

Informationen zu Reisen ins Ausland

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Gute Vorbereitung – Gute Reise

Gesund bleiben – ist ein Wunsch jedes Fernreisenden.

Die Gesundheit ist vor allem gefährdet durch Krankheitserreger, die bei uns nicht (z.B. Malaria) oder kaum noch vorkommen (z.B. Kinderlähmung).

Um sich vor Infektionskrankheiten zu schützen, sollte sich jeder, der in die Tropen oder Subtropen möchte, rechtzeitig vor Reiseantritt informieren, welche Vorbeugemaßnahmen bzw. Impfungen für die Länder, die besucht werden, erforderlich sind.

Da sich die Impferfordernisse in den einzelnen Ländern aufgrund der Seuchenlage in der Welt manchmal kurzfristig ändern, können die jeweils im einzelnen geltenden Impfbestimmungen hier nicht aufgeführt werden. Bitte lassen Sie sich deshalb durch das Gesundheitsamt aktuell beraten.

Grundsätzlich gilt: Eine Reise in die Tropen bzw. Subtropen sollte man nur bei guter Gesundheit antreten. Im Zweifel empfiehlt es sich, vorher den/die Hausarzt/ärztin aufzusuchen.

Beenden Sie unbedingt vor Reiseantritt Ihre ärztliche bzw. zahnärztliche Behandlung. Zahnschmerzen stehen bei Reisen in die Tropen und Subtropen an der Spitze der Gesundheitsstörungen.

Empfohlener Individualschutz und Schutzimpfungen

Schutzimpfungen und andere Vorsorgemaßnahmen tragen dazu bei, die Risiken einer Reise in die Tropen so gering wie möglich zu halten. Hierzu gehören vor allem

- Gelbfieber-Schutzimpfung (in bestimmten Gebieten)
- Typhus-Schutzimpfung
- Malaria-Prophylaxe
- Impfung gegen Hepatitis A/B

In jedem Fall sollte ein ausreichender Impfschutz gegen Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie und Poliomyelitis (Kinderlähmung) vorhanden sein. Einige Länder verlangen den Nachweis einer Cholera-Impfung. Bei der Auswahl der vorbeugenden Maßnahmen für Kinder lassen Sie sich von Ihrem/r Kinderarzt/ärztin oder unseren Mitarbeiter/innen des Gesundheitsamtes beraten.

Malaria

Die Malaria-Gefahr, die in zahlreichen Ländern der Tropen und Subtropen (z.B. auch schon in der Türkei) besteht, wird häufig unterschätzt.

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

- Tragen von heller Kleidung vor allem abends (lange Ärmel, lange Hosen, Strümpfe)
- Übernachtung in Räumen mit mückensicherer Verdrahtung von Fenstern, Türen usw. oder bei geschlossenen Fenstern in klimatisierten Räumen
- Schlafen unter Moskitonetzen und Versprühen von Insekten-Abwehrmitteln, falls in den Schlafräum Stechmücken gelangen
- Das Moskitonetz sollte das Bett vollständig umhüllen und unter der Matratze eingeschlagen werden.
- Das Netz darf keine Risse aufweisen. Während des Schlafes sollte kein Körperteil das Netz innen berühren; das Moskitonetz muss vor Sonnenuntergang aufgestellt werden
- Einreiben freier Körperstellen mit insektenabwehrenden Mitteln. Der Schutz geht beim Schwitzen nach 2 – 3 Stunden verloren.

Zusätzlich ist eine medikamentöse Malaria-Prophylaxe notwendig!

Mit der Einnahme der Antimalariamittel sollten Sie möglichst eine Woche vor Einreise in das Malariagebiet beginnen. Dabei kann die Verträglichkeit getestet werden. Mit der Einnahme ist jedoch spätestens einen Tag vor der Abreise anzufangen.

Nach der Rückkehr sollte diese Prophylaxe noch sechs Wochen fortgesetzt werden!

Zu beachten ist auch die strikte Regelmäßigkeit der Einnahme von Antimalariamitteln, da bereits das einmalige Auslassen den schützenden Effekt unterbricht. Über die Auswahl berät Sie Ihr/e Arzt/Ärztin oder das Gesundheitsamt.

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, Erbrechen, Glieder- bzw. Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit Schwindel und psychischen Auffälligkeiten äußern.

Hepatitis A

Die Hepatitis A ist weltweit verbreitet. Die Infektion erfolgt über Nahrungsmittel oder Trinkwasser (auch Eiswürfel!), die mit Hepatitis A-Viren verunreinigt sind. Eine Infektionsgefahr besteht vor allem bei schlechten Hygienebedingungen. Die meisten Hepatitis A-Infektionen werden in Mittelmeerländern sowie in tropischen und subtropischen Gebieten erworben. Sind mangelnde Hygieneverhältnisse nicht auszuschließen, sollte rechtzeitig vor Reisebeginn ein aktiver Impfschutz hergestellt werden.

