



© pmphoto - Fotolia.com

Gesund auf Reisen

Medizin für Zugvögel

Reisen in fremde Länder bedeuten eine Belastung für den Körper. Bei sorgfältiger Reisevorbereitung und Berücksichtigung einiger Verhaltensregelungen vor Ort können jedoch viele Gesundheitsrisiken vermieden oder zumindest reduziert werden.

Grundsätzlich gilt bei der Vorbereitung einer Reise: Je entlegener das Reiseziel und je individueller die Reise, um so intensiver muss die Gesundheitsvorsorge sein. Eine geplante Reise sollten Sie deshalb mit Ihrem Hausarzt besprechen und sich bei Bedarf reisemedizinisch beraten lassen – mindestens vier Wochen vor Reiseantritt.

Vor der Reise

Informieren Sie sich daher rechtzeitig vor jeder Fernreise zu den medizinischen Gesundheitsrisiken in Ihrem Reiseland und lassen Sie sich von einem erfahrenen Arzt individuell beraten. Eine gute Prophylaxe sind Impfungen. Sie verschaffen dem Reisenden oft die erwünschte Sicher-

heit vor gefährlichen Infektionen, die unter Umständen lebenslang gesundheitliche Folgen haben können. Man unterscheidet:

▶ Pflichtimpfungen

Sie unterliegen den internationalen Vorschriften (International Health Regulations) und können bei direkter oder indi-

rekter Einreise in ein Land verlangt werden. Das gilt aktuell nur für die Gelbfieber-Impfung.

▶ Individuelle Impfungen

Sie sind freiwillig und werden den individuellen Gesundheitsrisiken des Reisenden angepasst. Dazu gehören u.a. Hepatitis A und B, Typhus, Cholera und Poliomyelitis bei Reisen in subtropische und tropische Länder, aber auch FSME (Frühsommermeningoenzephalitis) in deutschen und österreichischen Wäldern. Manche Impfungen können kombiniert werden oder auch gleichzeitig erfolgen. Bei anderen Impfungen sind teilweise Zeitabstände einzuhalten. Weiterhin gibt es Altersgrenzen, chronische oder akute Erkrankungen und andere individuelle Umstände, die es zu beachten gilt.

Gegen Malaria, in den tropischen und subtropischen Ländern nach wie vor ein hohes Risiko, gibt es keine Impfung. Einfache und einheitliche Empfehlungen zur Malariavorbeugung sind, durch die sich ständig ver-

WEBTIPPS

Allgemeine Informationen unter
www.aok.de (Reisen&Medizin)

www.barmer.de (Gesund reisen)

Detail-Info zu 300 Ländern

www.fit-for-travel.de

ändernde Malariasituation, sowie der wachsenden Anzahl von Erregerresistenzen zunehmend schwieriger geworden. Schutz vor dem Überträger, also Schutz vor Mückenstichen, schaffen Sie, indem Sie körperbedeckende Kleidung tragen und insektenabweisende Mittel auf unbedeckte Hautstellen auftragen. Schutz vor dem Erreger erreichen Sie nur durch die Einnahme von Malaria-Medikamenten, die den Erreger abtöten. Aufgrund der zunehmenden Anzahl von Erregerresistenzen gibt es derzeit noch keinen 100%-igen medikamentösen Malariaschutz. Für viele Reiseziele reicht ein Notfallmedikament für den Krankheitsfall (stand-by-Therapie), in anderen sollten Sie vorbeugend Medikamente einnehmen.

Risikogruppen

Kinder sind durch Infektionskrankheiten stärker gefährdet als Erwachsene. Daher sollten bei jeder Fernreise die Schutzmaßnahmen für das Kind mit dem Arzt besprochen werden. Mit großer Sensibilität können Kinder auch auf veränderte Tagesabläufe, ungewohnte Nahrungsmittel, Infektionen und Flüssigkeitsverluste reagieren, daher sind besonders Abenteuer- und Trekkingreisen mit kleinen Kindern nicht empfohlen.

