Merkblatt zum Reisen in andere Länder

Reisen bildet - Reisen erweitert den Horizont - Reisen führt zu Erholung ...

... Reisen kann aber auch gewisse Risiken mit sich bringen.

Um Ihnen unliebsame Überraschungen zu ersparen, möchte ich Ihnen nachfolgend einige Hinweise geben. Neben allgemeinen Bemerkungen möchte ich besonders auf Hygienemaßnahmen, auf Impfungen, auf die Malaria und auf die Zusammenstellung der Reiseapotheke eingehen:

- Stellen Sie sich auf andere Kulturen und deren möglicherweise ganz anderen Lebensrhythmus ein. Seien Sie offen für Überraschungen.
- Verhalten Sie sich besonders vorsichtig im Straßenverkehr. Bei Touristen sind Verletzungen durch Verkehrsunfälle wesentlich häufiger als alle sogenannten Tropenkrankheiten zusammen.
- Stellen Sie sich auf andere klimatische Verhältnisse (zum Beispiel große Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit, intensive Sonnenstrahlung, große Höhe, ...) und auf Zeitverschiebungen rechtzeitig ein.
- Viele Regionen auf dieser Erde gelten als politisch instabil. Reisen in diese Länder gehen mit einem höheren persönlichen Risiko einher. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de
- Schließen Sie eine Auslandsreise-Krankenversicherung ab. In vielen Ländern ist Ihre normale Krankenversicherung nicht zuständig.
- Beachten Sie bitte, daß manche Reisen ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko mit sich bringen. Dies gilt besonders für Schwangere, Kleinkinder und Ältere.
- Auslandsreiseimpfungen und Reiseberatung sind keine Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen und müssen deshalb privat bezahlt werden, ebenso die Kosten für die Reiseapotheke. Zwischenzeitlich werden je nach gesetzlicher Krankenkasse viele empfohlene Auslandsreiseimpfungen rückerstattet. Folgende Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen: Tetanus, Diphtherie, Grippe, Hepatitis B, eventuell Pneumokokken und FSME (Frühsommer-Meningo-Enzephalitis). Der Gesundheits-Check auf Krankenschein kann selbstverständlich vor der Reise durchgeführt werden. Die Kosten bei Gesundheitsproblemen nach der Rückkehr werden von den Krankenkassen übernommen.

Allgemeine Hygienemaßnahmen

Stellen Sie sich in vielen Ländern auf einen niedrigeren hygienischen Standart als in Deutschland ein. Achten Sie besonders auf das Trinkwasser und auf Nahrungsmittel.

Trinken Sie Wasser nur, nachdem es abgekocht oder gefiltert und desinfiziert wurde. In den Apotheken sind Silbersalz-Tabletten und -Tropfen erhältlich. Man kann sich dort aber auch eine alkoholische Jodlösung zubereiten lassen (100 ml 95 %-iger Alkohol + 8 g Jod in einer Tropfflasche: 2 Tropfen pro Liter 15 Minuten einwirken lassen, 100 ml reichen für 1000 Liter Wasser). Risikofreie Getränke sind zum Beispiel frisch gekochter Kaffee, Tee sowie Markengetränke und Mineralwasser aus sicher verschlossenen Flaschen (Die häufig verwendeten Plastikflaschen machen aber viel Müll!). Eiswürfel sollten ebenfalls aus abgekochtem Wasser hergestellt sein.

Nahrungsmittel sollten gekocht, gebraten oder schälbar und frisch zubereitet sein. Vermeiden Sie nicht vollständig durchgebratenes Fleisch, Fisch oder Krustentiere. Verzichten Sie eher auf Salate, Mayonnaise, kalte Süßspeisen, Speiseeis sowie Obst- und Gemüsearten, die nicht richtig geschält oder gewaschen werden können.

Bedenken Sie ebenfalls, daß verschiedene Fischsorten und Schalentiere in bestimmten Gegenden und Jahreszeiten auch im gekochten Zustand Giftstoffe enthalten können.

In vielen Ländern von Afrika, Asien, Mittel- und Südamerika ist das Baden in Binnengewässern wegen der Bilharziose (Wurminfektion des Darmtraktes oder der Blase) nicht ratsam.

