

So schön es ist, die Welt zu entdecken, solltemansichalsReisender bewusst sein, dass das Immunsystem – je nach Reiseland – bisher unbekannten Erregern ausgesetzt wird. Das reicht von einfachen Erkältungsviren über Bakterien in Lebensmitteln bis zu Parasiten wie Würmern. Mit ein paar einfachen Vorbereitungen lässt sich das Gesundheitsrisiko aber minimieren. Impfungen sind die beste Präventionsmöglichkeit. Und es macht durchaus Sinn, in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt oder einem Reise- oder Tropenmediziner den Impfschutz zu aktualisieren und anzupassen. Gerne wird hier vergessen, dass die Grippe immer noch die häufigste Reiseerkrankung ist.

Vorsicht Meningokokken!

Bei Reisen in Industrieländer in gemäßigten Klimazonen, beispielsweise Frankreich oder die USA, gestaltet sich die Vorbereitung eher unkompliziert. Hier muss keine ausgefallene Reiseapotheke mitgeführt oder besondere Hygienemaßnahmen beachtet werden. Im Normalfall sind die für Deutschland empfohlenen Impfungen ausreichend. Wichtig: Gerade für in Deutschland aufgrund der hohen Impfraten selten gewordene Erkrankungen wie beispielsweise Masern, besteht auf Reisen ein erhöhtes Risiko. Eine Ansteckung mit Meningokokken, Bakterien, die eine schwere Sepsis auslösen können, endet meist tödlich. Also einfach den Impfschutz noch einmal auf den aktuellen Stand bringen.

Denken Sie vor Reiseantritt auch nochmals kurz über sich selbst nach: Habe ich chronischen Krankheiten, Allergien oder gibt es sonstige gesundheitliche Risiken? Nehme ich irgendwelche Medikamente ein? Es macht durchaus Sinn eine Liste mit relevanten Erkrankungen, regelmäßig einzunehmenden Medikamenten und Dosierungen in der passenden Sprache mit sich zu führen, falls doch einmal etwas passiert. Auch der Allergiepass und das Notfallset sollten immer dabei sein.

Etwas komplizierter gestaltet sich die Reiseplanung bei Fernreisen. Gerade tropische und subtropische Regio-

nen zeichnen sich häufig durch eine schlechte Infrastruktur in der medizinischen Versorgung, lange Anfahrtswege und ein anderes Erregerspektrum mit teilweise lebensbedrohlichen Infektionserkrankungen aus. Neben den übrigen Gegebenheiten des Reiseziels wie Jahreszeit, Klima, Malariagebiet etc. kommtesvorallemaufdenReisendenund seine Pläne an. Alter, Vorerkrankungen, Rucksackreise oder Hotelurlaub? Wie lange dauert die Reise? Reisen ist eine ziemlich individuelle Geschichte.

Impfungen spielen hier eine besonders große Rolle. Während beispielsweise ein Schutz gegen die nahrungsmittelübertragene Leberentzündung Hepatitis A zum Standardrepertoire für Reisen in fast jede Region weltweit gehören, sind andere Impfungen, wie für die japanische Enzephalitis, nur für einzelne Regionen oder besondere Reisesituationen empfohlen. Andere Impfungen wirken gegen Erkrankungen, die extrem selten, aber ziemlich gefährlich sind. Ist beispielsweise eine Tollwuterkrankung einmal ausgebrochen, führt sie sicher zum Tod.



Impfspezialist Markus Frühwein führt in München eine Praxis für Reise- und Tropenmedizin

Eine Sonderrolle spielt das Gelbfieber, das nur in Afrika und Südamerika vorkommt. Bei Einreise und besonders bei Grenzübertritten innerhalb des Kontinents ist eine Gelbfieberimpfung häufig verpflichtend im Impfpass nachzuweisen. Diese dürfen in Deutschland nur ausgewiesene Gelbfieberimpfstellen durchführen. Dafür hält sie nach einer Impfung auch lebenslang. Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen auch die Kosten für Reiseimpfungen.

Cook, it, peel it or leave it
Schwierig ist es vor allem, sich vor nahrungsmittelübertragenen Erkrankungen zu schützen. Die Küche anderer Länder ist einer der schönsten Bestandteile fremder Kulturen, leider aber oft auch mit Risiken verbunden. Während man schweren Erkrankungen wie Typhus und Cholera mit Impfungen vorbeugen kann, lassen sich Lebensmittelvergiftungen, Wurminfektionen oder beispielsweise Amöben und Lamblien nur durch Vermeidung begegnen. Die Regel lautet: „Cook, it, peel it or leave it“. Wer trotzdem einen offensiv-

ven Umgang mit der heimischen Küche pflegen will, sollte zumindest auf den optischen Eindruck des Settings der Speisenzubereitung achten – und insbesondere auf sauberes Trinkwasser, z.B. originalverschlossene Flaschen oder abgekochtes/gefiltertes Wasser.

