

## Dem Winter entfliehen, gesund bleiben auf Reisen

**BERLIN** – Grau, nass und kalt – so zeigt sich der Februar in unseren Breitengraden. Kein Wunder, dass es im Winter viele Menschen zum Urlaub in ferne Länder mit Sonne, Strand und Entspannung lockt. Damit die Reiselust ungetrübt bleibt, sollten Winterflüchtende auf ausreichenden Impfschutz achten und vor Ort ein paar einfache Regeln befolgen. Bei Beschwerden wie unklarem Fieber, anhaltenden Durchfällen und dauerhaftem Unwohlsein sollten Reiserückkehrende die Ursachen klären lassen. Labortests helfen dabei, sogenannte reiseassoziierte Infektionen zu erkennen.

## Reiseimpfungen planen, allgemeinen Impfschutz vervollständigen

Gelbfieber, Tollwut, Polio, Hepatitis A und Typhus sind nur einige der Erkrankungen, gegen die Fachleute je nach Reiseziel einen aktuellen Impfschutz empfehlen. Welche Impfungen genau für die eigenen Reisepläne wichtig sind, klärt eine reisemedizinische Beratung, etwa bei spezialisierten Ambulanzen oder Zentren. Wer eine Fernreise plant, sollte zudem den bestehenden Impfschutz gegen Masern prüfen und ggf. auffrischen lassen: Laut Robert Koch-Institut besteht in fast allen Ländern der Welt noch ein Ansteckungsrisiko, das Reisende durchaus ernst nehmen sollten.

## Beschwerden nach der Reise mit Labortests abklären lassen

Zu den häufigsten Erkrankungen, die sich nach einer Fernreise bemerkbar machen, gehören die Durchfallerkrankungen Giardiasis und Shigellose. Zwar betreffen beide Erkrankungen den Darm, allerdings unterscheiden sich die Erreger und damit die Behandlung. Eine Giardiasis wird von Parasiten verursacht, die sich im Dünndarm festsetzen. Eine Shigellose dagegen ist eine bakterielle Infektion. Die Ansteckung erfolgt in beiden Fällen über durch mangelnde Hygiene, verunreinigte Lebensmittel oder verschmutztes Wasser. Rohe Lebensmittel, ungeschältes Obst und Leitungswasser – auch in Form von Eiswürfeln im leckeren Sundowner – sollten daher während der Fernreise tabu sein. Bei anhaltenden Beschwerden, zu denen neben Durchfall auch Schmerzen, Fieber, Bauchkrämpfe und allgemeines Unwohlsein gehören können, sorgen Stuhltests für eine klare Diagnose.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Reisemedizin“. Es kann 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 bitte 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

15.02.2024

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)

[www.vdgh.de](http://www.vdgh.de)

AUSGABEDATUM SEITE

15.02.20 2