

Impfschutz

13



Impfschutz

Ausreichende Krankheitsabwehr
auf Reisen und zu Hause

Mikroorganismen, Bakterien oder Viren, sind häufige Krankheitserreger. In unseren Breitengraden ist es durch Hygiene gelungen, die klassischen Seuchen wie Pest, Cholera oder Typhus weitgehend zurückzudrängen. Aber an vielen beliebten tropischen Reisezielen besteht ein hohes Risiko, sich mit gefährlichen Erregern zu infizieren. Magen-Darm-Infektionen (Reisediarrhö), Malaria, Diphtherie und Tetanus sind Krankheiten, vor denen sich Urlauber schützen sollten.

Auch Typhus wird von Touristen immer wieder in ihre Heimat importiert. Virusbedingte Leberentzündungen (Hepatitis) gehören zu den weltweit häufigsten Infektionskrankheiten. Gegen viele Erreger kann man sich durch Impfung schützen. Eine hundertprozentige Immunität ist jedoch nicht immer zu gewährleisten. Der Impferfolg hängt von Faktoren ab wie Alter, Gewicht, früherer Infektion oder rechtzeitig erfolgter Auffrischung. Labordiagnostische Tests können häufig darüber entscheiden, ob noch Impfschutz besteht und wann eine Auffrischung erforderlich ist. Sie weisen die gegen den jeweiligen Erreger gebildeten Antikörper im Blut nach.



Wie bereite ich mich auf eine Reise vor?

Fragen Sie Ihren Arzt rechtzeitig, das heißt sechs bis acht Wochen vorher, nach obligatorischen und sinnvollen Impfungen, wenn Sie beabsichtigen, in ein tropisches oder subtropisches Land zu reisen. Sprechen Sie zudem über Vorbeugung gegen Malaria, gegen die es noch keine Impfung gibt. Sie sollten sich außerdem über die im Reiseland herrschenden klimatischen und hygienischen

◀ *Bei Reisen in tropische und subtropische Länder ist unbedingt auf Hygiene zu achten*

▼ *Krankheitserreger finden sich etwa im Trinkwasser, in schlecht gekühlten Speisen oder in Frischobst*



Verhältnisse informieren. Dabei hilft ebenfalls der Arzt, aber auch der Apotheker und das Reisebüro sowie die Gesundheitsämter der Städte und Landkreise.

■ **Wie kann ich mich auf Reisen schützen?**

Schutzimpfung und Einhaltung von Hygienemaßregeln vor Ort sind unerlässlich, um die zum Teil lebensgefährlichen Folgen einer Infektion zu vermeiden. Die meisten Infektionskrankheiten werden durch Tröpfchen, d. h. über die Luft oder durch direkten Kontakt mit infizierten Personen, Tieren oder Gegenständen übertragen.

Die Erreger befinden sich z. B. auch in schlecht gekühlten Speisen, Fleisch oder auf Frischobst und vor allem im Trinkwasser. Meiden Sie vor allem in tropischen Ländern das Trinkwasser aus der Leitung und kaufen Sie original versiegelte Wasserflaschen. Verzichten Sie aus diesem Grund auch auf Eiswürfel. Unsaubere Toiletten sind ein weiterer Infektionsherd. Vor allem in den Tropen und Subtropen gilt für die Nahrungsaufnahme die Faustregel:

**„Boil it, peel it, cook it or forget it“,
also „Siede es, schäle es, koche es oder vergiss es“.**

STICHWORT

FSME-Schutzimpfung >>>

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine durch das FSME-Virus ausgelöste Erkrankung mit grippeähnlichen Symptomen, die zu Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten führen kann. Das FSME-Virus wird durch Zecken übertragen. Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Schritten und ist nach zwölf Monaten abgeschlossen. Eine Auffrischung wird nach drei bis fünf Jahren empfohlen.

Der Überträger des Malariaerregers ist eine Stechmücke, deren Stiche durch entsprechende Kleidung, Moskitonetz und Einreibemittel am ehesten vermieden werden können. In manchen Malariagebieten ist es ratsam, Medikamente gegen Malaria einzunehmen oder bei sich zu haben. Auch darüber berät der Arzt.

