei Temperaturen weit unter 0°C problemlos gezeltet werden kann, sofern die Rahmenbedingungen stimmen: «Man sollte sich zu jeder Zeit so gut wie möglich trocken halten und den Wärmeverlust minimieren.»

AUSREICHENDE KALORIEN- UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

Die körpereigene Wärmeregulation wird während des Tages massgeblich durch die Bewegung beeinflusst. Sobald man jedoch eine sitzende oder liegende Position einnimmt, fällt die durch Bewegung produzierte Wärme weg und der Körper läuft unmittelbar Gefahr, zu unterkühlen, wenn die Aussentemperatur zu tief ist. «Um die eigene Wärmeproduktion aufrechtzuerhalten, ist eine ausreichende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Voraussetzung. Dadurch wird der Stoffwechsel und gleichzeitig auch die eigene Wärmeproduktion angeregt», so der erfahrene Bergführer.

Daher lohnt es sich, ein besonderes Augenmerk auf den richtigen Proviant zu legen: «Es macht Sinn, in erster Linie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mitzunehmen, diese sind im Allgemeinen gut verdaulich, und die Energie steht schnell zur Verfügung. Eiweiss- und fetthaltige Lebensmittel haben natürlich auch einen hohen Energiegehalt, sind aber teilweise schwerer verdaulich und im Falle einer Unterzuckerung nicht gleich schnell für den Körper verfügbar», sagt Dr. med. Walliser und fügt hinzu, dass bei gekochten Mahlzeiten durchaus auf eine ausgewogene Zusammenstellung geachtet werden darf: «Wenn es keine Rolle spielt, wie schwer das Gepäck ist, kann man frische Lebensmittel wie Gemüse und Früchte mitnehmen. Hinzu kommt, dass Gerichte mit einem hohen Wasseranteil viel länger warm bleiben. Pasta wird beispielsweise viel schneller kalt als Reis oder Suppe», so der Arzt.

Allerdings ist die fortlaufende Energiezufuhr durch Nahrung nicht das alleinige Kriterium zur Minimierung der Erfrierungsgefahr: «Da



Auch bei tiefen Temperaturen sehr wichtig: genügend Flüssigkeit einnehmen.

der Mensch der Kälte von Natur aus ziemlich schutzlos ausgeliefert ist, kommt auch hier die Ausrüstung ins Spiel. Falls diese vorhanden ist und auch korrekt angewendet werden kann sowie die schon erwähnten Grundprinzipien eingehalten werden, ist die Temperatur nicht mehr wirklich ein Problem.»

GENÜGENDE FLÜSSIGKEIT IST WICHTIG

Bei tiefen Temperaturen geht das Trinken oft vergessen, da sich das Durstempfinden im Vergleich zum Sommer anders verhält. Dennoch ist es wichtig, genügend Flüssigkeit einzunehmen: «Bei sehr tiefen Temperaturen und sehr tiefer Luftfeuchtigkeit kann vor allem bei starker Anstrengung der Flüssigkeitsverlust über die Atmung zunehmen. Falls ein Flüssigkeitsmangel auftritt, wird der Stoffwechsel beeinträchtigt, das Risiko für Thrombosen steigt und die Nierenfunktion kann beeinträchtigt werden. Allerdings passiert dies nur bei längeren Aufenthalten unter extremen Bedingungen», sagt Dr. med. Martin Walliser und zeigt, wie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr indirekt kontrolliert werden kann: «Die Farbe des Urins gibt an, wie es um die Flüssigkeitsversorgung steht – klarer oder leicht gelbli-

cher Urin ist gut, sobald der Urin konzentriert ist, wird er dunkelgelb bis sogar braun, was dann nicht mehr gut ist.» Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss also zwingend geachtet werden. Warme Getränke sind aus energetischen Gründen klar überlegen. Da der Salzverlust ebenfalls berücksichtigt werden muss, sind Suppen – auch eine einfache Bouillon – sehr zu empfehlen.

IM NOTFALL: SCHUTZ VOR WIND, KÄLTE UND NÄSSE

Sollte sich während des Zeltens eine Notfallsituation ereignen, empfiehlt Dr. med. Martin Walliser nach dem folgenden Schema vorzugehen: «Wenn Sie in eine unvorhergesehene Notfallsituation geraten (Verirrung, Unfall, keine Kommunikationsmittel), dann können Sie Ihre Überlebenschancen erhöhen, indem Sie Schutz vor Wind, Kälte und Nässe suchen. Das kann unter anderem gelingen, indem Sie eine Schneehöhle graben, einen Windschutz bauen oder einen natürlichen Windschutz nutzen. Wenn mehrere Personen zusammen sind, kann man die gegenseitige Körperwärme nutzen, indem man zusammenrutscht. Falls alles nichts nützt, sollten Sie unbedingt in Bewegung bleiben.»

