

Informationen zur Reise- und Tropenmedizin

Tropenspezifische Impfungen

Impfung	Zielregion
Gelbfieber	Afrika, Südamerika
Hirnhautentzündungen durch Meningokokken-Bakterien	Golfregion, Nordindien, Nepal Slumgebiete großer Städte Südamerikas
Typhus	Afrika, Asien, Mittelamerika und Südamerika, Südeuropa
Durch Zecken übertragene Hirnhautentzündungen (FSME)	Süddeutschland, Österreich Mittel- und Südeuropa

Impfschutz – Zeitplan für die Reise und für die Auffrischung „zwischen durch“

Impfung	Tage vor Abreise	Datum
Td-Impfstoff (reduzierte Impfdosen)		
Polio		
FSME		
Typhus, Hepatitis A		
Sonstiges (Gelbfieber)		

Die mit Abstand häufigste Urlaubskrankheit ist der Reisedurchfall (Diarrhoe)

Die Symptome des Durchfalls treten bei den meisten Urlaubern bereits in der ersten Woche auf; die Ursachen des Durchfalls können sein:

- Reisebedingte Übermüdung
- Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus
- Klimatische Veränderungen
- Die ungewohnte Ernährung im Urlaubsland, aber vor allem Krankheitserreger im Trinkwasser oder in Lebensmitteln

Auch ändert sich die normale Keimbildbesiedlung des Darms unter tropischen und subtropischen Bedingungen.

Schutzmaßnahmen gegen Reisedurchfall

- Essen Sie kein ungeschältes Obst.
- Verzehren Sie Fleisch und Meeresfrüchte nur durchgebraten oder gekocht.
- Verzicht auf unverpacktes Speiseeis und in Ländern der dritten Welt auch auf Eiswürfel.
- Machen Sie einen Bogen um aufgewärmte Speisen und Mayonnaisesalate.
- Gewöhnen Sie Ihren Magen langsam an die ungewohnten Genüsse, er wird es Ihnen danken.

Malaria

Malaria ist eine Infektionskrankheit, die das Leben der Tropenreisenden am meisten gefährdet und im internationalen Reiseverkehr zunehmende Bedeutung gewinnt. Sie ist eine ernste und mitunter tödlich verlaufende Erkrankung, die von Stechmücken (Anophelesmücke) übertragen wird. Da die Stechmücke ihre Hauptaktivität in der Dunkelheit entfaltet, können Sie durch die konsequente Anwendung folgender Verhaltensempfehlungen eine Verringerung des Malaria-Infektionsrisikos erzielen:



- Suchen Sie Ihre Unterkunft nach ungebetenen Gästen ab.
- Tragen Sie die richtige Kleidung zum Schutz vor Mücken und Moskitos: lange Hemden und Hosen aus dichten Material, weiße Kleidung (schützt besser als dunkle), Socken und evtl. Handschuhe
- Vermeiden Sie längere Wanderungen in der Dämmerung.
- Reiben Sie unbedeckte Hautpartien mit mückenabweisenden Mitteln ein.
- Tragen Sie bei gleichzeitiger Anwendung eines Sonnenschutzmittels den Insektenschutz zuletzt auf.
- Machen Sie um Tümpel, Teiche, Pfützen und andere stehende Gewässer einen großen Bogen.
- Schlafen Sie unter einem imprägnierten Moskitonetz.

Zusätzlich ist eine medikamentöse Malaria-Prophylaxe notwendig! Über die Auswahl der für das Reiseland geeigneten Malariamittel und deren Dosierung berät Sie Ihr Reisemediziner.

Krankheitserscheinungen der Malaria

Zu allen Malariaformen gehört Fieber. Jedes Fieber, das bei oder nach einem Tropen- bzw. Subtropenaufenthalt auftritt, ist malariaverdächtig. Die Malaria kann sich auch durch andere Krankheitserscheinungen, wie z. B. allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfall tritt sehr häufig auf – oft auch blutige Durchfälle, Erbrechen, Glieder- bzw. Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Schwindel und psychische Auffälligkeiten äußern.

Goldene Regeln für den richtigen Sonnenschutz

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (> 8) auswählen, erneutes Eincremen verlängert nicht die Schutzzeit.
- 30 Minuten vor der Sonnenbestrahlung eincremen.
- Nach dem Schwimmen nicht stark abtrocknen, eventuell nachcremen.
- Die Mittagszeit, von 11.00 bis 15.00 Uhr, sollte im Schatten verbracht werden.
- Augen und Lippen mit besonders hohem Lichtschutzfaktor schützen.
- Kleine Kinder besonders schützen, mit Sonnenhut und Hemdchen.
- Beim Schnorcheln dringend T-Shirt anziehen.
- Nach dem Sonnenbad mit entsprechenden Aftersun-Produkten behandeln.
- Medikamente oder Kosmetika, die phototoxisch wirken, z. B. Johanniskraut oder 4711, meiden.

