



# Reise Fieber!

Gesundheits-Tipps  
für einen  
unbeschwerten  
Urlaub

# ReiseFieber

## Vorwort

Urlaub – die weite Welt lockt: Jedes Jahr machen sich Millionen Deutsche auf zu fernen Ufern, um etwas zu erleben, andere Kulturen kennen zu lernen, sich zu erholen, und nicht zuletzt auch häufig aus beruflichen Gründen.

Aber nur wenn Ihre Gesundheit mitspielt, können die Reise und der Urlaub zum Genuss werden. Je nachdem, wohin Sie reisen, wann Sie reisen, wie Sie reisen und wie lange Sie unterwegs sind: durch fehlenden Schutz, falsches hygienisches Verhalten, übertriebenes Sonnenbaden oder sorglosen Umgang mit Nahrungsmitteln können Sie die Freude am Urlaub schnell und gründlich verlieren. Das gilt beileibe nicht nur für Fernreisen, sondern auch für Reisen in Nachbarländer, insbesondere auch im Mittelmeerraum.

Reisen Sie in extreme Klimazonen, kann das auch körperlich sehr anstrengend und für chronisch Kranke sogar gefährlich sein. Nicht immer beeinträchtigt eine Infektion die Urlaubsfreude sofort: manche Krankheitserreger machen sich erst nach Wochen oder Monaten bemerkbar. So mag eine „ungeschützte“ Urlaubsromanze so lange in schöner Erinnerung bleiben, bis sie sich eines Tages als unheilbare HIV- oder Hepatitis-Infektion herausstellt.

Bereiten Sie sich gut vor – damit das Reisefieber Ihre einzige „Urlaubskrankheit“ bleibt. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

er!

Bedenken Sie aber, dass der Schutz, den Sie persönlich benötigen, von Ihrem Gesundheitszustand, Reiseziel, -stil, -dauer und anderen Faktoren abhängt. Am besten lassen Sie sich deshalb in jedem Fall individuell reisemedizinisch beraten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Vorbereitung, eine gute Reise und viele schöne Erinnerungen.

**Kommen Sie gesund zurück!**



## PLANUNG

## ANREISE

### Planung

- 6 Informieren Sie sich
- 7 Rechtzeitig zum Arzt
  - In ärztlicher Behandlung?
  - Allgemeines zu Infektionskrankheiten und Impfschutz
- 8 Ausgewählte Infektionskrankheiten
  - Reisedurchfall
  - Malaria
  - Infektionen und Erkrankungen, gegen die es einen Impfschutz gibt
  - Andere tropenspezifische Erkrankungen
  - Sexuell übertragbare Infektionen inklusive HIV-Infektion
- 16 Vorschläge für Ihre Reiseapotheke
- 17 Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz
- 17 Aufgelistet: Haben Sie an alles gedacht?
- 18 Medizinische Sicherheit unterwegs
- 19 Was Sie bei Reisen mit Kindern beachten sollten
- 19 Behindert auf Reisen
- 19 Chronisch krank?
- 20 Schwanger und reiselustig?
- 20 Wie finde ich kompetente reisemedizinische Beratung?
- 21 Was es bei Last-Minute-Reisen zu beachten gilt
- 21 Die Haustiere nicht vergessen



## UNTERWEGS

## WIEDER ZU HAUSE

### Anreise

- 22 An was Sie allgemein denken sollten
- 22 Reisekrankheit vermeiden
- 22 Auch Autofahren ist Arbeit
- 23 Über den Wolken

### Unterwegs


- 24 Den „Jetlag“ verkraften
- 24 Hygiene beim Essen und Trinken
- 25 Den Durchfall auskurieren
- 26 Die wichtigsten Baderegeln
- 26 Vorsicht, Sonne!
- 27 Tierbisse und andere Verletzungen
- 28 Hungrige Mücken und Zecken
- 29 Liebe unter Palmen ...
  - HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen
  - Safer Sex: Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen
- 31 Was tun im Notfall?
- 31 Andere Länder, andere Sitten

### Wieder zu Hause

- 33 Wenn Sie sich krank fühlen
- 33 Weitere Informationen
- 34 Broschüren zum Thema Schutz vor Infektionskrankheiten

### Informieren Sie sich

Egal, wohin, wie lange und wie Sie reisen – erholsames Reisen beginnt bereits bei der Vorbereitung. Planen Sie Ihren Urlaub sorgfältig, damit die schönsten Wochen des Jahres kein Reinfall werden. Zu dieser Planung gehören Informationen über:

- 
- Klima und Kleidung,
  - Verkehrsmittel und Anreiseweg,
  - Gesundheitsrisiken, insbesondere Infektionen, Impfungen, Medikamente und
  - Ansprechpartner für den Notfall.

Beziehen Sie Jahreszeit und Klima sowohl hier wie dort in die Auswahl Ihres Reiselandes mit ein. Hohe Temperaturen sind vor allem für Ältere und nicht ganz Gesunde problematisch. Hohe Luftfeuchtigkeit erschwert die Temperaturregulierung des Körpers und belastet dadurch Herz und Kreislauf. Dabei gilt: je geringer die Luftfeuchtigkeit, desto leichter lässt sich die Hitze ertragen.

Selbst die entferntesten Ziele lassen sich heute innerhalb eines Tages mit dem Flugzeug erreichen. Dass eine Flugreise auch zu besonderen Gesundheitsproblemen (z.B. Risiko von Beinvenenthrombosen bei Langzeitflügen) führen kann, wird dabei schnell vergessen.

Bei Reisen nach Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika sind vor allem medizinische und hygienische Fragen – z.B. der Impfschutz und die Malaria-Vorbeugung – von Bedeutung. Die Adresse eines Ansprechpartners für den medizinischen Notfall im Handgepäck gibt zusätzliche Sicherheit. Reiseprofis interessieren sich auch für die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Klima, Umwelt und der wirtschaftlichen und sozialen Situation in einem Land einerseits und den Infektionskrankheiten andererseits. Neugierige finden in guten Reiseführern für das Land ihrer Wahl auch Informationen über:

- Lebensgewohnheiten der Menschen,
- einheimische Tier- und Pflanzenwelt,
- Geographie und Geschichte,
- Landessprache sowie
- soziale und politische Verhältnisse.

## Rechtzeitig zum Arzt

### In ärztlicher Behandlung?

Bringen Sie vor dem Beginn Ihrer Reise Ihre ärztlichen oder zahnärztlichen Behandlungen zum Abschluss. Zahnschmerzen treten bei Reisen in die Subtropen und Tropen häufig auf. Reisen kann Stress sein. Und Stress und andere Belastungen können „schlummernde“ gesundheitliche Probleme wecken.

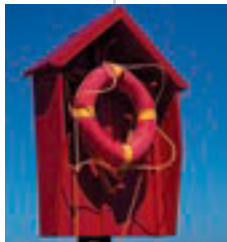
Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Arzt. Im Ausland sind manche Medikamente nicht bekannt oder zugelassen. Eine ärztliche Bescheinigung in englischer Sprache bestätigt, dass Ihre Medikamente verordnet sind. Das ist ganz besonders wichtig, wenn Sie Spritzen mitnehmen müssen – z.B. als Zuckerkranker –, damit Zoll oder Polizei Sie nicht für einen Drogenabhängigen halten.

### Allgemeines zu Infektionskrankheiten und Impfschutz

Wir können Ihnen in dieser kurzen Broschüre nur allgemeine Informationen über einige ausgewählte Infektionskrankheiten geben, die aufgrund ihrer Häufigkeit oder besonderen Gefährlichkeit vor allem bei Fernreisen die größte Bedeutung haben. Bitte erfragen Sie beim Gesundheitsamt, bei einem Tropeninstitut oder einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt das aktuelle Vorkommen dieser und anderer Krankheiten in Ihrem Reisegebiet. Dort können Sie sich auch über die notwendigen und empfehlenswerten Schutzimpfungen, den richtigen Zeitpunkt und die erforderlichen Impfabstände erkundigen.

Einige Impfungen müssen mehrfach verabreicht und im Abstand von einer oder mehreren Wochen vor der Reise vorgenommen werden, damit der Geimpfte bis zur Abreise genügend Abwehrstoffe bilden kann und geschützt ist. Denken Sie daran und lassen sich lieber heute als morgen impfen, wenn Sie eine Last-Minute-Reise planen!