ZUDEM SOLLTEN SIE DIESE PUNKTE BEACHTEN, WENN SIE SICH IM FREIEN AUFHALTEN

Vorgängig sollte man sich informieren, ob das Zelten in der gewählten Region erlaubt ist. Weiter sollten die Regeln des Bundes, der Kantone und der Gemeinden beachtet und bewirtschaftetes Gebiet gemieden oder nur mit dem Einverständnis des Eigentümers genutzt werden. Es gibt Gebiete, in denen das Zelten verboten ist: Wildschutzgebiete, Wildruhezonen, Naturreservate. Und es gilt:

- ☞ Respektieren der Wildbestände, lieber ausserhalb der Waldzonen oder sogar oberhalb der Waldgrenze campieren. In schneereichen und kalten Wintern ist das Meiden der Wildeinstände (insbesondere Wald- und Vegetationszonen) noch wichtiger als in der warmen Jahreszeit.
- ☞ Sämtliche Abfälle müssen wieder mitgenommen werden.
- ☞ Der Gang zur Toilette kann nicht gut verboten werden. Es ist aber nicht notwendig, Toilettenpapier oder ähnliches, um den Ort des Ereignisses zu streuen. Grundsätzlich mitnehmen, verbrennen oder zumindest so entsorgen, dass keine Spuren sichtbar sind.
- ☞ Feuerstellen an geeigneten Orten anlegen und diskret dimensionieren – sodass sie, ohne sichtbare Spuren zu hinterlassen, wieder abgebaut werden können.
- ☞ Idealerweise hält man sich an offizielle Zelt- und Campingplätze, die auch in den Wintermonaten viele Möglichkeiten bieten.



So gesund ist Skilanglauf

Skifahren ist eine der beliebtesten Wintersportarten. Insbesondere Skilanglauf fördert die Gesundheit, da er im Vergleich zum alpinen Skifahren ein geringeres Verletzungsrisiko mit sich bringt und auch von Anfängern leicht erlernt werden kann. Vor allem wer im Alltag viel sitzt, kann vom Training profitieren.

DAS GEMÄSSIGTE AUSDAUERTRAINING HAT GLEICH VERSCHIEDENE VORTEILE FÜR DEN KÖRPER:

- Das Herz-Kreislauf-System wird ausgeglichen.
- Somit wird Bluthochdruck, Infarkten und Diabetes vorgebeugt.
- Diverse Hormone im Hormonhaushalt werden aktiviert.
- Dadurch wird das Immunsystem gestärkt.
- Der Stressabbau wird beschleunigt.
- Die Ausgeglichenheit wird gefördert.
- Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphin, die Euphorie auslösen können, werden ausgeschüttet.
- Das Hormon Testosteron, welches ebenfalls ausgeschüttet wird, sorgt für starke Knochen und Muskeln sowie für kräftiges Haar.
- Durch die gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur wird der Blutrückfluss zum Herzen aktiviert.
- Auch die koordinativen Fähigkeiten werden gefördert.
- Auflockernde Arm- und Schulterbewegungen beugen Verspannungen vor und trainieren die Armmuskulatur und den Oberkörper.

DAS A UND O: SICH LANGSAM STEIGERN!

Skilanglauf ist sehr gesund für Leib und Seele – das wird von Sportmedizinern nicht bestritten. Aber auch hier gilt: Auf das rechte Mass kommt es an! Leider neigen viele Anfänger dazu, sich zu Beginn zu überfordern. Denn die Loipe liegt verlockend klar vor ihnen, die Technik ist nicht übermässig schwierig, die Anstiege sind meistens relativ leicht zu bewältigen.

Wer allerdings des Guten zu viel tut und sich überfordert, der bezahlt dafür. Vielleicht nur mit einem kräftigen Muskelkater. Aber wenn zum Beispiel – wie es leider immer mal wieder vorkommt – völlig Untrainierte vom Ehrgeiz gepackt an Volksskilanglauf-Wettbewerben teilnehmen, kann dies gerade bei älteren Menschen zu Kreislaufzusammenbrüchen und Herzattacken führen. Deswegen gilt immer: Geduld haben! Langsam anfangen, die Leistung nach und nach steigern. Und: Niemals unvorbereitet an Wettkämpfen teilnehmen.