Diphtherie

Auch wenn die Diphtherie-Erkrankung in Mitteleuropa nicht mehr vorkommt, sollte nach wie vor in der Bevölkerung ein ausreichender Impfschutz bestehen. In den letzten Jahren sind in Weißrussland und in Russland Tausende von Neuerkrankungen an Diphtherie aufgetreten. Durch die Zunahme des Reiseverkehrs bzw. des Transitverkehrs zwischen Ost und West sind gelegentliche Krankheitsimporte möglich. Eine weitere Gefahr besteht darin, dass die Krankheit in Zentraleuropa mittlerweile weitgehend unbekannt ist und dadurch die Möglichkeit besteht, nicht rechtzeitig erkannt zu werden. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, eine ausreichende Immunitätslage in der Bevölkerung herzustellen, die nur durch konsequente Grundimmunisierung und Auffrischungsimpfungen alle 10 Jahre erreicht werden kann.

Lassen Sie Ihren Impfschutz vor Reisebeginn überprüfen!

Was gehört in die Reiseapotheke?

Folgende Medikamente und Verbandstoffe etc. sollten Urlaubsreisende unbedingt in ihrer Reiseapotheke mitführen:

- Sortiment von Pflastern verschiedener Größe
- Mullbinden, elastische Binden
- Schere und Pinzette
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel (jeweils für Wunden und Hände)
- Insektenabwehrmittel
- Durchfallmittel

Krankenversicherung

Informieren Sie sich vor Reiseantritt bei Ihrer Krankenkasse, ob in Ihrem Gastland Versicherungsschutz besteht bzw. auf welche Weise Arzt/Ärztin- und Arzneimittelkosten verrechnet werden.

Bei Krankheitsfällen in außereuropäischen Ländern übernehmen Krankenversicherungen oft nur teilweise oder überhaupt nicht die Kosten. Es ist daher ratsam, für die Dauer Ihres Urlaubs eine Zusatzversicherung abzuschließen, in der auch ein Ambulanzflug eingeschlossen ist.

Informationen erteilen Krankenkassen und Reisebüros.

Allgemeine Ratschläge bei Reisen in warme Länder

Sonnenschutz

Verbringen Sie die ersten Urlaubstage eher im Schatten oder Halbschatten als in der prallen Sonne. Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne.

In den ersten Tagen sollte die intensive Sonnenbestrahlung nicht mehr als 15 Minuten betragen.

Wenn Sie sich der Sonne aussetzen, denken Sie daran, einen breitkrempigen Sonnenhut, Sonnenschutzcremes, Sonnenpaste (Lippen) und eine Sonnenbrille mitzunehmen.

Bekleidung

Es sind leichte, lockere, den ganzen Körper bedeckende Kleidung aus Naturstoffen (Baumwolle/Leinen) sowie eine leichte Kopfbedeckung und leichtes Schuhwerk zu empfehlen. Tragen Sie keine offenen Sandalen, sondern feste Schuhe, z.B. mit geflochtenem oder perforiertem Oberleder.

Barfußgehen in den Tropen – außer am Strand – sollte unterlassen werden (Gefahr von Hakenwurminfektionen, Insektenstichen etc.).

Denken Sie daran, dass es abends kühl und in der Nacht auch kalt sein kann. Daher gehören Pullover oder Jacke sowie lange Strümpfe in Ihr Reisegepäck.

Getränke und Nahrungsmittel

A) Getränke:

Meiden Sie Wasser, das nicht gekocht ist (also auch Eiswürfel!), und offen angebotenes Speiseeis.

Besser: Flüssigkeiten nur aus original verschlossenen Behältern, z.B. Mineralwasser (kann auch zum Zähneputzen verwandt werden).

Reichliche Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich (2 – 4 l/Tag).

B) Nahrungsmittel:

Vorsicht bei ungekochten Speisen, insbesondere rohem Fleisch, Fisch oder Meerestieren. Die-se Nahrungsmittel sollten stets gekocht oder völlig durchgebraten sein.

Meiden Sie Obst oder Gemüse, das nicht gewaschen oder geschält werden kann, vor allem al-le grünen Salate.

Die z.B. in Asien häufig angebotenen Krabben- oder Fisch-Cocktails sowie bestimmte Wassernüsse könnten Wurmerkrankungen nach sich ziehen.

Merken Sie sich das Motto:

Koch es, schäl es, siede es oder vergiss es!

Kontaktaten Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Tel. 05162 970 91-10
Fax 05162 970 91-36
gesundheitsamt@heidekreis.de