Häufig werden bei der Reiseplanung **Impfvorschriften** mit **Impfempfehlungen** verwechselt. Eine Impfvorschrift (z.B. gegen



Gelbfieber) kann von einem Land als Voraussetzung für die Einreise erlassen werden, um z.B. eine Bevölkerung vor dem Ausbruch von Epidemien zu schützen. Bei einem Direktflug von Deutschland aus sind deshalb meist keine Impfvorschriften zu beachten. Im Unterschied dazu gibt es für jedes Land individuelle Impfeempfehlungen. Sie dienen dem Schutz des einzelnen Reisenden und sind freiwillig. Das heißt, Sie selber entscheiden, wie viel Ihnen Ihre Gesundheit Wert ist und wie viel Vorsorge Sie treffen wollen. Beachten Sie dabei, dass das Risiko, sich eine Infektionskrankheit zuzuziehen, bereits im Mittelmeerraum erhöht ist und weiter steigt, je näher Sie dem Äquator kommen.

**!** Generelle Ängste vor Impfungen sind unbegründet – ihr Nutzen überwiegt die sehr seltenen Probleme bei weitem! Die in dieser Broschüre empfohlenen Impfstoffe zeichnen sich durch ihre gute Verträglichkeit aus.

Vergessen Sie nicht, Ihr Impfbuch (auch Impfausweis oder Impfpass genannt) mitzubringen, damit der Arzt Ihren vorhandenen Impfschutz überprüfen, unnötige Impfungen vermeiden und neu durchgeführte Impfungen eintragen kann. Ein internationales Impfbuch können Sie bei Ihrem Arzt, bei Impfstellen, im Gesundheitsamt oder auch im gut sortierten Buchhandel erhalten.

## Ausgewählte Infektionskrankheiten

### Reisedurchfall

Etwa jeder dritte Reisende in tropische und subtropische Regionen leidet an Durchfällen. Ein Drittel der so Erkrankten ist dann sogar reiseunfähig. Meist werden die Erreger durch verunreinigte Nahrungsmittel oder Getränke übertragen. Wie sich das Risiko unterwegs deutlich vermindern lässt und wie Sie sich beim Auftreten von Reisedurchfall verhalten sollten, können Sie im Abschnitt „Hygiene bei Essen und Trinken“ auf Seite 24 nachlesen.

### Malaria

Diese sehr ernst zu nehmende und manchmal tödliche Krankheit ist die am weitesten verbreitete Tropenkrankheit und die wichtigste, vor der sich Reisende in Acht nehmen müssen. Betroffen sind vor allem Touristen, die den Schutz vernachlässigt haben.

Besonders schwer kann die Krankheit bei Schwangeren und Kleinkindern verlaufen.

Die weibliche Anophelesmücke sucht abends in der Dämmerung und nachts nach Blut. Ihr Speichel enthält die Erreger, die über ihren Stechrüssel übertragen werden. Die schwerste Form der Malaria (*Malaria tropica*) bedeutet akute Lebensgefahr und ist gekennzeichnet durch Fieber, häufig begleitet von Kopf- und Gliederschmerzen. Unbehandelt kann diese Malariaform bereits nach wenigen Tagen tödlich enden. Aus diesem Grund kommt der Malaria-Vorbeugung eine besondere Bedeutung zu. Sie besteht aus gewissenhaft durchgeführten Maßnahmen zur Mückenabwehr (siehe Seite 28), der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten gegen Malaria und/oder der Mitnahme eines Mittels zur notfallmäßigen Selbstbehandlung.



Auch noch Monate nach Rückkehr aus einem Land mit Malaria-Vorkommen sollten Sie bei Fieber oder anderen unklaren Beschwerden unbedingt sofort einen Arzt aufsuchen. Weisen Sie auf Ihren vorangegangenen Auslandsaufenthalt hin! Bitten Sie im Zweifelsfall Ihren Hausarzt, mit einem tropenmedizinischen Institut Kontakt aufzunehmen. Bei keiner Tropenkrankheit hängen Gesundheit und Leben so sehr von der Schnelligkeit der Diagnose und Therapie ab. Erfolgt eine Behandlung rechtzeitig, so ist jede Malaria heilbar.

**Infektionen und Erkrankungen, gegen die es einen Impfschutz gibt**  
Gegen einige Infektionskrankheiten, die in warmen Ländern gehäuft auftreten, gibt es Impfungen, die hier in alphabetischer Reihenfolge beschrieben werden:


### Cholera

Cholera ist eine bei Touristen sehr seltene Darmerkrankung. Über verunreinigtes Trinkwasser oder Nahrung gelangen die Erreger in den Dünndarm, wo sie massive wässrige Durchfälle mit gefährlichen Folgen für den Körper verursachen können. Gefährdet sind vor allem Abenteuer-, Rucksack- und Trekkingtouristen in subtro-

pischen und tropischen Ländern. Eine Schutzimpfung ist zurzeit in Deutschland nicht im Handel. Achten Sie daher auf gute sanitäre Einrichtungen und auf Ihre persönliche Hygiene. Vermeiden Sie ungekochte, ungebratene oder nicht heiß servierte Nahrungsmittel und verzichten Sie auf Leitungswasser, Speiseeis sowie Eiswürfel (Näheres dazu auf S. 24).

### Diphtherie

Diphtherie-Bakterien befallen meist die Schleimhäute im Mund, Rachen und Kehlkopf. Sie werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen und können in schweren Fällen Lähmungen und Herzschäden verursachen, die in 5–10% der Fälle tödlich enden (in tropischen Ländern kann auch Hautdiphtherie auftreten).



Zur Vorbeugung gibt es eine Impfung, die – am besten in Kombination mit der Tetanus-Impfung – alle 10 Jahre aufgefrischt werden sollte. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

### Frühsommer-Hirnhautentzündung

(FSME = Frühsommer-Meningo-Enzephalitis)



Die Erreger der FSME werden hauptsächlich durch Stiche von Zecken übertragen, die in bewaldeten Flussniederungen der Donau und ihrer Nebenflüsse (z.B. in Baden-Württemberg, Bayern, Tschechien, Slowakei, Österreich, Ungarn), aber auch in Südschweden, Finnland, Polen, Schweiz, Slowenien, Kroatien sowie in den baltischen und osteuropäischen Ländern bis nach Sibirien anzutreffen sind. Jährlich bereisen Millionen Touristen diese „Naturherde“. Jedoch führt nicht jeder Zeckenstich zu einer FSME-Infektion, und nicht jede Infektion zu einer Erkrankung. Wenn Sie einen naturnahen Urlaub (z.B. Wanderurlaub) planen, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt über die Durchführung einer FSME-Impfung beraten.

Zecken können auch andere Erkrankungen übertragen, z.B. die Borreliose – und zwar überall. Die FSME-Impfung bietet hiergegen

keinen Schutz. Im Kapitel **Unterwegs** „Hungrige Mücken und Zecken“ (Seite 28) lesen Sie, wie man sich vor Zeckenstichen schützen kann und wie Sie die Blutsauger entfernen.

### Gelbfieber

Gelbfieber ist eine durch Mücken übertragene Viruserkrankung, die in tropischen Regionen Afrikas und Südamerikas vorkommt. In Asien ist sie nicht anzutreffen. Das Infektionsrisiko bei den üblichen Touristenreisen ist gering, die Sterblichkeit kann jedoch über 60% erreichen.

Lassen Sie sich zum eigenen Schutz vor einer Reise in ein Land mit Gelbfieber-Vorkommen (tropisches Afrika und Lateinamerika) impfen; denn nur die Impfung bietet zuverlässigen Schutz. Viele Länder verlangen darüber hinaus bei der Einreise einen gültigen Impfnachweis. Beachten Sie, dass diese Impfbescheinigung erst zehn Tage nach der Impfung und für 10 Jahre gültig ist. Die Impfung wird nur von dazu ermächtigten Ärzten oder medizinischen Einrichtungen (z.B. Tropeninstituten) durchgeführt.

### Grippe (Influenza)

Die Influenza gehört zu den verbreitetsten und gefährlichsten Virusinfektionen weltweit. Während einer Influenza-Epidemie erkranken weltweit oft Millionen von Menschen aller Altersgruppen. Besonders gefährdet sind alle Personen mit chronischen Grund-  
leiden, Immunschwache und Menschen ab 60 Jahren. Die jährlich zu wiederholende Influenza-Impfung wird allen gefährdeten Reisenden (s.o.) empfohlen. Bitte beachten Sie, dass „Grippe-  
saison“ auf der südlichen Halbkugel bereits zwischen Mai und Oktober ist und diese Impfung nicht gegen die „Vogelgrippe“ schützt.

### Hepatitis A (infektiöse Gelbsucht)

Die Hepatitis A ist weltweit verbreitet und die häufigste nach Deutschland importierte Infektionskrankheit, gegen die man sich impfen lassen kann. Da die Infektionsgefahr durch die sehr wider-  
standsfähigen Hepatitis A-Viren vor allem bei einfachen oder schlechten Hygieneverhältnissen erhöht ist, kommt sie am häufigsten im Mittelmeerraum sowie in subtropischen und tropischen Ländern vor. Die Erreger gelangen über verunreinigtes Wasser und

Essen in den Körper und lösen eine ansteckende Leberentzündung aus, die mehrere Wochen bis Monate anhalten kann.

! Die für Reisen in warme Länder generell empfohlene Hepatitis A-Impfung bietet nach vollständiger Grundimmunisierung einen Schutz für mindestens zehn Jahre.

## Hepatitis B

Die Hepatitis B gehört zu den verbreitetsten und gefährlichsten Virusinfektionen. Die Erreger verursachen eine Leberentzündung, die bei einem chronischen Verlauf in eine Leberzirrhose oder Leberkrebs übergehen kann. Sie werden meist durch ungeschützte sexuelle Kontakte (s. S. 29: „HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen“) und direkt durch Blut, aber auch durch verunreinigte Spritzen oder Nadeln übertragen, z.B. auch bei Tätowierung, Piercing oder Akupunktur. Die Schutzimpfung, die bei Personen-gruppen mit erhöhtem Risiko und bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt wird, ist auch für Fernreisende und für sexuell nicht nur monogam lebende Menschen sehr empfehlenswert. Auch ein Kombinationsimpfstoff gegen Hepatitis A und B ist verfügbar.

## Japanische Enzephalitis (Gehirnentzündung)

Bei der Japanischen Enzephalitis (JE) handelt es sich um eine durch Stechmücken übertragene Virusinfektion, die ausschließlich im Fernen Osten, Süd- und Ost-Asien vorkommt. Das Risiko, daran zu erkranken, ist für die meisten Reisenden sehr gering. Aus diesem Grund kommt eine Impfung v.a. für Rucksackreisende in Frage, die während der Regenzeit für mindestens 4 Wochen ländliche Gebiete bereisen und keine Möglichkeit haben, sich vor Mücken zu schützen. Der Impfstoff gegen JE ist in Deutschland nicht im Handel. Es empfiehlt sich, ggf. ein Tropeninstitut oder eine Gelbfieberimpfstelle aufzusuchen, die den Impfstoff bei Bedarf importieren können.



## Masern

Die Masern stellen in vielen Entwicklungsländern nach wie vor ein großes Gesundheitsproblem dar. Die Erkrankung verläuft vor allem

bei schlecht ernährten Kleinkindern in bis zu 10% der Fälle tödlich. Wer bisher noch nicht an Masern erkrankt ist und keine oder **nur** eine Masernimpfung erhalten hat, sollte sich vor der Reise **mit MMR-Impfstoff** impfen lassen. Prinzipiell gilt dies auch für alle ungeimpften oder nicht immunen Erwachsenen, die in ein Endemiegebiet reisen. Bei noch nicht gegen Masern geimpften Säuglingen, die mit in südliche Länder reisen, kann die MMR-Impfung bereits ab dem 9. Lebensmonat verabreicht werden. In diesem Fall muss die 2. MMR-Impfung bereits **zu Beginn des 2. Lebensjahres** erfolgen.

### **Meningokokken-Meningitis (Hirnhautentzündung)**

Diese durch Bakterien übertragene Gehirnhautentzündung kommt weltweit vor, besonders häufig in der Trockenzeit (Dezember bis Mai) im afrikanischen „Meningitisgürtel“, der sich südlich der Sahara von West- nach Ostafrika erstreckt. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion über die Atemwege. Dies kann in überfüllten Verkehrsmitteln oder bei großen Menschenansammlungen wie z.B. auf einem Wochenmarkt passieren. Im Allgemeinen ist für Reisende das Ansteckungsrisiko gering.

Für den Fall, dass Sie in der Sahelzone Afrikas eng mit Einheimischen zusammenleben oder als Pilger an religiösen Festen in heiligen Stätten teilnehmen möchten oder in Ihrem Reiseland gerade eine Epidemie abläuft, stehen gut verträgliche Impfstoffe zur Verfügung. Darüber hinaus sollten sich auch Schüler, Studenten und andere Menschen impfen lassen, die zu längeren Aufenthalten in Länder reisen, welche generell die Meningokokken-Impfung für Jugendliche (z.B. England, Irland, Spanien) oder gefährdete Gruppen (z.B. Neankömmlinge in Internaten der USA) empfehlen.

### **Pneumokokken**

Die Pneumokokken-Erreger sind weltweit verbreitet und besiedeln oft auch bei Gesunden den Nasen-Rachenraum. Sie werden durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen und können insbesondere bei älteren Personen über 60 Jahre, bei immungeschwächten Menschen (z.B. HIV-Infektion, Krebsleiden), bei chronisch Kranken (z.B. mit Krankheiten, die Herz-Kreislauf oder Lunge betreffen oder bei Zuckerkrankheit) zu schweren Krank-

heitsverläufen führen und mit Komplikationen einhergehen. Lassen Sie sich impfen, wenn Sie zu dem besonders gefährdeten Personenkreis gehören (s.o.). Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen und meist auch von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

### Poliomyelitis (Kinderlähmung)

In afrikanischen und asiatischen Ländern ist diese Virus-Krankheit noch verbreitet. Eigentlich ist der Name irreführend: auch Erwachsene können erkranken. Die Kinderlähmung ist eine Erkrankung, bei der es durch den Befall des Zentralnervensystems zu Lähmungen kommen kann. Häufig bilden sich diese nicht zurück. Die „Polioviren“ werden meist durch fäkale Kontakt- und Schmierinfektionen von Mensch zu Mensch übertragen.



Vor Reisen in Länder, in denen die Viren noch vorkommen, sollte alle 10 Jahre der Poliomyelitis-Impfschutz aufgefrischt werden. Hierfür stehen auch Kombinationsimpfstoffe zusammen mit Tetanus und Diphtherie zur Verfügung.

### Tetanus (Wundstarrkrampf)

Die Tetanus-Bazillen sind weltweit verbreitet: in Erde, auf Holz, im Staub, im Heu. Die Bakterien gelangen meist über kleine Wunden in den Körper. Ihr Gift blockiert die motorischen Nervenendungen und ruft eine krampfartige Starre der Muskulatur hervor. 30 bis 90% der Erkrankungen enden tödlich. In jedem Fall dauert die Erkrankung sehr lange und hinterlässt keine Immunität. Nur die vorbeugende Impfung schützt vor einer Erkrankung. Lassen Sie deshalb Ihren

Tetanus-Schutz, am besten in Kombination mit der Diphtherie-Impfung – auch unabhängig von einer Reise – alle 10 Jahre auffrischen. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.



### Tollwut

In vielen Ländern, vor allem in Lateinamerika, Afrika und insbesondere Asien, ist die Tollwut wesentlich häufiger als bei uns. Dennoch stehen dort im Notfall nur selten gut verträgliche Impfstoffe oder Seren zur Verfügung. Vermeiden Sie deshalb jeglichen Kontakt mit Tieren, speziell mit

herumstreunenden Hunden. Wenn Sie in diese Länder reisen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit und den Nutzen einer vorbeugenden Tollwut-Impfung.

Nach einem Biss von einem tollwutverdächtigen Tier muss kurzfristig eine Impfung mit einem von der WHO empfohlenen Impfstoff durchgeführt werden.

### Typhus

In vielen warmen Ländern ist Typhus eine häufige und gefährliche Infektionskrankheit. Die Typhusbakterien werden mit verunreinigten Nahrungsmitteln und Getränken aufgenommen. Am besten schützen Sie sich deshalb durch konsequentes Einhalten der üblichen Hygieneregeln (Näheres dazu auf S. 24). Eine Impfung gegen Typhus wird empfohlen, wenn die Reise in Länder mit niedrigem Hygienestandard führt und Sie sich dort unter einfachen Lebensbedingungen aufhalten (z.B. Rucksacktourist, Safari, Trekking). Die verfügbaren Impfstoffe ersetzen jedoch nicht die persönliche Hygiene.

### Andere tropenspezifische Erkrankungen

**Dengue-Fieber** ist eine in tropischen Ländern durch tagaktive Mücken übertragene Viruserkrankung, die sich mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und einem typischen Hautausschlag äußert. Wie Sie sich vor dieser häufigen Infektion schützen können, ist unter „Hungrige Mücken und Zecken“ (Seite 28) nachzulesen.

Die **Bilharziose** ist eine Wurminfektion. Sie wird meist durch Hautkontakt mit infiziertem Süßwasser erworben, in dem bestimmte Schnecken leben. Gefährdet sind insbesondere Afrikareisende.

Das „**Schwere Akute Respiratorische Syndrom**“ (**SARS**) ist eine neue Viruskrankheit, die zu einer schweren Lungenentzündung führen kann. Sie trat erstmals Ende 2002 in China auf und gelangte schnell mit Reisenden in andere Länder. Seit Mitte 2003 sind (bis April 2004) nur noch Fälle, die direkt durch Infektionen bei Labortätigkeiten mit dem Virus erfolgt sind bzw. Folgefälle solcher Infektionen beobachtet worden.

Die **Vogelgrippe** stellt derzeit für Reisende keine relevante Gefährdung dar. Sicherheitshalber sollten Reisende Geflügelmärkte und -farmen meiden und Geflügelfleisch nur durchgegart verzehren.

Andere gefährliche Krankheiten wie z.B. **Ebola- und Lassafieber** sind bei Reisenden extrem selten.



## Sexuell übertragbare Infektionen inklusive HIV-Infektionen

Das Risiko, sich im Urlaub bei Personen aus dem Ferienland oder anderen Urlaubern mit einer sexuell übertragbaren Infektion wie z.B. HIV, Syphilis oder Hepatitis B anzustecken, ist bei ungeschützten Sexualkontakten ohne Kondom groß. Riskieren Sie nicht Ihre Gesundheit und die anderer – informieren und schützen Sie sich (s. Seite 29: „Liebe unter Palmen ...“)!

## Vorschläge für Ihre Reiseapotheke

Sie können nicht für alle Eventualitäten und Notfälle ausgerüstet sein. Die folgende Liste hat deshalb keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll Ihnen aufgrund umfangreicher Erfahrungen als Orientierungshilfe dienen.

- **Verbandsmaterial:**
  - Mullbinden, Wundpflaster, Heftpflaster
- elastische Binden
- Fieberthermometer
- kleine Schere
- Splitterpinzette
- Zeckenzange
- Handschuhe
- **Medikamente zur äußeren Anwendung:**
  - antiseptische Wundsalbe oder Lösung
  - Antihistaminsalbe gegen Insektenstich-Reaktionen
  - Augentropfen gegen Bindehautentzündung
  - Ohrentropfen gegen Gehörgangs-Entzündung
- **Medikamente zur inneren Anwendung:**
  - einfaches Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen
  - krampflösendes Mittel (keine Zäpfchen!)
  - leichtes Beruhigungsmittel
  - Mittel gegen Durchfall
- **Medikamente, die regelmäßig benötigt werden**
  - (z.B. Antibabypille)
- **Sonnenschutzmittel**
  - (möglichst wasserfest und mit hohem Lichtschutzfaktor)
- **Insektenschutzmittel**
- **Wasserentkeimungsmittel**
- **Mittel gegen Reisekrankheit (gehört ins Handgepäck)**

- Malariamittel (wenn vom Arzt empfohlen)
- Einmalspritzen und -kanülen
- Kondome

Holen Sie sich Rat in Ihrer Apotheke oder bei Ihrem Arzt und planen Sie danach Ihren Urlaubsbedarf. Die Reiseapotheke sollte wasserdicht verpackt sein und von Kindern fern gehalten werden. Bitte achten Sie bei Medikamenten auf die Verfallsdaten und auf die richtige Lagerung!



### Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und wie weit Sie auch in Ihrem Urlaubsland krankenversichert sind und schließen Sie eventuell eine zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung ab. Bei einigen Versicherungen ist der Rücktransport bei einer Erkrankung oder einem Unfall eingeschlossen. Häufig sind diese Versicherungen bei einer Reisebuchung mit der Kreditkarte oder im Auto-Schutzbrief bereits enthalten.

### Aufgelistet: Haben Sie an alles gedacht?

Hier eine Liste dessen, was für Ihre Gesundheit besonders wichtig ist – am besten haken Sie die erledigten Punkte ab.

#### Was ich erledigen sollte:

- mich reisemedizinisch beraten lassen
- alle erforderlichen Schutzimpfungen durchführen und in das Impfbuch eintragen lassen
- klären, ob und wenn ja welche Malaria-Prophylaxe erforderlich ist
- Rezepte für verschreibungspflichtige Medikamente besorgen
- ärztliche Bescheinigung über verordnete Medikamente ausstellen lassen
- Reiseapotheke zusammenstellen
- Termin für zahnärztliche Kontrolle
- Auslandskrankenschein(e) bei der Krankenkasse holen
- zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung abschließen
- ggf. an die erstmalige Einnahme der Malariamedikamente vor Abreise denken



## Was ich mitnehmen sollte:

- Auslandskrankenschein(e)
- Impfbuch
- eigene Medikamente
- Reiseapotheke
- Ersatzbrille
- Sonnenbrille

## Hygiene

An Ihrem Reiseziel erhalten Sie möglicherweise nicht oder nur sehr schwer (oder nicht die gewohnte Marke oder Qualität):

- Lippenpflegemittel
- Tampons oder Binden
- Toilettenartikel
- Toilettenpapier
- Papiertaschentücher
- Kondome/fettfreies Gleitmittel

## Was in mein Handgepäck (für den Flug) gehört:

- Ausweispapiere
- Geld, Schecks, Kreditkarte(n)
- Tickets
- wichtige Medikamente
- Impfbuch
- Papiertaschentücher
- leichter Pullover
- Reiseführer und
- Sonnenbrille

## Medizinische Sicherheit unterwegs

Niemand kann einen Unfall oder eine Krankheit während der Reise ausschließen. Meist finden Sie im Urlaubsland eine vergleichbar gute medizinische Versorgung wie zu Hause. Wenn Sie sich dessen nicht sicher sind, achten Sie z.B. auf die Verwendung von Einwegnadeln und -spritzen, vergewissern Sie sich, dass verwendete Instrumente sterilisiert sind. Nicht in jedem Urlaubsland werden Blutkonserven und -produkte auf HIV und Hepatitis-Viren getestet. Akzeptieren Sie eine Bluttransfusion nur dann, wenn sie

lebensrettend ist. Eine Versicherung, die im Notfall einen Rücktransport ins Heimatland ermöglicht, kann sehr hilfreich sein.

### Was Sie bei Reisen mit Kindern beachten sollten

Wenn der Urlaub für alle Beteiligten erholsam werden soll, dann beziehen Sie Ihre Kinder von Anfang an mit ein. Bedenken Sie, dass Kinder nicht lange stillsitzen können und beschäftigt sein wollen. Das einfachste und bequemste Transportmittel über größere Strecken ist für Eltern und Kinder das Flugzeug.



Die Gesundheitsrisiken sind für Kinder meist ernster einzuschätzen als für Erwachsene. Sie sind gegenüber Infektionskrankheiten gefährdeter. Je nach Alter des Kindes ist auch nicht jeder Impfschutz möglich. Manche Erkrankungen, wie z.B. Malaria, Durchfall und Erbrechen, gefährden Kinder schneller und nachhaltiger. Meiden Sie nach Möglichkeit Reisen in Malariagebiete sowie Abenteuer- und Trekkingreisen mit Kleinkindern ganz.

Denken Sie daran, Ihre Reiseapotheke auch mit für Kinder geeigneten Präparaten auszustatten.



### Behindert auf Reisen

Planen Sie Ihre Reise besonders sorgfältig und erkundigen Sie sich rechtzeitig, ob Verkehrsmittel und Unterkunft behindertengerecht sind. Fluggesellschaften und Bahnen bemühen sich, Behinderten die Reise zu erleichtern und halten entsprechende Broschüren bereit. Damit Sie diese Angebote auch nutzen können, ist eine rechtzeitige Anmeldung und Information über den Umfang der benötigten Hilfe wichtig.


### Chronisch krank?

Erkundigen Sie sich beim Arzt, wie er Ihre Reisefähigkeit und das Gesundheitsrisiko in Ihrem Reiseland einschätzt, **bevor** Sie Ihre Traumreise endgültig buchen. Bei bestimmten Krankheiten oder einzunehmenden Medikamenten sollten Sie auf bestimmte Reiseziele (z.B. solche mit hohem Malaria-Risiko) ganz verzichten. Fragen

Sie Ihren Arzt, welche Reiseziele er für besser geeignet hält. Nehmen Sie eine ausreichende Menge der benötigten Medikamente und für den Notfall eine Kopie der wichtigsten Krankenunterlagen mit.

### **Schwanger und reiselustig?**

Bei einer vernünftigen Reiseplanung ist eine Schwangerschaft normalerweise kein Problem. Verzichten Sie aber in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten und den letzten sechs bis acht Wochen der Schwangerschaft möglichst auf Abenteuerreisen sowie auf Urlaub in Gebieten mit extremen klimatischen oder ungünstigen hygienischen Verhältnissen. Meiden Sie Regionen mit erheblichen Infektionsgefährdungen (z.B. Malaria- und Gelbfiebergebiete), da Infektionskrankheiten in der Schwangerschaft häufig besonders schwer verlaufen. Grundsätzlich sollten Sie touristische Reisen in Länder, in denen Malaria vorkommt, auf die Zeit nach der Schwangerschaft verschieben.



Malaria in der Schwangerschaft stellt ein hohes Risiko für Mutter und Kind dar! Sie kann eine Fehl- oder Frühgeburt auslösen. Außerdem kann das Kind im Mutterleib geschädigt werden.

Eine medikamentöse Malaria-Prophylaxe ist in der Schwangerschaft problematisch. Bei keinem Medikament besteht die Gewissheit, dass die Einnahme für die Entwicklung des Kindes unbedenklich ist. In jedem Einzelfall ist eine strenge Risiko-Nutzen-Abwägung durch einen reisemedizinisch erfahrenen Arzt erforderlich. Während der Schwangerschaft sollten Impfungen auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Sprechen Sie darüber unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn sich eine Fernreise nicht vermeiden lässt.

### **Wie finde ich kompetente reisemedizinische Beratung?**

Reisemedizinisch fortgebildete Ärzte und Apotheker (siehe z.B. unter [www.frm-web.de](http://www.frm-web.de) oder unter [www.crm.de/beratungsstellen](http://www.crm.de/beratungsstellen)) haben oft ein allgemein anerkanntes Zertifikat für Reisemedizin (z.B. von der DTG – Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit [[www.dtg.mwn.de](http://www.dtg.mwn.de)] oder vom CRM – Centrum für Reisemedizin [[www.crm.de](http://www.crm.de)]).

Weitere empfehlenswerte Informationsquellen finden Sie auch auf den Seiten 33 und 34.

## Was es bei Last-Minute-Reisen zu beachten gilt

Denken Sie auch bei so genannten „Last-Minute“-Reisen, bei denen die Zeit bis zur Abreise nur kurz ist, an den Schutz vor Infektionskrankheiten im Reiseland. Für den Beginn einer Malaria-Prophylaxe ist es nie zu spät. Die meisten Impfungen (z.B. gegen Hepatitis A) können noch bis zum Tag der Abreise begonnen werden, bei Auffrisch-Impfungen gilt dieses sogar noch für den Abreisetag selbst (z.B. gegen Tetanus, Diphtherie, Poliomyelitis). Bei einigen Impfstoffen kann der Arzt auch ein beschleunigtes Impfschema einsetzen. Manche Impfungen benötigen jedoch 7 bis 10 Tage, bis sie ihren vollständigen Wirkschutz aufgebaut haben (z.B. Gelbfieber, Typhus), andere sogar mehrere Wochen. Bei längeren Reisen können diese Impfungen dennoch sinnvoll sein, auch wenn Sie in den ersten Urlaubstagen noch nicht vollständig geschützt sind.

Optimal ist es, wenn man Impfungen nicht unter Zeitdruck vornehmen muss. Deshalb der Tipp für alle „planmäßigen“ Last-Minute-Reisenden und alle, die sich die Option einer solchen Reise offen halten wollen: kümmern Sie sich beizeiten um den Impfschutz, der für die meisten Fernreiseziele sinnvoll ist (z.B. gegen Tetanus, Diphtherie, Poliomyelitis, Hepatitis A und B).

## Die Haustiere nicht vergessen

Veranlassen Sie, dass Ihre Tiere während Ihrer Abwesenheit zuverlässig versorgt sind. Möchten Sie Ihren Liebling mitnehmen, so bedenken Sie dies bei der Auswahl Ihres Reisezieles und -stiles. Je nach Region unterliegt auch Ihr Tier einer erhöhten Infektionsgefahr. Im Mittelmeerraum können sich Hunde beispielsweise mit Leishmaniose anstecken, die nur sehr schwer heilbar ist. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrem Tierarzt, welche Maßnahmen empfehlenswert und notwendig sind. Beispielsweise gilt die letzte Tollwut-Impfung erst nach vier Wochen und nicht länger als ein Jahr. Für die Einreise in einigen Ländern benötigen Sie eine amtstierärztliche Bescheinigung.



### An was Sie allgemein denken sollten

Lassen Sie es ruhig angehen! Wechseln Sie nicht direkt vom Arbeitsstress in den Urlaubsstress und versuchen womöglich am letzten Arbeitstag nach Feierabend und noch „über Nacht“ Ihr Ziel zu erreichen. Planen Sie die Anreise und Rückreise als Teil Ihres Urlaubs und nicht als unangenehme Strapaze. Am erholsamsten ist der Urlaub, wenn er zwei bis drei Tage vor der Abreise beginnt. So bleibt Zeit zu entspannen und sich auf die Anreise vorzubereiten.

### Reisekrankheit vermeiden

Die Reisekrankheit („Bewegungskrankheit“) spielt manchem im Auto oder auf dem Schiff „übel“ mit. Empfindliche Menschen sollten deshalb, besonders auf kleinen Schiffen, ein Mittel gegen Seekrankheit mitführen. Vorbeugend kann auch die Wahl des Sitzplatzes in einem Fahrzeug entscheidend helfen. Die jeweils stabilste Position zur Vermeidung der Reisekrankheit befindet sich im Bus und Auto vorne, im Schiff im Mittelteil und im Flugzeug in Höhe der Tragflächen. Im Bus und Zug sollten sich empfindliche Personen in Fahrtrichtung setzen. Im Bus ist es günstig, wenn Sie freie Sicht durch die Frontscheibe haben. Achten Sie auf ausreichende Frischluftzufuhr bzw. gute Belüftung und treten Sie die Reise weder mit vollem noch mit ganz leerem Magen an.

### Auch Autofahren ist Arbeit

Durch eine geschickte Planung erreichen Sie zeitversetzt zum großen Urlaubsstrom mit kleinen Umwegen gelassener Ihr Ziel.

Machen Sie es sich bequem. Mit leichter und bequemer Kleidung fährt es sich besser. Legen Sie alle zwei bis drei Stunden eine Pause und eventuell eine Übernachtung ein. Ihr Körper hat so die Chance, sich an das andere Klima und besonders an heiße Temperaturen zu gewöhnen.

Für die Ernährung unterwegs gilt: Belasten Sie Ihren Organismus nicht mit schwerem Essen oder großen Mengen – besser sind mehrere kleine Mahlzeiten und Obst. Verzichten Sie auf der Fahrt mit dem Auto auch als Beifahrer auf Alkohol – trinken Sie Wasser und Saft. Versuchen Sie nicht, Müdigkeit mit Kaffee oder Tee zu bekämpfen, sondern machen Sie



besser Rast, ein Nickerchen oder aktivieren den Kreislauf mit etwas Gymnastik. Achten Sie auf ausreichende Lüftung und rauchen Sie nicht während der Fahrt.

Denken Sie daran: Gerade Kinder leiden als Passivraucher am meisten. Wenn Sie die Rückfahrt ähnlich planen, können Sie Ihre Erholung für längere Zeit „konservieren“.



## Über den Wolken

Die besonderen Gesundheitsgefahren, mit denen während einer Flugreise zu rechnen ist, beruhen u.a. auf der extrem niedrigen Luftfeuchtigkeit, dem Bewegungsmangel sowie auf allzu reichlichem Genuss von Alkohol an Bord. Passagiere, die regelmäßig oder im Notfall Medikamente einnehmen müssen, sollten diese griffbereit im Handgepäck liegen haben. In den meisten Fällen ist ein Zugriff auf das Reisegepäck bis zum Zielflughafen nicht mehr möglich. Flugreisende mit Schnupfen sollten bei Start und Landung abschwellende Nasentropfen verwenden, sonst können starke Ohrenscherzen auftreten. Kontaktlinsen-Trägern wird empfohlen, wegen der trockenen Luft während des Fluges besser eine Brille zu tragen.

Bei längeren Flügen muss auch an das erhöhte Thromboserisiko gedacht werden. Trinken Sie deshalb viel, aber am besten keinen Alkohol. Verzichten Sie besonders wenn Sie zu Venenleiden neigen auf Kaffee oder Tee. Diese Getränke steigern die Flüssigkeitsabgabe des Körpers und erhöhen damit das Thromboserisiko. Um das zu verhindern, sollten Sie beim Sitzen in stündlichem Abstand Ihre Beinmuskeln betätigen (z.B. Fußkreisen, Wippen der Füße vom Absatz zu den Zehen und zurück).


Stellen Sie mindestens einmal pro Stunde die Rückenlehne zurück und strecken den Körper richtig durch. Noch besser – aber nicht immer möglich – ist wiederholtes Aufstehen und gelegentliches Auf-und-ab-Gehen in der Kabine. In bestimmten Fällen (z.B. bei Übergewicht, Schwangerschaft, bekannten Venenleiden, Einnahme bestimmter Antibabypillen) ist während eines Langstreckenfluges das Tragen knielanger Kompressionsstrümpfe erforderlich.



Gestalten Sie für einen erholsamen Urlaub Ihr Programm nicht zu umfangreich! Holen Sie den Sport, den Sie schon immer treiben wollten, nicht auf einmal nach.

### Den „Jetlag“ verkraften

Das Überqueren mehrerer Zeitzonen bringt die innere Uhr des Körpers durcheinander und damit den gewohnten Rhythmus von Schlafen und Wachen. Am Urlaubsort angekommen ist es ratsam, der „reisebedingten“ Müdigkeit nicht sofort nachzugeben, auch wenn es schwer fällt. Wer nach Westen fliegt kann sich mit aufmunternden Getränken den „verlängerten“ Tag hindurch wach halten. Bei Flügen in östlicher Richtung verkürzt sich der Tag, weshalb man hier auf solche Getränke verzichten sollte. Am besten lassen Sie es möglichst langsam angehen und gönnen dem Körper einen oder mehrere Ruhetage zur Umstellung. Die Anpassung kann bis zu einer Woche dauern.



Wer regelmäßig Medikamente zu bestimmten Uhrzeiten einnimmt (z.B. Insulin oder bestimmte Antibabypillen), sollte seinen Arzt fragen, wie die Einnahme der Arzneien zeitlich angepasst werden soll.

### Hygiene bei Essen und Trinken

Der Reisedurchfall ist das häufigste Gesundheitsproblem auf Fernreisen. Er kann Ihnen die schönsten Urlaubstage vermiesen und sogar zum Abbruch der Reise führen. Wenn Sie Durchfallerkrankungen weitgehend vermeiden wollen, dann sollten Sie die folgenden erprobten Tipps beherzigen:

- Trinken Sie möglichst nur Mineralwasser aus Flaschen oder Dosen oder industriell hergestellte Erfrischungsgetränke und Fruchtsäfte.
- Wasser sollten Sie nur trinken, wenn es vorher abgekocht, desinfiziert oder gefiltert wurde. Nehmen Sie auch zum Zähneputzen zu Ihrer Sicherheit nur so vorbehandeltes Wasser.
- Heißer Kaffee oder Tee, Wein in Flaschen oder abgefülltes Bier sind meist problemlos.
- Verzicht auf Eiswürfel oder Speiseeis, wenn Sie nicht absolut sicher sind, dass diese industriell hergestellt worden sind.

- Andere Länder, andere Küchen: oft eine gute und wohlschmeckende Erfahrung. Essen Sie aber nur frisch zubereitete Speisen, die gekocht oder durchgebraten sind und sofort heiß serviert werden.
- Essen Sie **niemals** aufgewärmte Speisen oder Reste vom Vortag.
- Vermeiden Sie rohes oder halbgares Fleisch, Muscheln, Austern, Fische, Krebse, Krabben und sonstige Meeresfrüchte sowie alle anderen rohen Speisen und alle Gerichte mit Mayonnaise.
- Essen Sie nur Gemüse und Obst, das Sie selbst geschält haben. Achten Sie dabei sorgfältig auf die Hygiene Ihrer Hände.
- Trinken Sie nur pasteurisierte oder – noch sicherer – ultrahocherhitzte Milch, oder kochen Sie die Milch vor dem Trinken auf.
- Wenn Sie bewusst kleine Portionen essen und nicht während des Essens trinken, können Sie Ihr Infektionsrisiko weiter reduzieren. Die Magensäure wird dann weniger verdünnt und kann Krankheitserreger besser abtöten.



Wichtigste Tipps von erfahrenen Reisenden:

Bei Getränken: Abkochen – oder vergessen!

Bei Lebensmitteln: Kochen, braten, schälen – oder vermeiden!



### Den Durchfall auskurieren

Kündigt sich eine Infektion mit Durchfall an, können Sie den Schaden begrenzen:

Nehmen Sie nur leichte Kost (zum Beispiel Karotten-Reis-Schleim, Weißbrot, Tee) zu sich. Trinken Sie oft, aber in kleinen Mengen. Vor allem bei kleinen Kindern und alten Menschen müssen Sie auf Gewichts- und Flüssigkeitsverlust achten und ihn ersetzen. Zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten empfiehlt sich eine Mineralstoff-Trinklösung, die Sie als Fertigpräparat in der Apotheke kaufen können. Zur Not helfen auch Cola und Salzgebäck, um den Flüssigkeits-, Zucker- und Salzverlust auszugleichen. Medikamente, die die Darmtätigkeit beruhigen, unterdrücken nur den Durchfall, sind aber kein Heilmittel. Erwachsene können sie zur Symptomlinderung für kurze Zeit zusätzlich zur Flüssigkeit



einnehmen. Verabreichen Sie diese Medikamente aber niemals einem Kind!

- Stellen Sie nach drei Tagen noch keine Besserung fest, gehen Sie unbedingt zu einem Arzt!
- Bei blutigen, schleimigen oder sehr häufigen wässrigen Durchfällen sowie bei Fieber, wiederholtem Erbrechen oder Koliken suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Beachten Sie, dass bei Durchfall die Wirksamkeit von Medikamenten, die Sie regelmäßig einnehmen, nachlassen kann. Vor allem bietet die Antibabypille dann keinen sicheren Schutz mehr!

### Die wichtigsten Baderegeln

- Gewöhnen Sie Ihren Körper langsam an die Wassertemperatur. Vor allem, wenn Sie vorher in der Sonne gelegen haben.
- Gehen Sie niemals direkt nach dem Essen schwimmen. Der Körper ist auf Verdauen eingestellt, nicht auf diese Belastung.
- Gehen Sie niemals ins Wasser, wenn Sie Alkohol getrunken haben.
- Tauchen Sie in Ihnen unbekanntem Gewässern nie allein, nie ohne Aufsicht und nie ohne Anleitung.
- Duschen Sie möglichst nach jedem Bad – egal ob im Pool, in einem See oder im Meer –, um Chlor oder Salz, Koli- und andere Bakterien abzuspülen.
- In einigen Gewässern (z.B. im Nil) ist das Baden wegen der Bilharziose (siehe Seite 15) besonders gefährlich.
- Wo es warm und feucht ist, können Sie sich einen Fußpilz einfangen: auf Badematten, Holzrosten, in Duschen und Badezimmern. Den Pilz werden Sie nur schwer wieder los. Mit Badesandalen erhöhen Sie Ihre Chancen, dem Fußpilz zu entrinnen, und verringern Ihr Verletzungsrisiko z.B. durch Glasscherben oder Seeigelstacheln.