Fit durch den Winter: So bleiben Sie auch in der kalten Jahreszeit gesund

TIPPS, UM GESUND DURCH DEN WINTER ZU KOMMEN:

- ✓ Bewegen Sie sich auch im Winter
- ✓ Wählen Sie die richtige Kleidung (Mehrschichtsystem, Handschuhe und Mütze)
- ✓ Sorgen Sie für eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr
- ✓ Achten Sie darauf, genügend zu trinken
- ✓ Mit der Wechseldusche dem Muskelkater entgegenwirken
- ✓ Bei Grippe oder Fieber sollten Sie sich auskurieren, bevor Sie wieder sportlich aktiv werden



Der Winter ist bekannt für sein trübes und kaltes Wetter. In diesen Tagen ist vor allem Sonne und Bewegung Mangelware; für unsere Knochen wie auch unser Herz-Kreislauf- und Immunsystem sind sie aber elementare Bestandteile, um gesund zu bleiben.

RICHTIGE KLEIDUNG BEI EISIGEM WETTER

Am meisten Körpertemperatur verliert der Mensch über Hautregionen mit grosser Oberfläche wie den Kopf oder die Hände. Tragen Sie sowohl Handschuhe als auch eine Mütze, um diese Regionen zu schützen und warm zu halten. «Es empfiehlt sich auch, Oberkörper und Beine mit einem «Mehrschicht-System» gegen Kälte zu schützen und drei bis vier Lagen (Baumwoll-/Funktions-) Kleidung zu verwenden. Zudem hat die kalte Luft eine viel tiefere Luftfeuchtigkeit, was bei einigen Sportlern die Atemwege reizen und Hustenattacken auslösen kann», so Dr. med. Roman Gähwiler, Co-Standortleiter Zentrum für Sportmedizin am Kantonsspital Aarau. Um Hustenattacken zu vermeiden, ziehen Sie sich einen Schal über Mund und Nase. Dieser dient als «Vorschaltkammer» und lässt die Einatemungsluft etwas feuchter werden.

RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

In dieser Jahreszeit entwickelt der Körper Lust auf herzhaftere Gerichte, um sich Reserven für die kalte Zeit aufzubauen. Mit den fortschrittlichen Möglichkeiten, den Körper auch ohne übermässige Fettreserven warm zu halten, sollte man der Lust widerstehen. Gut und wichtig für den Körper sind in den Wintermonaten vor allem Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt (Zitrusfrüchte, Gemüse).

SAUNAGANG ODER WARMES BAD NACH DER SPORTLICHEN BETÄTIGUNG

«Für fitte Personen können diese sehr gesund und entspannend (für die Muskeln) sein, sofern man tagsüber gut auf seinen Flüssigkeitshaushalt geachtet hat und nicht völlig dehydriert in die Sauna geht», erklärt Dr. med. Roman Gähwiler. Nehmen Sie blutdrucksenkende Medikamente, bestimmte Antidepressiva (v. a. Lithiumpräparate) oder Wassertabletten (sog. Diuretika), sollten Sie auf die Sauna oder das Bad nach dem Sport verzichten. Achten Sie nach dem Sauna-

gang, aber auch nach dem Bad darauf, dass Sie langsam aufstehen. Ansonsten kann es zu gefährlichen Schwindelattacken kommen.

WECHSELDUSCHE GEGEN MUSKELKATER

Nach einem anstrengenden Skitag ist die Wechseldusche eine gute Variante, dem Muskelkater entgegenzuwirken. Zudem wird das Gefässsystem aktiviert und trainiert, was besonders bei Menschen mit Lymph- oder Venenleiden einen positiven Effekt haben kann. Dr. med. Roman Gähwiler ergänzt: «Bei längerer Anwendung hat die Wechseldusche auch schützende Auswirkungen auf das Immunsystem – es ist nachgewiesen, dass «Wechselduscher» ca. zehn Prozent weniger Infekte der oberen Atemwege haben. Gleichzeitig scheint die Wechseldusche die Blutdruckregulation positiv zu beeinflussen.»

ERST BEI ABKLINGENDER GRIPPE WIEDER SPORTLICH AKTIV WERDEN

Haben Sie Fieber oder leiden Sie unter einem grippalen Infekt, wird klar von sportlichen Aktivitäten abgeraten. Die Heilungszeit kann sich sonst verlängern. Im schlimmsten Fall kann es zu Organschädigungen wie einer Herzmuskelentzündung kommen. Läuft nur noch etwas die Nase, ist eine moderate sportliche Betätigung, ca. 60 bis 70 Prozent der Maximalbelastung bzw. der maximalen Herzfrequenz, nicht schädlich.

*Zitrusfrüchte stärken
das Immunsystem.*





Velofahren in den Winterferien: Schützen Sie sich

Wer auch bei Schnee und kalten Temperaturen nicht aufs Velofahren verzichten will, sollte sich gut schützen. Jeder vierte Velounfall im Winter passiert auf Schnee und Eis.