Für Schwangere können vor allem Flugreisen problematisch sein. Deshalb sollten Flüge ab der 35. Schwangerschaftswoche

generell vermieden werden. Während der gesamten Schwangerschaft besteht zudem ein erhöhtes Thromboserisiko – während des Fluges sollten Schwangere die Beine deshalb nach Möglichkeit hoch lagern oder sich im Flugzeug bewegen. Oft bekommen Schwangere auch Stützstrümpfe. Chronisch Kranke sollten ihre Medikamente im Handgepäck haben. Für Patienten mit chronischen Erkrankungen ist es ratsam, Ausweise mit sich zu führen, die ihre Krankheit und die erforderliche Behandlung dokumentieren, etwa einen mehrsprachigen Nothilfe-Pass oder einen entsprechenden internationalen Impfausweis, in dem Blutgruppe und Medikamente (v. a. lebensnotwendige Medikamente wie Antidiabetika, Antikonvulsiva, Antikoagulantien) eingetragen sind. Die Adresse des behandelnden Arztes – mit Telefon- und Faxnummer – im Ausweis stellt sicher, dass im Notfall Rücksprache gehalten werden kann.

Maßnahmen vor Ort

Da viele Reisen in Länder mit starker Sonneneinstrahlung führen, sollte das Reiseverhalten auch in dieser Hinsicht angepasst sein, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Das Risiko eines Sonnenbrandes hängt von der Dauer und Intensität der Sonneneinstrahlung, sowie vom individuellen Hauttyp und den persön-

10 Goldene Regeln

- Zuverlässiger Mücken- und Insektenschutz
- Konsequente Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene
- Vermeiden Sie ungeschützte Intimkontakte
- Nicht in tropischen Gewässern baden
- Die Füße schützen und nicht barfuß laufen
- Zuverlässiger Sonnen- und Hitzeschutz
- Eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen
- Wenn nötig Malariaprophylaxe-Tabletten konsequent einnehmen
- Adresse der Botschaft vor Ort für Notfälle mitnehmen
- Besprechen Sie anstehende Reisen mit Ihrem Hausarzt

lichen Hautschutzmaßnahmen ab. Grundsätzlich gilt: Je näher das Reiseziel am Äquator gelegen ist, umso belastender ist die UV-Strahlung für die Haut. Abgesehen von den oftmals schmerzhaften Verbrennungen durch die Sonne, birgt der Sonnenbrand ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs. Gegen einen Sonnenstich hilft das Tragen einer Kopfbedeckung, generell sollten Sie aber körperliche Anstrengung in warmen Klimazonen vermeiden und ausreichend trinken.

Reisekrankheit durch „kurvigere“ Auto- und Busfahren, Luftturbulenzen im Flugzeug oder Wellengang auf See kann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Schauen Sie nach vorne und lesen Sie nicht. Das Kauen von Kaugummi kann die Übelkeit hemmen, in stärkeren Fällen helfen nur noch Medikamente. ■

Das gehört in die Reiseapotheke



Eine gut ausgestattete Reiseapotheke sollte soviel wie nötig und so wenig wie möglich enthalten. Die Medikamente sollen in erster Linie dazu beitragen leichte Beschwerden zu bessern oder größeren Schäden vorzubeugen. So stellt die Mitnahme von Verbandsmaterial und Desinfektionsmitteln ein unbedingtes „Muss“ in jeder Reiseapotheke dar. Für folgende Beschwerden kann die Mitnahme von Medikamenten hilfreich sein:

Fieber, Entzündung
Durchfall
Erbrechen und Übelkeit
Hautverletzungen
Insektenstiche

Paracetamol, Acetylsalicylsäure
 Loperamid, Tannin, Elektrolyt-Glucose-Präparate
 Metoclopramid, Dimenhydrinat oder Domperidon
 Desinfektionsmittel, Spritzen, Kanülen, Verbandzeug, Pinzette, kl. Schere
 Insektenabweisende Cremes, Antiallergische Cremes

Die Autorin

Dr. Susanne Pechel ist Tropenmedizinerin in München und Gründerin einer weltweiten Entwicklungshilfestiftung, mehr unter www.ced-online.de

