

# Reisemedizin

# 22



# Reisemedizin

Gesund in den Urlaub  
und gesund wieder zurück

**Urlaubszeit – Reisezeit. Jedes Jahr nutzen Millionen Deutsche die schönsten Wochen des Jahres, um sich in tropischen und subtropischen Ländern zu erholen – an die vergleichsweise hohen Infektionsrisiken denkt jedoch kaum ein Urlauber. Doch nicht nur bei Fernreisen drohen Gefahren für die Gesundheit. Sechs von zehn Reisezielen im Ausland liegen in Gebieten mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko. Wer also allzu sorglos in den Urlaub fährt oder fliegt, kann folgenschwere Überraschungen erleben. Damit Reiselust nicht in Reisefrust umschlägt, sollten einige Grundregeln beachtet werden:**

## Vorbeugen ist besser als heilen

Bereits vor Reise-Antritt sollten einige Fragen geklärt sein:

*Welche besonderen gesundheitlichen Risiken bestehen in der Urlaubsregion?*

*Welche Schutzimpfungen sind erforderlich?*

*Reicht der bestehende Impfschutz noch aus?*

*Wann muss eine Impfung erfolgen, damit sie am Reiseziel Schutz bietet?*



# Hohe Infektionsrisiken in tropischen Ländern



Bzzuspajk/Shutterstock





Styve Reineck/Shutterstock



*Erhöhtes Gesundheitsrisiko an Reisezielen in tropischen und subtropischen Ländern*



*Bei Speisen unbedingt auf die Hygiene achten*



*Frischobst, ungekochtes Wasser und schlecht gekühltes meiden*

Ärzte, Apotheker, Reiseveranstalter und Ratgeber-Lektüre leisten dabei wichtige Hilfestellung. Eine hervorragende Informationsquelle zum Thema Reise und Gesundheit ist außerdem der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amts. Im Internet bietet es vielfältige länderspezifische Informationen auf der Website [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de).

## **Am Reiseziel selbst ist Folgendes zu beachten**

In Speisen und Getränken lauern oft Gefahren für die Gesundheit, zum Beispiel Typhus, Hepatitis A (Leberentzündung) oder die häufigste Reisekrankheit, die Reisediarrhoe – eine auch als „Montezumas Rache“ bekannte Durchfallerkrankung. Daher sollte dort die Regel der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Nahrungs- und Trinkwasserhygiene besonders beachtet werden: *„Schäl es! Koch es! Oder vergiss es!“* Vor allem in Ländern mit einem niedrigen Hygienestandard, insbesondere in tropischen Ländern, sollte man kein ungeschältes Obst oder rohes Gemüse essen sowie Leitungswasser und Eiswürfel streng meiden.

## **Nach der Reise: Bei Verdacht zum Arzt!**

Treten nach einer Reise Anzeichen einer Krankheit auf, sollte unbedingt der Arzt aufgesucht werden.



## Erkennen, behandeln, heilen

Im Kampf gegen Infektionskrankheiten spielen moderne Labor-  
diagnostika und Arzneimittel eine wichtige Rolle. Mit ihrer Hilfe  
können Erkrankungen rechtzeitig erkannt, behandelt und ge-  
heilt werden.

## Zeckenzephalitis (Frühsummer-Meningoenzephalitis [FSME]) und Borrelioseninfektion

Zecken sind in Europa weit verbreitet. Die durch sie übertrage-  
nen Infektionskrankheiten können zum Beispiel zu Hirnhautent-  
zündung bzw. Entzündung des Gehirns und des Rückenmarks  
führen. Für die Diagnostik stehen Testmethoden zum Nachweis  
von Antikörpern im Blut zur Verfügung. Impfstoffe bieten einen  
hohen Schutz vor FSME, aber nicht vor Borrelioseninfektionen,  
die mit Antibiotika behandelt werden.

## Tollwut

Da eine erfolgreiche Behandlung dieser weltweit vorkommen-  
den Virusinfektion nicht möglich ist, ist die Schutzimpfung  
besonders wichtig. Der Erkrankungsnachweis erfolgt durch  
Labordiagnostika. Nach Schätzungen der Weltgesundheits-  
organisation (WHO) hat Indien mit jährlich über 30.000 Toten  
zusammen mit China die meisten Tollwutfälle der Welt.



*Bereits vor Reiseantritt klären: Welche Schutzimpfungen sind nötig?*



*Die Anopheles-Mücke: Ihr Stich überträgt Malaria-Parasiten*



*Der Zeckenbiss: Impfstoffe bieten Schutz vor FSME, aber nicht vor Borreliose*

## ■ Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie, Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Rechtzeitig vor der Reise sollte der Impfstatus im Impfpass überprüft werden. Eine Kombinationsimpfung bietet wirksamen Schutz gegen diese gefährlichen Infektionskrankheiten.

## ■ Malaria (Sumpffieber, Wechselfieber)

Malaria ist eine Infektionskrankheit, die vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten vorkommt. Malaria-Parasiten (Plasmodien) werden durch Anopheles-Mücken übertragen. Vorbeugender Schutz und die Behandlung werden durch die in den letzten Jahren beobachtete zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) der Erreger gegen Chemotherapeutika erschwert. Die Plasmodien können durch Labordiagnostika nachgewiesen werden. Ein Impfstoff steht zurzeit nicht zur Verfügung. Die WHO empfiehlt die vorbeugende Einnahme von Chemotherapeutika. Wichtig ist das Verhindern der Infektion durch Anopheles-Mückenstiche, z. B. durch entsprechende Kleidung und Mückenschutzmittel.

## ■ Gelbfieber

Diese Virusinfektion tritt ausschließlich in Afrika – wo sie derzeit wieder auf dem Vormarsch ist – sowie in Mittel- und Südamerika auf. Eine spezifische Therapie der durch Stechmücken



übertragenen Krankheit ist nicht möglich. Bis zu 80 Prozent der Erkrankungen führen durch Leber- und Nierenversagen zum Tod. Impfungen zur Vorbeugung (in vielen Ländern Voraussetzung für die Einreise) bieten einen zehnjährigen Schutz.

### **Cholera**

Die bakterielle Infektionskrankheit tritt besonders in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen auf. Die Übertragung erfolgt durch verunreinigte Nahrungsmittel, verunreinigtes Wasser oder durch Schmierinfektion, also die Berührung infizierter Menschen oder mit Erregern kontaminierter Gegenstände.



Der Nachweis erfolgt durch Labortests, die Behandlung mittels Antibiotika. Eine Schutzimpfung ist möglich.

### **Hepatitis B**

Die weltweit vorkommende Infektionskrankheit wird meistens über das Blut, durch Sexualkontakt und intravenösen Drogenmissbrauch übertragen. Labordiagnostische Verfahren bilden eine wichtige Grundlage für die Behandlung. Eine Impfung mit kombiniertem A+B-Impfstoff bietet auch Schutz vor Hepatitis A, die zum Beispiel über verunreinigte Lebensmittel oder ungenügend sauber gehaltene Toiletten übertragen wird.

### **AIDS**

Angesichts der Zahl von weltweit rund 33,3 Millionen HIV-Infizierten (UNAIDS-Report 2010) und mehreren Millionen Neuinfektionen pro Jahr (2009: 2,6 Millionen) wird deutlich, wie groß die Gefahr bei Sexualkontakten mit Einheimischen vor allem in Afrika, Südostasien, Südamerika und der Karibik ist.

### **Gonorrhoe, Syphilis, Herpes genitalis, Chlamydien- und Papillomavirusinfektionen**

Diese Erkrankungen sind wegen der Übertragungsgefahr bei Sexualkontakten zu bedenken. Erhebliche Risiken gehen auch von Tätowierungen und Piercings aus, wenn die erforderlichen





*Mangelnde Hygiene kann zu Durchfallerkrankungen führen*



*Ungeschützte Sexualkontakte bergen Infektionsrisiken in sich: HIV, Syphilis, Chlamydien, Hepatitis*



*Erkrankungen wie Cholera können mit Antibiotika behandelt werden*

Hygienestandards nicht berücksichtigt werden. So können unzureichend gereinigte und nicht desinfizierte Arbeitsmittel zur Übertragung von schwerwiegenden Krankheiten (Hepatitis B, Hepatitis C, HIV usw.) führen.

### **Reiseapotheke nicht vergessen!**

Eine gut sortierte Reiseapotheke gehört unbedingt ins Gepäck. Sie sollte unter anderem enthalten:

*Medikamente gegen Durchfall*

*Arzneimittel gegen Übelkeit*

*Präparate gegen Erkältungen, Kopfschmerzen, Verstauchungen, Cremes gegen Sonnenbrand und Juckreiz*

*Fieberzäpfchen*

*Medikamente, die zu Hause regelmäßig eingenommen werden müssen*

*ein Antibiotikum (in Abstimmung mit dem Arzt)*

# Reisemedizin

# 22

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](http://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](mailto:info@vorsorge-online.de)

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