### Vorsicht, Sonne!

Ein langes Sonnenbad ist gefährlich: Sonnenbrand, Fieber, Schmerzen, Urlaubsausfall und – was noch schlimmer ist – Spätfolgen. Ihre Haut vergisst lebenslang nichts. Vermeiden Sie auf jeden Fall Sonnenbrand; er führt zu einem stark erhöhten Hautkrebs-Risiko.

### Die wichtigsten Regeln:

- Blonde und Rothaarige mit hellen Augen und heller Haut reagieren sehr viel empfindlicher auf Sonne als Dunkelhaarige. Ihre Haut muss sich langsam an die Sonne gewöhnen. Denken Sie daran, wenn Sie sich erst im Urlaub intensiv der Sonne aussetzen.
- Bleiben Sie in den ersten Tagen möglichst viel im Schatten, auch dort werden Sie braun.
- Extrem Empfindliche, z.B. Blonde und Rothaarige, sollten selbst im Schatten Kleidung tragen.
- Meiden Sie die Mittagshitze: in der Zeit zwischen 11 und 13 Uhr kommt fast die Hälfte der UV-B-Strahlung eines ganzen Sonnentages an.
- Benutzen Sie in den ersten Tagen Sonnenschutz mit einem besonders hohen Schutzfaktor. In den folgenden Wochen können Sie dann meist einen niedrigeren Faktor benutzen.
- Bei extrem empfindlicher Haut können Sie einen Sonnenblocker nehmen, der gar keine UV-Strahlen durchlässt. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker.
- Cremen Sie sich nach jedem Baden – auch bei wasserabweisenden Mitteln – immer wieder ein.
- Viele Medikamente und Naturheilmittel erhöhen die Lichtempfindlichkeit Ihrer Haut. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und lesen Sie für jedes Medikament den Beipackzettel sorgfältig durch.
- Benutzen Sie während des Sonnenbadens kein Deo, Parfum oder Make-up. Ihre Haut könnte Flecken oder Ausschlag bekommen.
- Eine einfache Kopfbedeckung ist als Sonnenschutz und zur Vermeidung des gefährlichen Sonnenstichs sehr wirksam.



Wenn Sie trotzdem von der Sonne verbrannt sind, dann hilft als Erstes möglichst kaltes Wasser. Unterstützen Sie danach den Heilungsprozess mit dafür geeigneten kühlenden Gels oder Salben.

### Tierbisse und andere Verletzungen

Behandeln Sie alle Verletzungen sofort mit Hautdesinfektionsmitteln und decken Sie diese mit einem Pflaster oder Verband ab.

In den Tropen sind Wundinfektionen häufiger und gefährlicher. Gehen Sie bei schweren Verletzungen sofort zum Arzt.

**!** Bei tollwutverdächtigen Tierbissen empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Waschen Sie Bisswunden sofort gründlich mit Seife oder anderen Waschmitteln aus. Spülen Sie die Wunden mit viel Wasser sauber. Desinfizieren und verbinden Sie die Wunden. Suchen Sie dann sofort einen Arzt auf.

### Hungrige Mücken und Zecken

Man merkt es kaum: ein kleiner Stich, und dann ein unangenehmer Juckreiz, manchmal eine Hautrötung oder kleine Entzündung. Manche Menschen haben nach Insektenstichen heftige allergische Reaktionen. Darüber hinaus sind Insekten Überträger von Krankheitserregern. Z.B. übertragen Mücken in den Tropen Malaria, Dengue-Fieber, Gelbfieber oder Japanische Enzephalitis. In gemäßigten Klimazonen können Zecken u.a. Borrelien oder FSME-Viren übertragen. Somit kommt dem **Schutz vor Insektenstichen** eine große Bedeutung zu.

Hier einige Tipps zur Vermeidung von Stichen insbesondere zur Malaria-Vorbeugung:

- Tragen Sie abends helle Kleidung mit langen Ärmeln, lange Hosen und Strümpfe.
- Die Imprägnierung der Kleidung mit einem Insektizid bietet zusätzlichen Schutz, da viele Mückenstiche sogar durch die Kleidung gehen.
- Tragen Sie auf unbedeckte Hautbereiche ein Insektenabweisendes Mittel (sog. Repellents) auf. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Repellents, die z.B. die Wirkstoffe DEET oder Bayrepele enthalten. Tragen Sie bei gleichzeitiger Anwendung von Sonnenschutzmittel oder anderen Kosmetika die Repellents zuletzt auf.
- Halten Sie die Fenster Ihres Schlafzimmers – wenn keine Fliegengitter angebracht sind – ab der Dämmerung und nachts geschlossen.
- Am sichersten schlafen Sie unter einem (imprägnierten) Moskitonetz, das um das ganze Bett geschlossen ist.

Mückenstiche können sich durch Kratzen zu bösen Entzündungen auswachsen. Deshalb: Kratzen Sie nicht, sondern tragen Sie ein Gel oder eine Creme auf, die beruhigt und gleichzeitig desinfiziert. In der Apotheke bekommen Sie Sprays, Gels, Cremes oder Salben, mit denen Sie den Juckreiz oder leichte Entzündungen mildern können.

Um Zecken aus dem Weg zu gehen, meiden Sie Unterholz, Gebüsch und hohes Gras. Geschlossene Kleidung und festes Schuhwerk bieten darüber hinaus einen gewissen Schutz. Am besten ziehen Sie dabei die Socken über die Hosenbeine. Insekten-Abwehrmittel können helfen, allerdings nur für kurze Zeit.

Suchen Sie schon unterwegs die Kleidung und später die Haut nach Zecken ab. Fassen Sie eine Zecke, die bereits gebissen hat, mit einer dünnen Pinzette oder einer Zeckenzange direkt über der Haut möglichst nah am Kopf und ziehen Sie sie langsam heraus. Sie darf beim Entfernen nicht am Körper gequetscht oder mit Öl o.Ä. erstickt werden!

### Liebe unter Palmen ...

Urlaubsstimmung macht offener für einen Flirt, eine leidenschaftliche Nacht oder auch eine urlaubslange Liebesbeziehung. Sie brauchen auf Liebe und Sex im Urlaub nicht zu verzichten, wenn Sie sich über die möglichen Gefahren im Klaren sind und sich schützen. Das gilt natürlich auch, wenn Sie beruflich unterwegs sind.

Im „Abenteuer Urlaub“ vergessen viele, dass sexuell übertragbare Infektionen wie Aids, Syphilis oder Hepatitis weltweit sehr stark zugenommen haben. Gerade in vielen ärmeren Ländern wird Liebe und Sexualität oft aus großer materieller Not angeboten – die bereitwillig geglaubte Illusion einer dauerhaften Freundschaft und/oder Partnerschaft lässt Besucher dies aber gerne vergessen.

### HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen

Das HIV-Virus ist heute weltweit verbreitet und verursacht die tödliche Krankheit Aids. Eine Ansteckung mit dem Virus bleibt – vor





allein in den ersten Jahren – fast immer unbemerkt. Sie kann drei Monate nach einer Ansteckung durch einen Bluttest zuverlässig festgestellt werden. Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit Aids vergehen durchschnittlich 10 Jahre, in denen der Infizierte sich meist körperlich gesund fühlt (und auch so aussieht), das Virus aber über Blut, Samen und Scheidenflüssigkeit an andere Menschen weitergeben und sie anstecken kann.



Hepatitis B kann im Unterschied zu HIV unter Umständen auch beim intensiven Küssen übertragen werden. Es gibt einen wirksamen Impfstoff (s. S. 12).

Andere Geschlechtskrankheiten können mit Jucken und Brennen beim Wasserlassen beginnen. Manchmal sind diese Symptome kaum spürbar – aber manche Infektionen können schwere Veränderungen der inneren Organe und sogar Gebärmutterkrebs nach sich ziehen. Und vor allem: Beim Sex können andere Sexualpartner angesteckt werden! Die Therapie ist nur teilweise möglich und nicht immer erfolgreich. Bei einer Therapie müssen Ihre Sexualpartner ebenfalls behandelt werden.

Nähere Informationen zu sexuell übertragbaren Infektionen finden Sie in der kostenlos erhältlichen Broschüre „Ach, übrigens...“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bestellnummer 70 410 000). Sie können sie auch im Internet unter [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de) lesen.



Ganz wichtig: Man kann es niemandem ansehen, ob sie/er mit einer sexuell übertragbaren Infektion angesteckt ist, obwohl viele Menschen dies gerne glauben möchten! Auch eine längere Partnerschaft oder Liebesbeziehung schützt nicht vor einer Ansteckung. Ein einziger ungeschützter sexueller Kontakt (Vaginal-, Oral- oder Analverkehr) reicht aus, um sich anzustecken.