Wie kann ich mich zu Hause schützen?

Auch in heimischen Gefilden ist Impfschutz erforderlich. Die meisten Menschen erhalten schon als Kinder wichtige Basisimpfungen. Dennoch hat etwa jeder dritte Erwachsene zwischen 30 und 40 Jahren keinen ausreichenden Impfschutz mehr gegen Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf) und Poliomyelitis (Kinderlähmung), weil Auffrischungsimpfungen versäumt wurden. Eine Auffrischung des Impfschutzes gegen Diphtherie und Tetanus ist alle zehn Jahre empfohlen. Bei Erwachsenen sollte die Impfung einmal mit einer Keuchhustenimpfung (Pertussis) kombiniert werden, empfiehlt die Ständige Impfkommision. Der Arzt hat die Möglichkeit, den Immunstatus mit modernen labordiagnostischen Methoden zu überprüfen.

Bei Schwangeren achtet der Arzt im Rahmen der Vorsorge besonders auf mögliche Infektionen. Beispiel Hepatitis B: Das HB-Virus wird durch Geschlechtsverkehr und Kontakt mit infi-



ziertem Speichel und Blut übertragen. Alle schwangeren Frauen werden mit einem Bluttest auf eine Hepatitis-B-Virusinfektion untersucht, denn häufig überträgt sich bei infizierten Müttern das Virus während der Geburt oder durch den engen Kontakt zwischen Mutter und Neugeborenem auf das Kind. Die Hepatitis B kann einen chronischen Verlauf nehmen und die Leber zerstören.

Fällt der Test bei der Schwangeren positiv aus, kann der Arzt das Neugeborene sofort aktiv und passiv impfen, sodass es nicht erkrankt.

Wie wird der Körper gegen Krankheitserreger immun?

Die Immunisierung basiert auf dem Prinzip der Antikörperbildung. Antikörper sind spezifische Eiweiße. Sie werden von den Zellen des Abwehrsystems gebildet. Bei der aktiven Immunisierung erzeugen abgeschwächte oder abgetötete Krankheitserreger eine beabsichtigte und kontrollierte Infektion. Bei dieser Infektion kommt es jedoch nicht zu einer echten Erkrankung. Die Infektion regt den Körper zur Produktion von Antikörpern an, sodass er gegen eine Infektion mit dem echten Erreger immun ist.

Bei der passiven Immunisierung werden dagegen Immunglobuline verabreicht. Das sind Antikörper, die z. B. von bereits immunen Menschen oder Tieren stammen.



Ein kleiner Piks schützt vor vielen Krankheiten



Ein Impfstoff besteht aus abgeschwächten oder abgetöteten Erregern

Beide Male ist die Immunabwehr des Körpers im Fall einer Infektion auf die Erreger „vorbereitet“, allerdings dauert der Schutz durch Immunglobuline nur sehr kurz, während der Schutz durch Impfung, also die aktive Immunisierung, meist viele Jahre besteht.

Warum impfen?

Wer sich impfen lässt, hat zunächst einmal den eigenen Schutz vor verschiedenen Erkrankungen im Blick. Doch trägt eine hohe Durchimpfungsrate in der Bevölkerung dazu bei, auch andere vor verschiedenen Erkrankungen zu schützen. Denn die Verbreitung eines Erregers kann durch eine hohe Durchimpfungsrate in der Bevölkerung verringert oder gänzlich unterbrochen werden. Davon profitieren Menschen, die nicht oder noch nicht geimpft sind – etwa Säuglinge –, sowie Menschen mit geschwächtem Immunsystem. Wer sich selbst impfen lässt, trägt also dazu bei, auch andere zu schützen. ◀▶

Impfschutz

13

Das **Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)** informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet. Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.vorsorge-online.de** oder über diesen Code direkt auf Ihr Smartphone.



Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Versandservice

Postfach 27 58 , 63563 Gelnhausen, E-Mail: info@vorsorge-online.de

Tel.: 0 30/200 599 48, Fax: 0 30/200 599 49