

## Gesund bleiben – auf Reisen und danach

**BERLIN** – Fernreisen liegen wieder im Trend. Damit Durchfallerkrankungen, Fieber oder Magenverstimmung die Erholung nicht vermiesen, sollten Globetrotter vor der Reise auf die nötigen Impfungen achten und auf Reisen ein paar einfache Regeln beherzigen. Falls nach der Rückkehr gesundheitliche Probleme auftreten, sollten diese umgehend medizinisch untersucht werden.

### Auf Impfschutz achten

Immerhin zwischen 22 und 64 Prozent aller Reisenden berichten über Erkrankungen im Zusammenhang mit ihrer Reise. Eine reisemedizinische Impfberatung hilft dabei, das Immunsystem rechtzeitig gegen hierzulande eher seltene Erreger fit zu machen. Neben speziellen Impfungen etwa gegen Typhus, Tollwut oder Cholera sollte die Grundimmunisierung vollständig sein. Dazu gehört der Impfschutz gegen Masern, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten. Falls der Blick in den Impfpass Lücken offenbart, sollten Reiselustige diese Impfungen vor Reiseantritt auffrischen oder nachholen.

### Darminfektionen mit Labortests auf der Spur

Zu den häufigsten Beschwerden nach einer Fernreise gehören Durchfallerkrankungen. Zwar können Reisende bereits unterwegs das Infektionsrisiko geringhalten und auf ungeschältes Obst, rohes Gemüse, Leitungswasser und Eiswürfel verzichten. Falls es dennoch zu anhaltenden Darmbeschwerden kommt, könnten unerwünschte Mitbringsel wie Darmparasiten dahinterstecken. In der Regel lassen sich die unliebsamen Gäste durch Medikamente wieder vertreiben. Die Diagnose stellen Mediziner\*innen anhand von Stuhlproben.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Reisemedizin“ und „Impfschutz“. Sie können kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt 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](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

22.08.2023

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)