Wasser – das nasse Vergnügen

- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen gehen.
- Immer nach dem Sonnenbaden unter der Dusche abkühlen oder langsam ins Wasser gehen.
- Aus dem Wasser gehen, wenn man friert.
- Überschätzen Sie sich nicht selbst. Schwimmen Sie allein nie zu weit hinaus.
- Nur ins Wasser springen, wenn es frei und tief genug und nicht trüb ist.
- Bei Gewitter sofort aus dem Wasser gehen.
- Nach dem Baden abtrocknen und trockene Sachen anziehen.
- Mit Babys nie in offenen Gewässern schwimmen. Diese können mit Krankheitskeimen belastet sein, die das kindliche Immunsystem noch nicht abwehren kann.
- Sollte das Gewässer nicht klar sein, ist es besser, mit Badeschuhen hineinzugehen: So manches Tier kann am Grund lauern. Seeigelstachel und Quallententakel lösen sich durch Überbießen mit Weinessig auf und lassen sich häufig entfernen. Verwenden Sie anschließend desinfizierende Jodsalbe. Bei Vergiftungserscheinungen, starken Schmerzen oder Lähmungserscheinungen sofort einen Arzt aufsuchen.

Checkliste für die Reiseapotheke

Praktisch für unterwegs: einfach ausschneiden und erledigte Punkte abhaken.

- Persönliche Medikamente zur regelmäßigen Einnahme
- Schmerz- und Fiebermittel
- Erkältungsmittel (z. B. Nasentropfen)
- Digitales Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- Brand- und Wundheilsalbe
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Mittel gegen reisebedingte Kreislaufprobleme
- Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden; Elektrolytlösung
- Verbandmaterial (Heftpflaster, Mull- und elastische Binden, Sicherheitsnadeln, Dreiecktuch, Einmal-Handschuhe, Schere, Salbe gegen Verletzungen)
- Sonnen- und Insektenschutzpräparate
- Bei Brillen- und Kontaktlinsenpräparate: Ersatzbrille, Kontaktlinsen und Präparate mitnehmen

Tipp:

Führen Sie die Reiseapotheke möglichst als Handgepäck in einer Kühltasche mit. So ist alles griffbereit und die Medikamente können vor vorzeitigem Verderben geschützt werden. Bei benötigten Spritzen/Kanülen an ärztliche Bescheinigung der Notwendigkeit denken! (Fremdsprachen)

Thema	wichtig für	Tipp
Zeitzone	Medikamenteneinnahme Kontrazeptiva „Pille“ Schlafanpassung	Mehrbedarf bei Westflügen ggf. Dosisreduktion bei Ostflügen „Vorschlafen“ zu Hause
Reiseflugbedingungen	ältere Reisende Thrombosegefährdung	mind. 0,2 l/h trinken! Kein Alkohol, kein Kaffee Air-jogging, Bewegung, Unterschenkel- Stützstrümpfe! Ggf. Heparin s.c. (Hin- und Rückflug!) vor dem Landeanflug: Trinken, Luftballon aufblasen, ggf. Nasenspray
Sonne/Wärme/Hitze	Senioren	Cave: Exsikkose (>3 L/d trinken), Satz? Obstipationsprophylaxe Hitzekollaps, Infektionsgefahr? Vermind. Medikamenten-

	Kinder	Ausscheidung Hitzestau, „Sonnenstich“ (Kopfschutz)
Verkehr/Straßen	Mieter v. Leihfahrzeugen!	Unfallgefahr, Alkohol als Gefahrenquelle Unzureichende med. Notfallversorgung! Internationaler Führerschein notwendig?
Tauchmöglichkeiten	Sporttaucher	Tauch- Tauglichkeitsbescheinigung?

Auslandsreisekrankenversicherung! Ärzte müssen meist sofort bezahlt werden. Ein medizinischer Rücktransport nach Deutschland kann ein Vermögen kosten!
Reisepass - Gültigkeit? Einreise-Visum erforderlich? Kopien?

Besorgen Sie sich Telefonnummern von:

ADAC	0 18 05/10 11 12
Western-Union Bank (Geldtransfer)	0 18 05/22 58 22
Autoversicherung Zentralruf	01 80/2 50 26
Kreditkartensperrung VISA	0 18 05/02 10 21 90 09 74 44 5 (International)
American Express	0 69/97 97 40 00

Bei Tauchunfällen ist außer der normalen Notarzt-Versorgung indiziert:

- 100prozentiger Sauerstoff, am besten mit Maske oder Tubus zur Verkleinerung der Gasblasen
- Infusion kolloidaler oder kristalloider Lösungen (1-2 l in der ersten Stunde) zum Ausgleich des Volumendefizits durch gesteigerte Urinproduktion beim Tauchen.
Wache Patienten sollten flach auf dem Rücken gelagert werden (Bewusstseinsgetrübte = stabile Seitenlagerung). Alle müssen schnellstmöglich zur Therapie mit hyperbarem Sauerstoff in ein Druckkammerzentrum gebracht werden.

I N F O – Taucherarztbereitschaft der Bundesmarine 04 31/5 40 90
Stichwort: „Tauchunfall“

Tropeninstitute

Berlin

Institut für Tropenmedizin
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, Tel. 0 30/30 11 66

Hamburg

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg, Tel. 0 40/42 81 8-0