



Gesund durch den Urlaub

Die Deutschen sind Weltmeister im Reisen. Jährlich fahren und fliegen Hunderttausende Deutsche in den Urlaub ins Ausland. Viele sind auch geschäftlich in aller Welt unterwegs. Als Reisemitbringsel werden verschiedenste Krankheiten mit nach Hause gebracht. Gesundheitliche Gefahren lauern überall, selbst in Mitteleuropa. Deshalb gilt: Sprechen Sie vor einem Auslandsaufenthalt rechtzeitig mit Ihrem Arzt über die richtige Gesundheitsvorsorge.

Die Hauptgefahren liegen vor allem bei Reisen in tropische und subtropische Länder. Schätzungen zufolge benötigen rund 40 Prozent aller Reisenden während oder nach der Reise einen Arzt. Insbesondere Kleinkinder und schwangere Frauen sind in vielen Regionen besonderen Gefahren ausgesetzt. Gesundheitliche Risiken hängen unter anderem von der Art der Reise (z.B. Hotelaufenthalt oder Trekkingreise), der Reisezeit (z.B. Sommer oder Regenzeit) und der Reisedauer (wie lange ist

man Krankheitserregern ausgesetzt) ab. Eine optimale Gesundheitsvorsorge beginnt mit einer umfassenden Information über das Reiseland und einem ärztlichen Beratungsgespräch ca. 6 - 8 Wochen vor der Reise.

Die Risiken lassen sich begrenzen, wenn Sie drei Grundregeln befolgen:

1. Lassen Sie die empfohlenen Reiseimpfungen vornehmen.
2. Halten Sie sich an elementare Hygiene- und Vorsichtsregeln.
3. Nehmen Sie für alle Fälle eine kleine Reiseapotheke mit.

Beugen Sie vor - mit Impfungen

Informieren Sie sich rechtzeitig über Gesundheitsgefahren in Ihrem Urlaubsland. Auskunft darüber geben Ihr Arzt, die gängigen Reiseführer, aber auch viele Reiseportale im Internet. Schwerwiegende Erkrankungen in tropischen Ländern sind

Hepatitis, Malaria, Typhus oder Gelbfieber. Sprechen Sie dann rechtzeitig mit Ihrem Arzt über notwendige Schutzimpfungen. Denn bei verschiedenen Impfungen sind Zeitabstände zu berücksichtigen.

Neben den empfohlenen Impfungen gibt es für viele Reiseländer auch verpflichtende Impfvorschriften. Ohne entsprechende Impfungen kommt man nicht ins Land. In vielen afrikanischen Ländern wird ein Impfschutz gegen Gelbfieber verlangt. In vielbereisten Ländern wie zum Beispiel Kenia oder Brasilien besteht in einigen Regionen ein Gelbfieberrisiko, eine Impfpflicht besteht aber nicht. Da es aber für diese Erkrankung keine wirksame Therapie gibt und sie häufig tödlich endet, wird eine Gelbfieberimpfung bei Reisen in gefährdete Gebiete empfohlen. Ihr Arzt kann Ihnen eine zugelassene Gelbfieber-Impfstelle nennen.

Achtung: Reiseimpfungen waren und sind privatärztliche Leistungen, die der Arzt direkt mit Ihnen nach der „Gebührenordnung für Ärzte“ (GOÄ) abrechnet. Neuerdings gehen immer mehr Krankenkassen dazu über, die Kosten für bestimmte Reiseimpfungen zu übernehmen. Das

Das gehört in die Reiseapotheke

- Fieberthermometer
- Verbandmaterial
- Schere, Pflaster, Pinzette
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Präparat gegen Durchfall
- Abführmittel
- Medizin für Magenbeschwerden
- Mittel zur Wunddesinfektion
- Schmerztabletten
- Salbe gegen Sonnenbrand
- Salbe gegen Insektenstiche

Last-Minute - Keine Zeit für Gesundheit?

