

Reisemedizin: gesund in die Ferne und gesund zurück

BERLIN – Wenn es hierzulande noch grau und trüb ist, locken andere Länder mit Sonne und Wärme. Die Monate zum Jahresbeginn gehören zur besten Reisezeit für Fernreisen, etwa nach Asien. Damit Weltenbummler den Urlaub voll und ganz genießen können, empfiehlt es sich, vor der Reise den Impfstatus zu klären. Unterwegs helfen ein paar einfache Regeln, gesund zu bleiben. Unklare Beschwerden nach der Reise sollten Betroffene medizinisch abklären lassen, rät das IPF.

Impfschutz vervollständigen

Eine vollständige Grundimmunisierung schützt auch auf Reisen: Nach Angaben von Reisemedizinern gehören Masern zu den zehn häufigsten Infektionskrankheiten in Asien und Afrika. Wer sich unsicher ist, ob er tatsächlich vollständig gegen Masern geimpft ist, sollte diese Impfung nachholen lassen. Dazu raten auch Experten des Robert Koch-Instituts (RKI). Je nach Reiseziel schützen auch zusätzliche Impfungen, etwa gegen Typhus. 2018 zogen sich 79 Prozent aller Typhus-Patienten in Deutschland die Erkrankung im Ausland zu. Indien, Pakistan und Nepal waren die am häufigsten genannten Infektionsländer. Für Reisen auf den asiatischen Kontinent empfehlen Mediziner zudem Impfungen gegen Hepatitis A und Hepatitis B.

Beschwerden nach der Reise: Ursachenforschung mit Labortests

Zu den häufigsten Reiseerkrankungen gehören Durchfälle. Etwa die Hälfte aller Fernreisenden fällt ihnen zum Opfer. Rohe Lebensmittel und verunreinigtes Wasser gelten als die Hauptinfektionsquelle. Darum gilt für alle Nahrungsmittel: Kochen, schälen – oder bleiben lassen. Normalerweise klingen Durchfallerkrankungen nach einigen Tagen wieder ab. Bleiben die Beschwerden jedoch auch nach der Heimreise bestehen oder fühlen sich Reiserückkehrer dauerhaft schlapp, empfiehlt sich ein Besuch beim Arzt. Neben Infektionen mit Bakterien oder Viren können auch Parasiten zu anhaltenden Symptomen führen. Stuhl- und Bluttests helfen dabei, aus dem Urlaub mitgebrachte Infektionen zu erkennen.

Weitere Informationen enthält IPF-Faltblatt „Reisemedizin“. Es kann kostenlos heruntergeladen und bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

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

27.01.2020

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.dewww.vorsorge-online.detwitter.com/vorsorgeonline