Viele der Unfälle sind auf eine Fehleinschätzung der Witterungs- und Strassenverhältnisse zurückzuführen. Besonders hoch ist das Unfallrisiko, wenn die Strassen noch schneebedeckt und nicht gesalzen sind. Bei schlechten Strassenverhältnissen sollte beachtet werden, dass sich der Bremsweg zusätzlich deutlich verlängert.

VELOWEG

Fahren Sie auf dem extra dafür vorgesehenen Veloweg, sollten Sie ein Augenmerk auf mögliche Schneehaufen legen. Diese können sowohl direkt auf dem Weg, aber auch am Strassenrand zum Problem werden.

TIPPS, UM SICHER DURCH DEN WINTER ZU RADELN

- ★ Tragen Sie warme, wetterfeste, schützende und reflektierende Kleidung. Dazu gehören Leuchtweste, Helm, Handschuhe und gutes Schuhwerk.
- ★ Rüsten Sie sich mit einer ausreichenden und funktionierenden Beleuchtung aus, beispielsweise einem Nabendynamo.
- ★ Lassen Sie sich bei Ihrem Velohändler bezüglich Velowinterpneus oder Velopneus mit Spikes beraten.
- ★ Planen Sie genügend Zeit für den Weg ein und lassen Sie es etwas langsamer angehen.
- ★ Halten Sie genügend Abstand zu den anderen Verkehrsteilnehmern und fahren Sie vorausschauend.
- ★ Durchfahren Sie Kurven mit reduzierter Geschwindigkeit. Vorsicht beim Bremsen.
- ★ Steigen Sie bei heiklen Abschnitten, z. B. Glatteis oder Schneehaufen, ab und schieben Sie das Velo.

Winter- wanderungen: Stärkung fürs Immunsystem

In den kalten Wintermonaten ist ein starkes Immunsystem für den Körper von grosser Wichtigkeit. Es kümmert sich sowohl um die Eliminierung von Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Pilzen als auch um die Erkennung und Neutralisierung von Schadstoffen, mit denen der Körper in Berührung kommt.

TIPPS FÜR EINEN POSITIVEN EFFEKT

- ☉ Stufenweise Angewöhnung an die Belastung
- ☉ Dosierte Intensität
- ☉ Richtige Kleidung
- ☉ Genügende Flüssigkeitsaufnahme
- ☉ Aufwärmen nach der Belastung



BEWEGUNG UND AKTIVITÄT FÜR EIN GUTES WOHLBEFINDEN

Aus verschiedenen Gründen werden Bewegung und Aktivität im Freien auch im Winter empfohlen. Zum einen profitiert der Körper von der frischen Luft, welche eine deutlich bessere Qualität als die Zimmerluft aufweist. Die Zimmerluft ist um einiges trockener und kann so zu einer Reizung der Atemwege führen. Atmen Sie, wenn immer möglich, durch die Nase. So wird die Luft grob gefiltert, befeuchtet und erwärmt. «Zum anderen hat Sport im Freien einen antidepressiven Effekt auf den Menschen», sagt Dr. med. Markus Rothweiler, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates der Hirslanden Klinik Birshof.

RICHTIGE KLEIDUNG FÜR DIE WINTERWANDERUNG

Im Winter sollte sich die Wanderbekleidung am Zwiebelprinzip orientieren – zwei bis vier Schichten übereinander tragen. Für die erste Schicht empfiehlt sich Funktionsunterwäsche zum Abtransport von Schweiß. Darüber kommt eine atmungsaktive Kleidung und anschließend ein Kälte- und Wetterschutz, also Regen- oder Windjacke und Hose. Achten Sie bei den Schuhen darauf, dass sie wasserdicht sind und ein gutes Sohlenprofil besitzen. «Ganz wichtig und nicht zu vernachlässigen sind möglichst winddichte Handschuhe und eine entsprechende Mütze – über den Kopf kann der Wärmeverlust gross sein», ergänzt Dr. med. Markus Rothweiler.

BEI DIESEN VORERKRANKUNGEN IST VORSICHT GEBOTEN

Durch die Kälte kommt es zu einer Verengung der Blutgefässe und einer Steigerung des Blutdrucks. Dies führt zu einer erhöhten Belastung des Herzens. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen und Herzerkrankungen setzen sich einem erhöhten Dekompensationsrisiko aus. Leiden Sie an Asthma, kann es durch die kalte Luft zu einer Irritation der Atemwege und Verengung der Luftwege kommen. Konsultieren Sie vor der geplanten Winterwanderung Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin und besprechen Sie Ihr Vorhaben.



Mit einer passenden Ausrüstung ist eine Winterwanderung gut für die Gesundheit.