Immer mehr "Last-Minute-Reisen" werden auch für tropische Regionen angeboten. Viele glauben, die Zeit bis zum Reisebeginn reicht für Impfungen dann nicht mehr aus. Aber das stimmt nicht. Idealerweise sollten Sie mit den Schutzimpfungen 4 - 6 Wochen vor der Abreise beginnen. Doch auch kurzfristig macht Impfen Sinn. Nur: Der Impfschutz baut sich langsam auf und ist frühestens eine Woche nach der Impfung vollständig.

Folgende Impfungen können unmittelbar vor der Abreise durchgeführt werden und werden besonders empfohlen:

- Tetanus und Diphtherie - bei Reisen in alle Länder der Welt.
- Poliomyelitis - bei Reisen in afrikanische, asiatische und osteuropäische Länder.
- Hepatitis A - bei Reisen nach Afrika, Asien, Süd- und Mittelamerika.
- Gelbfieber - bei Reisen in das tropische Afrika und Südamerika.
- Typhus - bei Reisen in Länder mit niedrigem hygienischem Standard, besonders bei engen sozialen Kontakten und "Rucksackreisen".
- Malariavorsorge kann jederzeit vor einer "Last-Minute-Reise" begonnen werden. Allerdings braucht der Medikamentenspiegel eine Woche, um sich im Blut aufzubauen. Ist eine "Schnellprophylaxe" erforderlich, wird die Dosis der ersten Woche sofort bei Reisebeginn genommen.

geht bislang nur per Kostenerstattung - eine Reiseimpfung auf Chipkarte gibt es noch nicht. Eine Ausnahme bildet in einigen Fällen die FSME-Impfung. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie Impfkosten erstattet.

Hygiene ist das A und O

Oft kommt es zu keinen lebensbedrohlichen, aber lästigen Gesundheitsbeeinträchtigungen, die den Spaß am Urlaub gründlich verderben können:

- Durchfall-Erkrankungen
- fieberhafte Infekte jeder Art
- Verletzungen
- Insektenstiche
- Sonnenbrand

Die häufigste Erkrankung auf Fernreisen ist die Magen-Darminfektion mit Durchfall, die sog. Reisediarrhoe, oft auch als "Montezumas Rache" bezeichnet. Als Ursache kommen Mikroorganismen, Parasiten, Viren oder Bakterien in Frage. Die Übertragung erfolgt meist über verunreinigtes Wasser oder kontaminierte Speisen.

Daher gilt vor allem bei Reisen in exotische Länder:

- Essen Sie keine ungekochten Speisen (rohes Fleisch, Meeresfrüchte etc.).
- Trinken Sie nur Wasser aus versiegelten Mineralwasserflaschen.
- Schälen Sie Früchte.
- Verzichten Sie auf offene Nahrungsmittel und Getränke (z.B. Speiseeis, Eiswürfel, Salat).

Zehn "goldene Regeln" für eine gesunde Reise

1. Guter Mücken- und Insektenschutz.
2. Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene. konsequent einhalten
3. Keine ungeschützten Intimkontakte.
4. Nicht in tropischen Gewässern baden.
5. Nicht barfuß laufen.
6. Guter Sonnen- und Hitzeschutz.
7. Eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen.
8. Malariaprophylaxe-Tabletten konsequent einnehmen.
9. Adresse der Botschaft vor Ort für Notfälle mitnehmen.
10. Sich vor der Reise reisemedizinisch beraten lassen und ev. Impfungen durchführen lassen.

Harmlose Darmerkrankungen verschwinden in der Regel nach 2 - 3 Tagen wieder und müssen nicht unbedingt medikamentös behandelt werden. Trinken Sie aber wegen des erhöhten Wasserverlusts und der tropischen Temperaturen reichlich - am besten Getränke mit Elektrolyten und Zuckerzusatz.

Vorsicht:

Bei blutigen Durchfällen und/oder Fieber kann es sich um einen gefährlichen Darmerreger handeln. Dann gehen Sie zum Arzt.

Praxisstempel