

Tipps für die Gesundheit auf Reisen

BERLIN – Der August gehört nach dem Juli zu den Monaten, in denen die meisten Menschen aus Deutschland ihren Urlaub antreten. Nicht wenige zieht es an weit entlegene, exotische Reiseziele – manchmal mit unerwünschten Folgen. So beeinträchtigen etwa Durchfallerkrankungen jedes Jahr den Urlaubsgenuss von etwa zwei Millionen Touristen aus Deutschland. Auch Infektionen wie Hepatitis treten immer wieder auf. Reiseimpfungen und einfache Hygieneregeln helfen dabei, den Urlaub gesund zu genießen, so das IPF.

Reiseimpfungen so wichtig wie Koffer packen

Zur Vorbereitung der Urlaubsreise sollte nicht nur die sorgfältige Planung des Kofferinhaltes gehören. Der rechtzeitige Besuch beim Reisemediziner gehört ebenfalls dazu. Impfungen schützen Impfung zum Beispiel vor Hepatitis A-Infektionen. Wer etwa seinen Urlaub in Mittelmeerländern plant, sollte sich impfen lassen: Statistisch gesehen bringen mehr als die Hälfte der infizierten Urlauber aus Deutschland die Leberentzündung aus diesen Ländern mit nach Hause. Wen es in den zeckenreichen Süden Deutschlands oder nach Osteuropa zieht, ist mit einer FSME-Impfung gut beraten. Wer leicht an Durchfall erkrankt, sollte mit seinem Arzt über eine orale Cholera-Impfung sprechen. Sie minimiert zumindest das Risiko, Montezumas Rache zum Opfer zu fallen.

Hygiene auf Reisen beachten

Ursache von Durchfallerkrankungen auf Reisen sind vor allem Fäkalkeime. Dagegen schützt nur konsequente Hygiene und ein paar einfache Regeln beim Essen: Der Snack vom Straßenrand sollte tabu sein, Obst und Gemüse immer nur geschält bzw. gekocht verzehrt werden und auf rohen Salat und den Eiswürfel im Cocktail verzichtet man besser ebenfalls. Manchmal geraten dennoch Parasiten wie Lamblien, Amöben oder Würmer in den Darm. Sie können noch Wochen nach der Heimreise hartnäckige Durchfallerkrankungen auslösen. Mittels einer Stuhlprobe kann der Arzt klären, ob anhaltende Beschwerden auf die Reise zurückgehen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Reisemedizin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

28.08.2017

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline