

## Richtiges Verhalten auf Reisen

Dr. med. Nikolaus Frühwein

Vor Fernreisen ist eine Reisemedizinische Vorbereitung unverzichtbar, um einen Genuss ohne gesundheitliche Reue möglich zu machen.

Reisemedizinische Vorbereitung besteht aus

- umfassender Beratung
- Reiseimpfungen und Malariaschutz
- Versorgung mit Hilfsmitteln, z.B. Reiseapotheke
- Mitgabe von Informationsmaterialien

Aufgrund der ständig wechselnden Gegebenheiten und epidemiologischen Veränderungen muss sich der Reisemediziner ständig fortbilden.

Eine Liste dieser Ärzte ist unter  
[www.frm-web.de](http://www.frm-web.de)  
nach Postleitzahlen geordnet abrufbar.

Zentraler Bestandteil einer umfangreichen Beratung ist der Hinweis auf richtiges Verhalten in den warmen Regionen.

In Anlage veröffentlichen wir einige Tips, die zwar einfach klingen, deren Befolgung aber das Reisen gesundheitlich sicherer machen.

Sept. 2007

Dr. med. Nikolaus Frühwein

Bayerische Gesellschaft für Immun-, Tropenmedizin und Impfwesen e.V.

Briennerstr. 11  
80333 München

Tel. 089/292467  
Fax 089/2283645

[www.reisemedizin.org](http://www.reisemedizin.org)

## Reisemedizin

Eine sachkundige reisemedizinische Beratung muss individuell auf Ihre Person sowie Ihre Art des Reisens abgestimmt sein. Auch hier gilt: So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig.

### **Reiseimpfungen:**

Eine der wichtigsten Vorbereitungsmaßnahmen für Fernreisen sind die Impfungen. Wichtig ist eine genaue Kenntnis des Reiselandes mit dessen Impfvorschriften und infektiologischen Gegebenheiten. Dies gilt besonders für Reisen, die durch mehrere Länder führen. Hier werden teilweise andere Impfnachweise verlangt als bei Einreise direkt aus Deutschland. Teilen Sie uns bitte Ihre genaue Reiseroute mit. Wir stellen für Sie einen individuellen Impfplan zusammen.

Idealerweise sollte mit den Impfungen bis 6 Wochen vor Reiseantritt begonnen werden. Auch bei kurzfristig gebuchten Reisen („Last minute“) ist eine vernünftige Impfprophylaxe durchführbar und sinnvoll.

### **Standardimpfmaßnahmen:**

Generell sollten Sie einen gültigen Impfschutz nachweisen können gegen **Tetanus** (Wundstarrkrampf) und **Diphtherie** sowie **Polio** (Kinderlähmung.). Kinder sollten mit den üblichen Kinderimpfungen auf dem Laufenden sein. Wir überprüfen gerne die entsprechenden Impfausweise. Diese Impfungen werden durch die Krankenkassen erstattet.

### **Häufige Reiseimpfungen:**

**Hepatitis A** (Sog. infektiöse Gelbsucht): Diese Erkrankung kommt weltweit vor, jedoch in warmen Ländern um ein Vielfaches häufiger als bei uns. Die Übertragung erfolgt durch Speisen und Getränke, insbesondere infizierte, ungekochte Meeresfrüchte und verunreinigtes Trinkwasser.

Wenngleich Hepatitis-A-Infektionen fast immer folgenlos ausheilen, so kann es jedoch - insbesondere bei den tropischen Hepatitiden Erwachsener - zu langdauernden, schweren Verläufen kommen. Mit mehrwöchigem Krankenhausaufenthalt ist zu rechnen. Sie ist die häufigste, schwere Tropenerkrankung von Reisenden in die entsprechenden Regionen.

Die aktive Impfung schützt nach 2 Injektionen für mehr als 10 Jahre.

**Hepatitis B:** Diese Form der Hepatitis kann in etwa 10% aller Fälle chronisch werden und zeigt teilweise sehr schwere Verlaufsformen. Die Ansteckung erfolgt hauptsächlich über Blut oder Sexualkontakte. Durch drei gut verträgliche Impfungen kann man sich schützen. Die Impfung ist insbesondere für lange Tropenaufenthalte anzuraten. Es gibt eine kombinierte Hepatitis A - B-Impfung.

**Gelbfieber:** Diese durch Aedes-Mücken übertragene Krankheit kommt in Afrika und Südamerika vor. Sie ist zwar selten, jedoch sehr gefährlich. Die sehr gut verträgliche Impfung hat eine Schutzdauer von 10 Jahren. Sie ist nur bei autorisierten Stellen erhältlich. Ihr Nachweis wird bei Einreise in bestimmte Länder gefordert.

**Typhus:** Durch Typhussalmonellen hervorgerufene Erkrankungen sind weltweit möglich, abhängig vom Hygienestandard der Reise und des Reiselandes.

### **Spezielle Reiseimpfungen:**

**Meningokokken:** Diese bakterielle Hirnhautentzündung tritt teilweise epidemisch, überwiegend während der Trockenzeit, in Mittelafrrika, Zentralasien und Südamerika auf. Häufig besteht eine hochgradige Antibiotikaresistenz. Die einmalige Impfung schützt für 3 bis 5 Jahre und wird teilweise auch bei Einreise gefordert, z.B. in Saudiarabien.

**Tollwut:** In vielen Ländern der 3. Welt geht die Gefahr von streunenden Hunden und Katzen aus. Die Impfung ist sehr gut verträglich, jedoch überwiegend langdauernden Treckingsreisen vorbehalten.

**Japanencephalitis** (Japanische Hirnhautentzündung): Die Erkrankung ist sehr selten, kann jedoch schwere Verlaufsformen annehmen. Sie kommt im südostasiatischen Raum vor und wird von Insekten übertragen. Eine Therapie dieser Virusinfektion gibt es leider nicht.

**Cholera:** Die Erkrankung hat sich inzwischen fast weltweit in den tropischen Regionen ausgebreitet. Sie kommt hauptsächlich in den Slums der Großstädte vor. Wichtig ist richtiges Verhalten vor Ort, wie das Meiden nicht abgekochter Gerichte und offener Getränke. Vorsicht ist beim Baden in küstennahen Gewässern verseuchter Regionen geboten. Es gibt

Präsident	Dr. med. N.F. Frühwein	Anschrift	Konto:
Stellvertreter	Dr. E. Plassmann	Brienner Str. 11	Hauck-Aufhäuser München
	Ap. G. Riemerschmid	80333 München	BLZ 502 209 00
		Tel. 089 / 292467	Kto-Nr. 60533-00
		Fax 089 / 2283645	

einen gut wirksamen Schluckimpfstoff, der gleichzeitig Wirksamkeit gegen einen Durchfallerreger (ETEC) aufweist.

**FSME** (Durch Zecken übertragene Viruserkrankung): Die Folge kann eine Hirnhautentzündung mit teilweise bleibenden Nervenschädigungen sein. Infektionsgefahr besteht hpts. in weiten Gebieten Bayerns, Österreichs, Osteuropas und Südschwedens.

**Alle Impfungen werden von uns grundsätzlich in einen Impfausweis eingetragen.**

Dieses Dokument sollte auf Reisen immer im Handgepäck zusammen mit dem Reisepass mitgeführt werden.

### **Malaria:**

Die durch die Anopheles-Mücke übertragene Malaria tritt in weiten Gebieten der Tropen und Subtropen, dem sog. Malariagürtel, in unterschiedlicher Häufigkeit auf. Die größte Infektionsgefahr besteht in den Abend- und Nachtstunden. Wichtig für den Reisenden ist eine gezielte Vorbeugung. Genauere Informationen sowie spezielle Informationsbroschüren hierüber erhalten Sie bei uns. Beachten Sie jedoch immer: **Jede fieberhafte Erkrankung in zeitlichem Zusammenhang mit einem Aufenthalt im Malariagebiet ist so lange auf Malaria verdächtig, bis das Gegenteil bewiesen ist.** Die Krankheit kann auch in seltenen Fällen noch mehr als sechs Wochen nach Aufenthalt im Malariagebiet auftreten.

### **Verhaltensmaßregeln:**

#### **Essen, Trinken:**

Prinzipiell muss man besonders in den Tropen immer damit rechnen, dass durch Speisen und Getränke Krankheiten übertragen werden können. Dazu gehören die harmlosen Durchfallerreger, aber auch gefährliche Keime wie Amöben (Ruhr), Salmonellen (Typhus), Cholera und insbesondere die Hepatitis-A-Viren (Infektiöse Gelbsucht).

Der englische Slogan "Cook it, boil it, peel it, or forget it" hat immer noch Gültigkeit. Neben Ungekochtem und Ungeschältem ist besonders Speiseeis oder frischer Salat zu meiden. Auch das Eis in den Drinks kann Infektionen übertragen. Bei den sog. Garküchen geht die Gefahr weniger von den heißen Speisen als vielmehr vom Geschirr und den Getränken aus. Gerade am Anfang des Urlaubs sollte man nicht zu viel essen und trotz der Verlockungen eines Buffets die Speisen und Getränke sorgfältig auswählen. Die Säurebarriere des Magens ist der wirksamste Schutz vor Darminfektionen.

Durch Alkohol in übergroßen Mengen kann auch die Wirksamkeit der gleichzeitig eingenommenen Malariaprophylaxe vermindert werden.

#### **Durchfall, Erbrechen:**

Magen-Darmstörungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei einem Aufenthalt in den warmen Ländern und sind nicht sicher zu vermeiden.

Die unkomplizierte Gastroenteritis (Montezumas Rache) dauert etwa 3 Tage. Selten erfolgen mehr als 5 Stuhlentleerungen pro Tag.

Länger anhaltende, starke Durchfälle mit Blut oder Schleim sowie Fieber geben Anlass zu Besorgnis. Ein Arzt sollte konsultiert werden.

Eine medikamentöse Vorbeugung ist selten sinnvoll möglich. Am besten ist immer noch angepasstes Verhalten.

Die Grundlage jeder Therapie ist die Ergänzung des Salz-Wasser-Haushaltes im Organismus. Mitbedingt durch hohe Temperaturen kann es bei anhaltendem Durchfall oder Erbrechen sehr schnell zu einer gefährlichen Austrocknung kommen. Zeichen dafür sind zunehmende Kreislaufstörungen und beginnende Bewusstseinsstrübung. Besonders gefährdet sind Kinder.

#### **Sonne, Hitze:**

Insbesondere am Urlaubsanfang sollte man besonders vorsichtig im Umgang mit Hitze und der ungewohnt starken Sonneneinstrahlung sein. Auf regelmäßige Anwendung von Lichtschutzmitteln sowie, wenn überhaupt, zeitlich streng begrenztes Sonnenbaden, ist zu achten. Die Empfindlichkeit gegenüber der Sonneneinstrahlung ist individuell unterschiedlich und vom Hauttyp abhängig. Insgesamt bedeutet eine starke Bestrahlung immer ein zusätzliches Hautkrebsrisiko sowie ein vorzeitiges Altern der Haut. Durch Hitze und Sonne kann es auch zu Benommenheit oder sogar Bewusstlosigkeit kommen. Aufgrund des starken Salz- und Wasserverlustes durch Schwitzen sind Kreislaufstörungen nicht selten. Hier ist sofortiges Aufsuchen von Schatten oder einem kühlen Raum notwendig, bei Extremfällen ist der Arzt sofort zu verständigen.

#### **Gifttiere**

Giftschlangenbisse sind äußerst selten. Es macht keinen Sinn, Antiseren mitzuführen. Bei Bissen den Betroffenen ruhig stellen und sofort in ein

Präsident Dr. med. N.F. Frühwein  
Stellvertreter Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Brienner Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00

Krankenhaus bringen. Keinesfalls versuchen, die Schlange zu töten, da es hierbei oft zu weiteren Bissen kommt.

