

Dr. Christian Heidenreich und Dr. Kurt Lemberger, Ihre Gesundheitspartner in den Emiraten, heißen Sie sehr herzlich willkommen. Auf diesem Wege möchten wir Ihnen ein paar wichtige Gesundheitstipps für Ihren bevorstehenden Aufenthalt in den Vereinigten Arabischen Emiraten mit auf Ihre Reise geben.



Dr. Christian
Heidenreich

Das Wichtigste sind Ihre Reisevorbereitungen! Dann gibt es keine bösen Überraschungen, vor allem auf dem medizinischen Sektor!!

Schließen Sie bitte unbedingt eine gute private Reiseversicherung ab, die auch wirklich alles abdeckt, vor allem auch Hausbesuche und die hiesigen Tarife! Sie muss deswegen nicht teuer sein, die Feinheiten stehen aber wie immer im Kleingedruckten!

Bitte achten Sie rechtzeitig darauf, alle erforderlichen Impfungen durchzuführen bzw. aufzufrischen (z.B. Tetanus) und bedenken Sie dabei, dass Ihr Immunsystem Zeit braucht, um auf die Impfungen mit einer entsprechenden Immunantwort zu reagieren. Sollten Sie dies versäumt haben und eventuell noch weiterreisen, nach Indien, nach Afrika oder zu anderen Destinationen, so sind alle Impfungen auch in unserer German Medical Clinic noch möglich!

Weiters sollten Sie eine kleine Reiseapotheke mitnehmen. Sie müssen dabei aber bitte bedenken, dass in den V.A.E. zahlreiche Medikamente verboten sind beziehungsweise nur mit einer in Englisch verfassten ärztlichen Bestätigung eingeführt werden dürfen. Das betrifft vor allem Schmerzpatienten und solche mit Schlafstörungen. Vorsicht auch mit Codein haltigen Hustensäften, auch wenn diese für Kinder sind! Bedenken Sie auch, dass hier bei den hohen Temperaturen viele Medikamente einer Kühlung bedürfen, vor allem Insulin. Aber auch alle Arten von Zäpfchen sind hier eher ungeeignet da sie meist schmelzen bevor sie den Zielort erreichen!



Dr. Kurt
Lemberger

Sind sie dann hier in den VAE, dann geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Akklimatisation! Nicht gleich und sofort alles niederreißen! Zeit nehmen für ein gemütliches Frühstück und schon morgens mit reichlich Flüssigkeitszufuhr beginnen. Und dann gilt für den ganzen Tag: alles mit der Ruhe, einen Gang runter schalten!

Im Juli und August können 10 Gehminuten sie so ins Schwitzen bringen, wie zu Hause ein Halbmarathon! Daher viel trinken, Wasser, verdünnte Fruchtsäfte! Aber auch im Raum brauchen wir wesentlich mehr Flüssigkeit als zu Hause weil einem die Klimaanlage bis zu 50cc pro Stunde stehlen. Da viele Restaurants, Geschäfte, Taxis usw. ihre Klimaanlage auf Kühlschranktemperatur stellen, sollten Frauen immer einen Schal bei sich tragen, Herren ein Unter-T-Shirt. Mit Spaghetti-Trägern und Minirock wird man das Abendessen bei 18 – 20 Grad kaum genießen können!

Es gäbe noch vieles zu sagen, da aber viele Reisende auch ganz individuelle Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne auch telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Sie können gerne schon aus Europa anrufen, oder eben vor Ort.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Flug und viel Vorfreude auf Ihren bevorstehenden Urlaub.

Ihr

Dr. Christian Heidenreich, Deutscher Facharzt für Innere Medizin, 00971 / 503536396

Dr. Kurt Lemberger, österreichischer Arzt für Allgemeinmedizin, 00971 /501730101
www.german-medical-clinic.com , E-Mail: info@german-medical-clinic.com