AUFWÄRMEN NACH DEM AUFENTHALT IM FREIEN

Wärmen Sie sich sowohl von innen als auch von aussen auf. Ziehen Sie sich trockene und warme Kleidung an, wickeln Sie sich in eine Wolldecke und geniessen Sie einen Tee oder eine Bouillon. Nicht geeignet hingegen sind angeblich aufwärmende alkoholische Getränke. «Beim Konsum kommt es durch die Erweiterung der peripheren Hautblutgefässe nur zu einer scheinbaren Erwärmung, gleichzeitig aber auch zu einem hohen Wärmeverlust über die Hautgefässe, was wiederum zum Absinken der Körperkerntemperatur führt», erklärt Dr. med. Markus Rothweiler.

DER GROSSE CHECK:

Gesundheitsversorgung in Europas Wintersportgebieten

Fragen Sie sich vor Ihrer Reise, was wohl passiert, wenn Sie am Zielort unerwartet verunfallen oder erkranken? Es lohnt sich, vor einer Reise ins Ausland genügend Informationen über die medizinische Versorgung in Ihrer Destination zu sammeln, damit Sie im Ernstfall bestmöglich vorbereitet sind.



Prof. Dr. med. Aris Exadakylos ist Chefarzt und Direktor des Universitären Notfallzentrums am Inselspital in Bern. Im grossen Länder-Check teilt er seine Einschätzung zur Qualität der medizinischen Versorgung in den Skigebieten Europas. Der Notfallarzt mit den griechischen Wurzeln kennt die internationalen Gesundheitssysteme aus erster Hand.



Frankreich



Das französische Gesundheitssystem hat einen sehr hohen Standard und liegt bei internationalen Vergleichen immer auf den vordersten Plätzen.

Die medizinische Versorgung ist jederzeit und allorts gewährleistet. Neben den grossen staatlichen Spitälern existieren zahlreiche private Anbieter. Apotheken gibt es überall und sind sehr gut ausgestattet.

Der Rettungsdienst funktioniert sehr gut. Um in Frankreich den Notarzt und Rettungswagen zu rufen, sagt man: «Il faut appeler le SAMU!» Die Abkürzung steht für Service d'Assistance Médicale Urgente.



SPRACHHILFE: FRANZÖSISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	französisch
Ich habe Brustschmerzen	J'ai mal à la poitrine
Ich habe Kopfschmerzen	J'ai mal à la tête
Ich habe Bauchschmerzen	J'ai mal au ventre
Ich habe Ohrenschmerzen	J'ai mal aux oreilles
Ich habe Augenschmerzen	J'ai mal aux yeux
Ich habe Halsschmerzen	J'ai mal à la gorge
Ich habe Zahnschmerzen	J'ai mal aux dents
Ich habe Atemnot	J'ai du mal à respirer
Ich habe Durchfall	J'ai la diarrhée
Mir ist stark übel	J'ai de fortes nausées

Frankreich ist das Kulturland schlechthin mit einem enorm reichen Erbe. Durch seine Grösse bietet es eine höchst vielfältige Geografie.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Frankreich.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +33

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 0800 08 92 22

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch



Italien ist eines der grössten Länder Südeuropas mit einem sehr dichten Netz an öffentlichen und privaten Spitälern, Arztpraxen und Apotheken. In Italien werden die öffentlichen Gesundheitseinrichtungen vom Nationalen Gesundheitsdienst (Servizio Sanitario Nazionale) betrieben.

Die Organisation des lokalen Gesundheitssystems ist aber von den Regionen und Kommunen abhängig. Da jede Region unterschiedliche finanzielle Mittel zur Verfügung hat, existieren regionale Unterschiede, was zum Beispiel die Standards der Behandlungen oder die Länge der Wartezeiten in den Notaufnahmen angeht. Daneben gibt es zahlreiche private Anbieter für Laboruntersuchungen oder Konsultation bei einem Spezialisten. Eine solche Konsultation kostet aus eigener Erfahrung ungefähr 50 bis 100 Euro bei einem Allgemeinmediziner und bis zu 150 Euro oder mehr bei einem Spezialisten.