Bestimmte Parasiten können vom Boden her in die ungeschützte Haut eindringen (Hakenwürmer, Sandflöhe, ...). Laufen Sie deshalb besonders in feuchtem und schattigen Gelände nicht barfuß, sondern tragen Sie in bewachsenem Gelände am besten lange Hosen und feste Schuhe (in bestimmten Ländern auch wegen Schlangen, Skorpionen und anderen Tieren).

Läuse, Flöhe und Zecken können durch Stich oder Biß verschiedene Erkrankungen übertragen. In diesen Fällen sollte das Antibiotikum Doxycyclin für 3 Tage genommen werden.

Sexualkontakte sollten wegen erhöhtem Infektionsrisiko (z.B. Syphilis, Gonorrhoe, Hepatitis B und HIV) möglichst vermieden werden (wenn, dann unbedingt Kondome benützen!)

Trotz gewissenhafter Hygienemaßnahmen kann es zu Erkrankungen kommen. Meist handelt es sich um Durchfallserkrankungen, die Sie wie folgt behandeln sollten:

- Flüssigkeitszufuhr: ersetzen Sie die verlorene Flüssigkeitsmenge mit Tee, Fruchtsäften oder Suppen. Dies ist ganz besonders in heißem Klima noch zu intensivieren. Es gibt fertige Zucker-Elektrolyt-Mischungen, man kann sie sich aber auch selbst herstellen: 4 Eßlöffel Zucker + 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz + 1 Liter abgekochtes Wasser oder Tee. Gegen Kaliumverlust sind Bananen und Kokosmilch hilfreich.
- Auf Nahrungsmittel können Sie, müssen Sie aber nicht verzichten.
- Medikamente sind meist entbehrlich! Durchfallhemmende Medikamente, wie zum Beispiel Loperamid, sollten nur kurzfristig einsetzt werden (aber nicht bei Kindern!), wenn keine Toilette in der Nähe verfügbar ist, wie zum Beispiel auf längeren Bus- oder Flugreisen.
- Bei schwereren Durchfällen mit Fieber und eventuell Blut- und Schleimabgang ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Oft ist ein Antibiotikum erforderlich, zum Beispiel 2 x 500 mg Ciprofloxacin oder 2 x 200 mg Ofloxacin über 3 - 5 Tage. Bei Kindern, Schwangeren, älteren Menschen und starkem Krankheitsgefühl sollte schneller ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.
- An Durchfall Erkrankte sollten selbst keine Nahrungsmittel für andere zubereiten.

Malaria

Die Malaria ist eine von nachtaktiven Stechmücken übertragene Parasitenerkrankung, die frühestens nach sieben Tagen zu Krankheitserscheinungen führen kann: Fieber, heftige Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Erbrechen, Durchfall können Zeichen einer Malaria sein (Merken Sie sich: Wenn Sie plötzlich schwer krank werden). Besonders bei der potentiell tödlichen Form, Malaria tropica, ist eine sofortige Behandlung unbedingt erforderlich, da sie unbehandelt häufig fatal endet.

Aber: Jede rechtzeitig erkannte und behandelte Malaria ist heilbar!

Die **Malariavorbeugung** besteht aus zwei Komponenten:

- Expositionsprophylaxe (Schutz vor Mückenstichen vor allem in der Dämmerung und Dunkelheit)
- Chemoprophylaxe (Einnahme von Malariamedikamenten)

Eine konsequente Expositionsprophylaxe kann das Malariarisiko erheblich mindern:

- Tragen von langer, heller und weiter Kleidung
- Einreibung unbedeckter Hautareale mit mückenabweisenden Mitteln (handelsübliche Repellentien)
- Aufenthalt in mückensicheren Räumen (Fliegengitter, Klimaanlage)
- Anwendung von Moskitonetzen
- Imprägnierung von Moskitonetzen, Räucherspiralen, ...

Bei der Chemoprophylaxe kommen hauptsächlich bestimmte Malariamedikamente in Abhängigkeit vom örtlichen Malariarisiko und der individuellen Verträglichkeit zur Anwendung: Chloroquin, Atovaquon mit Proguanil und Doxycyclin. Die Chemoprophylaxe wird erschwert durch lokal unterschiedlich häufig auftretende Resistenzen der Erreger gegen die Medikamente. Die für Ihre Reise am besten geeignete Chemoprophylaxe erfahren Sie im individuellen Beratungsgespräch.