Vor dem Baden im Meer sicherstellen, dass sich keine Quallen in Strandnähe aufhalten. Kommt es zu Quallenverletzungen, die restlichen Tentakeln mit Essig abreiben. Sicherheitshalber immer einen Arzt aufsuchen. Quallen-Cremes bieten meist keinen zuverlässigen Schutz.

#### **Weitere praktische Tipps:**

Binnengewässer in den Tropen wegen Bilharziosegefahr meiden.

Festes Schuhwerk hilft Gifftierbisse zu vermeiden. Schuhe vor dem Anziehen kontrollieren!

Keine Straßen- oder Wildtiere berühren. Z.B. Tollwutgefahr!

Schutz vor Mückenstichen, nicht nur wegen der Malaria-gefahr.

Safer Sex, da HIV und Hepatitis in den tropischen Ländern sehr verbreitet sind.

#### **Flug:**

Prinzipiell ist diese Art des Reisens sehr schonend und ungefährlich, so dass eigentlich fast jeder uneingeschränkt flugtauglich ist.

Neben bestimmten chronischen Erkrankungen mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge beeinträchtigen lediglich schwere Akuterkrankungen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag die Flugfähigkeit. Im Einzelfall fragen sie bitte uns.

Starke Erkältungen können die Fähigkeit zum Druckausgleich deutlich mindern, was bei Start und Landung zu starken Schmerzen oder sogar bis zum Einriss des Trommelfells führen kann. Hier können vorbeugend Nasentropfen gute Dienste leisten.

Bei Einnahme von Medikamenten wie der Antibabypille oder Insulin ist die Zeitverschiebung beim Flug zu beachten.

#### **Auto-/Motorrad**

Die Gefährdung durch den Straßenverkehr ist in den meisten Reiseländern deutlich höher als bei uns und sollte keinesfalls unterschätzt werden. Insbesondere Fahrten mit dem geliebten Motorrad ohne Schutzkleidung sind extrem gefährlich. Bei Unfällen mit dem PKW sollte man sich an die Gepflogenheiten des Landes halten. Unter Umständen kann, insbesondere bei Personenbeteiligung, das rasche Entfernen vom Unfallort lebensrettend sein.

#### **Reiseapotheke:**

Der Umfang der Reiseapotheke richtet sich nach

- der Art des Reisens: Hotel-Bade-Urlaub oder Treckingtour

- dem Reiseziel: Seuchensituation, Hygienestandard

Eine individuelle Ergänzung der Reiseapotheke ist notwendig, wenn Vorerkrankungen bestehen.

Wir stellen gerne eine individuelle Reiseapotheke für Sie zusammen. Hierzu können Sie sich auch unserer "Patienteninformation Reiseapotheke" bedienen.

**Wichtige Medikamente sind immer im Handgepäck bei sich zu führen.**

[Dr. med. Nikolaus Frühwein](#)

- [Facharzt für Allgemein- und Tropenmedizin](#)

[Briennerstr. 11/Luitpoldblock](#)

[80333 München](#)

[Tel.: 089/223523, Fax: 089/2283645](#)

[Sprechstunden:](#)

[Mo bis Fr 10-13 Uhr](#)

[Mo, Di, Do, 17-19 Uhr](#)

[und nach Vereinbarung](#)

[www.drfruehwein.de](http://www.drfruehwein.de)

[praxis@drfruehwein.de](mailto:praxis@drfruehwein.de)

Präsident

Dr. med. N.F. Frühwein

Anschrift

Konto:

Stellvertreter

Dr. E. Plassmann

Brienner Str. 11

Hauck-Aufhäuser München

Ap. G. Riemerschmid

80333 München

BLZ 502 209 00

Tel. 089 / 292467

Kto-Nr. 60533-00

Fax 089 / 2283645