

Hallo liebe Freunde,

Ich habe versprochen pro Woche einen Diskussionsbeitrag unter dem großen Thema „**persönliche Vorbereitung**“ zu bringen.

Hier mein 1. Beitrag, welcher ausnahmsweise auch per eMail kommt, bis Ihr in der [Survey/Umfrage](#) entscheidet. WhatsApp oder Skype

Also hier mein 1. Diskussionsbeitrag zum **Unterthema Gesundheit**. Was kann zum Thema Gesundheit, jeder persönlich vorbereiten?

- a) vorbeugender Zahnarztbesuch?
- b) Impfungen für Russland/Mittelmeerraum notwendig?
- c) Impfausweis für den Fall des Falles mitnehmen?
- d) Persönliche Medikamente erforderlich? Wenn ja dann rechtzeitig bestellen und in ausreichender Menge mitnehmen.
- e) Sonnenschutz für Augen, Kopf und Haut ist dringend notwendig

Generell kann man zum **Punkt a)** sagen, wenn man Schmerzen hat, hat man den Zahnarzt zu 90% zu spät aufgesucht.

**Zum Punkt b)**, spezielle Impfungen sind für Russland nicht notwendig. Aber es empfiehlt sich jedoch, den Status der Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A zu überprüfen.

Siehe alle weiteren Details:

<https://www.die-reisemedizin.de/reiseziele/regionen/europa/griechenland.html>

<https://www.russlandjournal.de/russland/medizinische-hinweise/>

Dort heißt es weiter: Für alle Naturliebhaber ist eine Impfung gegen Tollwut und Meningoenzephalitis (FSME-Zeckenübertragung) sinnvoll.

(Wie ich gehört habe sollen auf Schilfbooten, manchmal blinde Passagiere mitfahren 😊 )

**Zum Punkt c)**, den Impfausweis kann man dabei haben. Zumindest sollte man eine gut leserliche Kopie dabei haben, in Form von Papier und/oder besser eine digitale Form auf dem Handy zum Beispiel im PDF Format.

Alle obigen Punkte sind nur meine persönliche Meinung.

Freue mich auf Rückmeldungen, ob Euch mein Beitrag gefallen hat und ob Ihr Ergänzungen habt? Ausblick: im Kopf habe ich Beiträge zu See-Funk, Seemannschft, Technik und Sprache

Beste Grüße

---

Frank

Link to Survey (Umfrage)

<https://doodle.com/poll/ctinsfidvbhr3twz>

Einladungslink Skype Abora IV Sotschi:

<https://join.skype.com/cbmEG757mjVd>

Einladungslink Whatsup Sotschi 2019:

<https://chat.whatsapp.com/E7w7SawAOqL3TyAhJSwVvv>

Vereinsseite:

<https://www.experimentalarchaeologen.de/index.php?id=2453> =

> Passwort für internen Bereich erforderl.

Mobil + 49 160 / 979 47 668

Voice over IP: + 49 15678 - 57 3084 (120 min pro Monat kostenlos)

Skype: frank007munich