Malaria – Behandlung im Notfall:

Wenn Sie entsprechende Krankheitszeichen an sich bemerken, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Ist dies aus verschiedenen Gründen nicht möglich, kommt eine notfallmäßige Selbstbehandlung in Betracht (Stand by). Je nach Gebiet wird meist Chloroquin, Atovaquon mit Proguanil oder Artemeter mit Lumefantrin entsprechend der Dosisanweisung eingesetzt. Es gibt noch andere Präparate, die aber nicht ohne ärztliche Überwachung angewendet werden sollten.

Weitere Informationen sind bei der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und internationale Gesundheit (DTG) e.V. erhältlich:

- Infoservice: Postfach 400466, 80704 München (+ frankierter und adressierter Rückumschlag)
- Internet: http://www.dtg.org

Wichtige Anmerkungen:

- Eine Malariaerkrankung kann trotz Prophylaxe auftreten!
- Beginnen Sie die Chemoprophylaxe rechtzeitig je nach Wirkstoff vor Einreise ins Malariagebiet und setzten Sie diese ausreichend lange nach der Ausreise fort.
- Schützen Sie sich auch tagsüber vor Mückenstichen, denn es gibt mehrere Erkrankungen, die von tagaktiven Stechmücken übertragen werden.
- Bei den erwähnten Symptomen sollte man immer an eine Malaria denken, auch wenn sie längere Zeit nach dem Tropenaufenthalt auftreten!
- Bei Malaria oder Malariaverdacht während der Reise sollte hinterher immer ein Arzt aufgesucht werden.

Reiseapotheke

Folgende Aufzählung stellt nur einen Vorschlag für eine Standartreiseapotheke dar, der entsprechend den Gegebenheiten Ihrer Reise angepaßt oder erweitert werden sollte.

- Medikamente, die Sie als Dauermedikament einnehmen, in ausreichender Menge
- Wundversorgung: Desinfektionsmittel, Verbandpäckchen, Binde, Pflaster, elastische Binde, Schere, Pinzette
- Fieberthermometer, sterile Einmalspritzen und -kanülen
- Äußere Anwendung: Sportsalbe, Pilzsalbe, Mittel bei Insektenstichen, Allergien und Sonnenbrand
- Lichtschutzcreme, Sonnenbrille
- Ggf. Malariamedikamente und Repellentien
- Durchfallmittel
- Innere Anwendung: Medikamente gegen Fieber, Schmerzen, bei Koliken (z.B. Paracetamol, ASS, Butylscopolamin)

Es gibt auch Reiseapotheken als Komplettpaket im Handel.

Impfungen

Als Standart sollte immer ein Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A bestehen.

Bei Reisen mit erhöhtem Risiko kommen weitere Impfungen in Betracht: Hepatitis B, Gelbfieber, Cholera, Typhus, Tollwut, Meningokokken-Meningitis, Japanische Enzephalitis und eventuell FSME.

Impfpflicht besteht nur in wenigen Ländern für Gelbfieber und Meningitis. Für alle anderen Impfungen kann nur eine Empfehlung ausgesprochen werden, das heißt, Reisebüros sind nicht verpflichtet, Sie auf empfohlene Impfungen hinzuweisen, auch wenn sie wirklich sinnvoll sind.

Der Impfplan wird individuell entsprechend den Gegebenheiten (Reiseroute, Reiseart, Reisezeit, Zeitabstände zwischen Impfungen, Schwangerschaft, Kinder, Unverträglichkeit, vorbestehende Erkrankungen) aufgestellt.

Diese Reiseinformationsschrift wurde nach bestem Wissen und neuestem Stand erstellt. Bei weiteren Fragen können Sie sich gern an mich wenden. Eine Haftung für eventuelle Schäden, die auf angegebene oder fehlende Informationen zurückgeführt werden, kann ich nicht übernehmen.

Ich wünsche Ihnen eine erfüllte Reise und eine gesunde Rückkehr!

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Christian Schittenhelm
Facharzt für Allgemeinmedizin, Tropenmedizin

Dr. med. Katharina Gäfgen
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Talstraße 13· 71287 Weissach · Telefon 07044/90185-0 · Telefax 07044/90185-99