### Safer Sex: Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen

„Safer Sex“ und vor allem das Kondom ist das wirksamste (und einzige) Mittel zum wirksamen Schutz vor HIV und den meisten anderen sexuell übertragbaren Infektionen – und außerdem verhü-

tet man so auch ungewollte Schwangerschaften. Machen Sie es sich daher zur Regel, immer genügend Kondome mit auf Reisen zu nehmen. Kondome bekommen Sie zwar in fast allen Ländern unter der Bezeichnung Kondom, Condom, Préservatif oder Preservativo in Apotheken und oft auch in Drogerien. Aber die Qualität ist im Ausland nicht immer auf dem bei uns gewohnten Niveau. Schützen Sie Kondome vor allem vor Hitze und intensiver Sonnenbestrahlung. Die jeder Packung beiliegenden Gebrauchsinformationen sollten Sie aufmerksam lesen.

In der kostenlos erhältlichen Broschüre „Safer Sex ... sicher“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bestellnummer 70 420 000) finden Sie ausführliche Informationen. Sie können sie auch im Internet unter [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de) lesen.



Machen Sie Ihre Reise nicht zu einem Roulettespiel. Verwenden Sie zu Ihrem Schutz bei sexuellen Kontakten immer Kondome! Lassen Sie sich davon auch nicht etwa durch einen negativen HIV-Test oder sprachliche Verständigungsprobleme abbringen. Wenn Sie das Kondom einfach benutzen, brauchen Sie gar nicht lange zu reden!

Jeder kann betroffen und schon lange angesteckt sein, ohne es selbst zu merken – und ohne dass Sie es bei anderen Menschen bemerken könnten. „Lieber nichts vermuten“ hilft keinesfalls weiter und kann lebensgefährlich sein!



### Was tun im Notfall?

Für den Fall, dass Sie einmal erste Hilfe leisten müssen, denken Sie daran: Helfen kann jeder – und richtig helfen kann gelernt werden. Die ersten Minuten können über Leben und Tod entscheiden. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie in einer Notsituation richtig helfen können, besuchen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs bei einem der Rettungsdienste.

### Andere Länder, andere Sitten

Es kann passieren, dass Sie – ohne es zu wollen – die Gefühle der Menschen Ihres Gastlandes verletzen: weil Sie sich anders beneh-



men, z.B. Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit austauschen, weil Sie unpassende Kleidung anhaben, weil Sie gegen bestimmte „Spielregeln“ verstoßen. In guten Reiseführern finden Sie Hinweise auf solche „Spielregeln“.

Es kann insbesondere im nichteuropäischen Ausland schwierig sein, das Alter von Sexualpartnern richtig einzuschätzen, sie sind u.U. jünger als man meint. Sex mit Kindern (bis zum Alter von 14 Jahren) ist strafbar. Derartige Taten werden in Deutschland auch dann verfolgt, wenn sie im Ausland begangen wurden!



Alkohol hat in anderen Kulturen häufig eine andere Bedeutung als bei uns. Trunkenheit gilt in vielen Ländern als ein ausgesprochen schlechtes Benehmen. In islamischen Ländern ist Alkohol verpönt, zum Teil sogar streng verboten. Darüber hinaus baut Alkohol Hemmungen ab und Sie können sich selbst und andere in vieler Hinsicht gefährden, z.B. durch Geschlechtsverkehr ohne Kondom oder unvernünftiges Verhalten am Strand bzw. Pool. In den meisten Ländern liegen die Promillegrenzen übrigens deutlich niedriger als in Deutschland.



Für den Besitz, den Konsum oder den Handel mit Drogen gibt es in vielen Ländern sehr harte Strafen, in einigen Ländern sogar die Todesstrafe – auch für Ausländer! Deshalb: Finger weg und aufgepasst!

Droghändler beherrschen viele Tricks, mit denen sie die Hilfsbereitschaft (oder manchmal auch die Naivität) der Urlauber ausnutzen. Nehmen Sie keinen Brief oder Päckchen für andere über die Grenzen mit. Lassen Sie auch Ihr Gepäck auf keinen Fall unbeaufsichtigt. An der Zollkontrolle werden Sie für etwaige zugesteckte Drogen zur Verantwortung gezogen.



Wenn Sie Ihre Reise gut vorbereitet und dann auf Ihre Gesundheit geachtet haben, werden Sie wahrscheinlich nur mit guten Erinnerungen zurückkommen.

### Wenn Sie sich krank fühlen

Falls Sie sich aber nach Ihrer Reise krank fühlen, dann suchen Sie bitte auch bei scheinbar banalen und harmlos erscheinenden Symptomen möglichst bald einen Arzt, ggf. auch ein **Tropeninstitut** oder einen **Tropenmediziner** auf. Weisen Sie dann auf Ihre Reise und das Reiseland hin. So können schnell gezielte Untersuchungen veranlasst und ggf. notwendige Therapien eingeleitet werden.

### Weitere Informationen

Weitere Informationen zu Gesundheit und Reisen erhalten Sie in allen Tropeninstituten, beim Arzt, in Gesundheitsämtern, in der Apotheke, bei Ihrer Krankenkasse und im Internet.

Unter [www.bzga-reisegesundheit.de](http://www.bzga-reisegesundheit.de) finden Sie neben allen Informationen dieser Broschüre auch eine Vielzahl nützlicher Links zu den Themen:

- weltweites Wetter,
- länderspezifische Auskünfte zu Infektionserkrankungen und empfohlenen Impfungen,
- Adressen und Bezugsquellen zu Reiseinformationen für behinderte Menschen,
- Online-Erste-Hilfe-Kurs,
- Einreisebestimmungen, Sicherheitshinweise, Zollvorschriften und allgemeine Daten zur wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Situation der Reiseländer,
- sexuell übertragbare Krankheiten und
- Adressen reisemedizinisch fortgebildeter Ärzte.





## Broschüren zum Thema Schutz vor Infektionskrankheiten

Kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu bestellen:

■ **Reisefieber – Gesundheitstipps für einen unbeschwerten Urlaub**  
Bestell-Nr. 80 040 000

■ **Reiselust – Tipps für schöne Ferien**

Broschüre für Jugendliche, die eine Reise planen, mit allen wichtigen Aspekten für die Vorbereitung und unterwegs.  
Bestell-Nr. 13 252 000

■ **Ach, übrigens ...**

Information über sexuell übertragbare Krankheiten  
Bestell-Nr. 70 410 000

■ **Safer Sex ... sicher**

Aufklärung über Sexpraktiken, die die Übertragung von Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten verhindern  
Bestell-Nr. 70 420 000

■ **hepatitis**

Informationen über die verschiedenen Hepatitis-Formen  
Bestell-Nr. 60 370 000

■ **Gesundheitsinformation für Ihre Reise** (Hrsg.: Helmut Jäger)

Diese Broschüre des Reisemedizinischen Zentrums im Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin enthält auf über 100 Seiten sehr ausführliche Informationen zum Thema Gesundes Reisen. Schutzgebühr: € 6,-  
ISBN 3-921762-04-9

Auch zu anderen gesundheitlichen Themen stellt Ihnen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kostenlos Informationsmaterial zur Verfügung.

### Bestelladresse:

Per Post: BZgA, 51101 Köln

Per Fax: 02 21 - 89 92 257

Im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

## Impressum

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Postfach 91 01 52,  
51071 Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit  
und Soziale Sicherung,  
in Zusammenarbeit mit dem Tropeninstitut Berlin  
unter der Koordination von Dr. Christian Schönfeld  
([www.charite.de/Tropenmedizin](http://www.charite.de/Tropenmedizin))

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung:

medienwerkstatt, ECC Dortmund  
[www.medienwerkstatt-ecc.de](http://www.medienwerkstatt-ecc.de)

Druck: GGP Media, Pöbneck

Stand: Juni 2004

5.300.6.04

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich  
bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
51101 Köln.

[www.bzga-reisegesundheit.de](http://www.bzga-reisegesundheit.de)  
[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)

Bestellnummer: 80 040 000

**Diese Broschüre ist kostenlos  
erhältlich bei der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung,  
51101 Köln.**

**[www.bzga-reisegesundheit.de](http://www.bzga-reisegesundheit.de)**

**[www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)**

**Bestellnummer: 80 040 000**