SPRACHHILFE: ITALIENISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	italienisch
Ich habe Brustschmerzen	Ho un dolore al petto
Ich habe Kopfschmerzen	Ho mal di testa
Ich habe Bauchschmerzen	Ho mal di stomaco
Ich habe Ohrenschmerzen	Ho un male alle orecchie
Ich habe Augenschmerzen	Ho male a un occhio
Ich habe Halsschmerzen	Ho mal di gola
Ich habe Zahnschmerzen	Ho mal di denti
Ich habe Atemnot	Ho il fiato corto
Ich habe Durchfall	Ho la diarrea
Mir ist stark übel	Ho la nausea

Kulturschätze, Badeorte und Romantik – vielfältige Landschaften, historische Orte und zahlreiche Gaumenfreuden warten auf Sie.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Italien.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +39

Polizei: 112

Ambulanz: 118 oder 112

Feuerwehr: 115

Pannen: 803 116

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Schweden



Im Allgemeinen ist das Versorgungsniveau in **Schweden** gut bis sehr gut. Bei Arzt- und Krankenhausbehandlungen muss die Europäische Krankenversicherungskarte vorgewiesen werden.

Eine Besonderheit ist das erhöhte Risiko einer Erkrankung nach Zeckenbiss. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) kommt besonders an der Ostküste des Landes im Grossraum Stockholm vor. Potenziell exponierte Personen sollten sich impfen lassen (Risiko einer Übertragung ca. 1 von 100 Zecken). Für die Borreliose gilt ein Übertragungsrisiko durch 1/3 aller Zecken. Eine Impfung ist nicht möglich, jedoch eine Behandlung. Schützende Kleidung sind ein Muss und das Kontaktieren eines Arztes bei Verdacht auf Zeckenbisse ist bei beiden Formen empfohlen.



SPRACHHILFE: SCHWEDISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	schwedisch
Ich habe Brustschmerzen	Jag har bröstsmärtor
Ich habe Kopfschmerzen	Jag har huvudvärk
Ich habe Bauchschmerzen	Jag har ont i magen
Ich habe Ohrenschmerzen	Jag har ont i öronen
Ich habe Augenschmerzen	Jag har ont i ögonen
Ich habe Halsschmerzen	Jag har ont i halsen
Ich habe Zahnschmerzen	Jag har tandvärk
Ich habe Atemnot	Jag har andnöd
Ich habe Durchfall	Jag har diarré
Mir ist stark übel	Jag är väldigt illamående

Atemberaubende Landschaften und ein grosser Reichtum an Natur- und Kulturerbe warten darauf entdeckt zu werden.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Schweden.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +46

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 020 91 29 12

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Finnland



Die medizinische Versorgung ist grundsätzlich gut und sehr gut sowie überall gewährleistet. Jedoch ist **Finnland** ein Land mit sehr dünn besiedelten Gebieten und durchaus längeren Fahrzeiten zur nächsten Notaufnahme. Bei Arzt- und Krankenhausbehandlungen muss die Europäische Krankenversicherungskarte vorgewiesen werden.

Wie in den meisten skandinavischen Ländern kommt es insbesondere in Süd- und Mittelfinnland vorwiegend von März bis Oktober zur Übertragung von Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose durch Zeckenstiche. Lassen Sie sich vor Reisebeginn hinsichtlich einer möglichen FSME-Impfung beraten und ggf. impfen und suchen sie bei Verdacht und Unklarheiten rasch medizinische Beratung auf.



SPRACHHILFE: FINNIISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	finnisch
Ich habe Brustschmerzen	Minulla on rintakipua
Ich habe Kopfschmerzen	Minulla on päänsärkyä
Ich habe Bauchschmerzen	Minulla on vatsakipua
Ich habe Ohrenschmerzen	Minulla on korvakipua
Ich habe Augenschmerzen	Minulla on kipua silmässä
Ich habe Halsschmerzen	Kurkkuni on kipeä
Ich habe Zahnschmerzen	Minulla on hammaskipua
Ich habe Atemnot	Minun on hengenahdistusta
Ich habe Durchfall	Minulla on ripulia
Mir ist stark übel	Minulla on voimakasta pahoinvointia

Das Land ist bedeckt von Wäldern und unzähligen Seen. Mit Mitternachtssonne im Sommer und flackernden Nordlichtern im Winter.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Finnland.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +358

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 09-77 47 64 00

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Norwegen



Die medizinische Versorgung ist grundsätzlich auf hohem Niveau gewährleistet. Wer jedoch auf regelmässige medizinische Betreuung angewiesen ist, sollte sich vorher über die bestehenden Möglichkeiten im dünn besiedelten **Norwegen** informieren. Beim zahnärztlichen Notdienst (Tannlegevakt) muss in der Regel vor Ort in bar oder üblicherweise per Kreditkarte gezahlt werden. Bei allen anderen Behandlungen ist die Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte erforderlich.

Reisende sollten aber unbedingt beachten, dass die Europäische Krankenversicherungskarte auf Svalbard (Spitzbergen) nicht anerkannt wird. Ausserhalb des Hauptorts Longyearbyen ist die Infrastruktur sehr beschränkt. Die medizinische Versorgung ist in Longyearbyen zwar gewährleistet, ernsthafte Erkrankungen und Verletzungen müssen jedoch auf dem norwegischen Festland behandelt werden. Bei Reisen nach Svalbard sollte deshalb darauf geachtet werden, dass dieses Gebiet in den Schweizer Versicherungsschutz eingeschlossen ist.