Auch die Reiseapotheke ist bei Fernreisen ein individuelles Konstrukt. Teil der Grundausstattung sind schmerz- und fiebersenkende Mittel, Medikamente gegen Durchfall (z.B. Loperamid und Elektrolytlösungen), ein kleines Verbandssset, ein Fieberthermometer, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Schere/Pinzette. Vorischt: In tropischen Regionen kein Aspirin verwenden, da es die Folgen bestimmter tropischer Infektionskrankheiten verschlimmern kann. Antibiotika sollten nur bei Reisen in entlegene Regionen oder Gebiete mit fragwürdiger Gesundheits- und Medikamentenver-

ven Umgang mit der heimischen Küche pflegen will, sollte zumindest auf den optischen Eindruck des Settings der Speisenzubereitung achten – und insbesondere auf sauberes Trinkwasser, z.B. originalverschlossene Flaschen oder abgekochtes/gefiltertes Wasser.

Auch die Reiseapotheke ist bei Fernreisen ein individuelles Konstrukt. Teil der Grundausstattung sind schmerz- und fiebersenkende Mittel, Medikamente gegen Durchfall (z.B. Loperamid und Elektrolytlösungen), ein kleines Verbandssset, ein Fieberthermometer, Einmalhandschuhe, Desinfektionsmittel und eine Schere/Pinzette. Vorischt: In tropischen Regionen kein Aspirin verwenden, da es die Folgen bestimmter tropischer Infektionskrankheiten verschlimmern kann. Antibiotika sollten nur bei Reisen in entlegene Regionen oder Gebiete mit fragwürdiger Gesundheits- und Medikamentenver-

Wo ist nur der Impfpass geblieben?

Wenn Sie sich diese Frage stellen, steht einem entspannten Urlaub nicht mehr viel im Weg, meint Reisemediziner **Markus Frühwein**. Hier seine Tipps für Nah- und Fernreisen

sorgung mitgeführt werden. Fieber ist ein Symptom, bei dem man aktiv werden sollte und einen Arzt aufsuchen. Gerade bei Fieber ist auch der einheimische Arzt im Normalfall besser als Selbstdiagnose und -Therapie. Insbesondere da Erkrankungen in tropischen Regionen wie Malaria, Dengue-Fieber oder Typhus eine gewisses Risiko bergen, daran zu versterben. Aufgrund von regional sehr unterschiedlichen Antibiotikaresistenzen weltweit ist ein mitgebrachtes Antibiotikum auch nicht immer sicher wirksam.

Hier kommt ein Zwischentitel

Es gibt gute Gründe, Mücken, Mosquitos und sonstiges mit Stech- oder Beißwerkzeug bewaffnetes Insekt auf Distanz zu halten. Während bei Reisen in Regionen mit moderatem Klima eher der Schutz vor störendem Juckreiz im Vordergrund steht, ist in tropischen oder subtropischen Regionen ein adäquater Schutz gegen die Insektenplage und das damit verbundene weitläufige Portfolio an insektenübertragbaren Erkrankungen wie Dengue-, Chikungunya- oder Zika-Fieber ein Must-have. Neben Moskitos und Mücken kann man sich auch gegen Zecken effektiv schützen. Die bekanntesten zeckenübertragenen Erkrankungen sind hier die Borreliose und die durch das FSME-Virus übertragene Gehirnhautentzündung. Auf Reisen ist das Spektrum mit Infektionen wie dem Krim-Kongo hämorrhagischen Fieber, Ehrlichiosen oder dem afrikanischen Zeckenbissfieber deutlich breiter.

Als Basismaßnahme wird gerne das Tragen von langer, heller, leichter Kleidung empfohlen. Zudem benötigt man einen adäquaten Hautschutz mit insektenabhaltenden Stoffen, sogenannten Repellentien. Am wirksamsten sind synthetische Wirkstoffe wie DEET (N,N-Diethyl-m-toluamid) oder Icaridin. Sie haben im Vergleich zu pflanzlichen Mitteln eine bessere Wirksamkeit und ein geringeres Risiko für Hautreizungen oder allergische Reaktionen. Ausreichend aufgetragen hat man 6 bis 8 Stunden Ruhe vor den Plagegeistern. Wird am Tag auch ein Sonnenschutz verwendet, was dringend anzuraten ist, sollte der Mückenschutz erst ca. 15 Minuten danach aufgetragen werden.

Adäquat geimpft, mit der passenden Reiseapotheke, der angemessenen Vorsicht beim Umgang mit Nahrungsmitteln und einem guten Mücken- und Sonnenschutz steht einer sicheren Reise nichts im Weg. Zumindest, solange man im Auto auch angeschnallt ist. ■