SPRACHHILFE: NORWEGISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	norwegisch
Ich habe Brustschmerzen	Jeg har smerter i brystet
Ich habe Kopfschmerzen	Jeg har hodepine
Ich habe Bauchschmerzen	Jeg har vondt i magen
Ich habe Ohrenschmerzen	Jeg har øreverk
Ich habe Augenschmerzen	Jeg har vondt i øyene
Ich habe Halsschmerzen	Jeg har sår hals
Ich habe Zahnschmerzen	Jeg har tannverk
Ich habe Atemnot	Jeg er kortpustet
Ich habe Durchfall	Jeg har diaré
Mir ist stark übel	Jeg er veldig kvalm

Besteht aus Wäldern, Gletschern, Mooren, Bergen und atemberaubenden, tief eingeschnittenen Küsten (Fjorde).



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Norwegen.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +47

Polizei: 112

Ambulanz: 113

Feuerwehr: 110

Pannen: 81 00 05 05

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Grossbritannien



Die medizinische Versorgung ist flächendeckend gewährleistet. Allerdings sind britische Notaufnahmen chronisch überlastet und bei nicht lebensbedrohlichen Notfällen sind Wartezeiten von vielen Stunden nichts Aussergewöhnliches.

Die von einer Schweizer Krankenkasse ausgestellte Europäische Krankenversicherungskarte ist ab 1. Januar 2021 in Grossbritannien nicht mehr uneingeschränkt gültig (Brexit). Reisenden stehen die Ansprüche aus der Europäischen Krankenversicherungskarte weiterhin zu, allerdings muss zusätzlich beim Schweizer Krankenversicherer eine Bescheinigung verlangt werden, welche die Behandlungen im UK abdeckt.



SPRACHHILFE: ENGLISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	englisch
Ich habe Brustschmerzen	I have a chest pain
Ich habe Kopfschmerzen	I have a headache
Ich habe Bauchschmerzen	I have a stomach ache
Ich habe Ohrenschmerzen	I have an earache
Ich habe Augenschmerzen	I have an eye ache
Ich habe Halsschmerzen	I have a sore throat
Ich habe Zahnschmerzen	I have a toothache
Ich habe Atemnot	I have shortness of breath
Ich habe Durchfall	I have diarrhoea
Mir ist stark übel	I am very nauseous

Von den Weltstadt mit Charme über Küsten, Berge, riesige Wälder und zahlreiche Schlösser gibt es für jeden das Passende.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Grossbritannien.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +44

Polizei: 112 oder 999

Ambulanz: 112 oder 999

Feuerwehr: 112 oder 999

Pannen: 0800 028 90 18

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Andorra



Das Hauptspital von **Andorra**, Nostra Senyora de Meritxell Hospital, ist in Escaldes-Engordany. Daneben gibt es zahlreiche Arztpraxen.

Die europaweite Notrufnummer 112, welche über das Fest- und Mobilfunknetz von jedem Ort der EU gebührenfrei und rund um die Uhr zu erreichen ist, gilt auch hier.



SPRACHHILFE: KATALANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	katalanisch
Ich habe Brustschmerzen	Em fa mal el pit
Ich habe Kopfschmerzen	Em fa mal el cap
Ich habe Bauchschmerzen	Em fa mal la panxa
Ich habe Ohrenschmerzen	Em fa mal l'oïda
Ich habe Augenschmerzen	Em fan mal els ulls
Ich habe Halsschmerzen	Em fa mal el coll
Ich habe Zahnschmerzen	Em fa mal el queixal
Ich habe Atemnot	Tinc dificultat per respirar
Ich habe Durchfall	Tinc diarrea
Mir ist stark übel	Tinc moltes nàusees

Geprägt von Tälern, Bergen und Seen ist Andorra auch für Winteraktivitäten und -sport attraktiv.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Andorra.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +376

Polizei: 110

Ambulanz: 116

Feuerwehr: 118

Pannen: 86 03 66

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Spanien



Spanien verfügt grundsätzlich über ein sehr gut organisiertes öffentliches und privates Gesundheitssystem. 70 Prozent der Spanier sind mit ihrem Gesundheitssystem zufrieden, und das will etwas heißen. Landesweit stehen 13000 Versorgungszentren (Centros de Atención Primaria) als erste Anlaufstellen zur Verfügung.

In 466 Krankenhäusern sind ca. 110000 Betten verfügbar. Private Krankenhäuser und Arztpraxen gibt es überall, aber die Inanspruchnahme von ärztlichen Leistungen in privaten Einrichtungen ist kostenpflichtig.

Apotheken sind gut bestückt, und der Rettungsdienst funktioniert gut. In den Touristenzentren sprechen die meisten Ärzte Englisch oder eine lateinische Sprache.



SPRACHHILFE: SPANISCH

Im Notfall oder bei Krankheit können Ihnen diese Standardsätze helfen, sich vor Ort mitzuteilen.

deutsch	spanisch
Ich habe Brustschmerzen	Tengo dolor de pecho
Ich habe Kopfschmerzen	Tengo dolor de cabeza
Ich habe Bauchschmerzen	Tengo dolor de estómago
Ich habe Ohrenschmerzen	Tengo dolor de oídos
Ich habe Augenschmerzen	Me duelen los ojos
Ich habe Halsschmerzen	Tengo dolor de garganta
Ich habe Zahnschmerzen	Me duele la muela
Ich habe Atemnot	Tengo dificultad para respirar
Ich habe Durchfall	Tengo diarrea
Mir ist stark übel	Tengo muchas náuseas

KATALANISCH AUF SEITE 136

Berge, tausende Küstenkilometer, Inseln und Exklaven in Nordafrika. Strände, Kultur, Sport und Volksfeste vermögen zu verführen.



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Spanien.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +34

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 900 112 222

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Österreich



Die medizinische Versorgung ist in **Österreich** flächendeckend gewährleistet. Österreich verfügt über ein dichtes Netz an Spitälern, Arztpraxen und Apotheken. Bei Arzt- und Krankenhausbehandlungen muss die Europäische Krankenversicherungskarte vorgewiesen werden.



touringshop.ch

Einfach und bequem von Zuhause aus bestellen

SCHNEESCHUHE

GRÖSSE M (20x58 CM)

Mitgliederpreis: CHF 129.-/Paar

Nichtmitgliederpreis: CHF 179.-/Paar

Art.-Nr. 226 637 11

(Versandkosten CHF 9.90)

GRÖSSE L (21x64 CM)

Mitgliederpreis: CHF 149.-/Paar

Nichtmitgliederpreis: CHF 199.-/Paar

Art.-Nr. 226 638 11

(Versandkosten CHF 9.90)



Mit diesen Schneeschuhen haben Sie immer festen Halt! Ein unglaublich leichter Schneeschuh mit grosser Trittsensibilität. Dieser Schneeschuh verfügt über ein einfaches und sicheres Doppel-Ratschen-Bindungssystem mit Memory Lock. 6 Harscheisen aus rostfreiem Stahl sorgen für optimalen Halt.

Der Schuh ist in 2 Ausführungen erhältlich: Grösse M bis zu 90 kg Körpergewicht und Grösse L bis zu 110 kg.

Technische Daten

- Material Rahmen: Kunststoff
- Gewicht: 1,2 kg pro Schuh
- Masse M (LxBxH): 58x20x18 cm
- Masse L (LxBxH): 64x21x18 cm
- Garantie: 24 Monate



Hier finden Sie weitere wichtige Reiseinformationen bezüglich Österreich.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +43

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 120

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch

Bestellen unter: www.touringshop.ch oder Tel. 032 675 00 80

Bitte TCS-Mitgliederkarte bereithalten.

Deutschland



Die medizinische Versorgung ist in **Deutschland** flächendeckend gewährleistet. Deutschland verfügt über ein dichtes Netz an Spitälern und Apotheken. Bei Arzt- und Krankenhausbehandlungen muss die Europäische Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card) vorgewiesen werden.



Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

Ein Land mit Weiten und ausgedehnten Wäldern,
an der Nordsee einige Strände und im Süden die
Alpen. Gerne besucht werden die vielen Städte
mit historischem Hintergrund.



Hier finden Sie weitere
wichtige Reiseinformationen
bezüglich Deutschland.

WICHTIGE NUMMERN:

Internationale Notrufnummer: 112 (Englisch)

Vorwahl: +49

Polizei: 112

Ambulanz: 112

Feuerwehr: 112

Pannen: 22 22 22

ETI Schutzbrief: +41 58 827 22 20

Mehr Infos: www.tcs.ch



Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.



125 ANNI
JAHRE



TCS ETI Reiseschutz. Der Ganzjahres-Reiseschutz mit Corona-Deckung.

Egal, ob spontaner Ausflug in der Schweiz oder Ferien im Ausland:
Mit dem TCS und dem ETI Reiseschutz sind Sie während 365 Tagen
bestens geschützt.



Schützen
Sie sich jetzt:
tcs.ch/eti





