

# Südafrika

Mehr als 3000 Kilometer Strand, eine **außergewöhnliche Tier- und Pflanzenwelt**, europäischer Komfort, moderne Großstädte und eine gute Infrastruktur ziehen Urlauber in den Bann dieses Landes.

**E**ine Südafrika-Reise steckt voller Highlights: Reisende können unter anderem Kapstadt, Johannesburg und Pretoria besuchen, das Kap der guten Hoffnung besichtigen, auf die Drakensberge in Lesotho wandern, die Garten Route entdecken, den Krüger-Nationalpark bestaunen und das Kap Agulhas, Swaziland oder Robben Island ergründen. Dafür

gibt es zahlreiche Angebote in Form von Safari-Touren, Individual-, Gruppen- oder Foto-reisen.

**Überfälle sind möglich!** Allerdings ist die Kriminalitätsrate in Südafrika hoch, insbesondere in Großstädten und deren Randgebieten. Es ist somit nicht ausgeschlossen, dass Urlauber Opfer von Raub oder Diebstählen werden. Be-

sucher sollten die Innenstädte nach Geschäftsschluss und Einbruch der Dunkelheit meiden, wertvolle Gegenstände nicht zur Schau stellen und Township-Besuche möglichst in organisierter Form mit ortskundiger Führung buchen. Einsam gelegene Wanderwege sowie unbesetzte Gebiete sind ebenfalls riskant. Touristen wehren sich besser bei Taschendiebstählen nicht, da die Täter häu-

fig bewaffnet sind. Bei sogenannten „smash and grab“-Überfällen öffnen Kriminelle im Straßenverkehr die Autotüren oder schlagen Scheiben ein, um Wertgegenstände zu entwenden.

**Gut gerüstet reisen** Zu jedem Afrikaaufenthalt gehört eine Reiseapotheke, denn viele Medikamente sind dort nicht erhältlich. Empfehlen Sie Ihren Kunden, Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Verbandsmaterial, Schmerztabletten, ein Fieberthermometer und Medikamente gegen Sodbrennen, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen sowie gegen Reiseübelkeit mit in den Urlaub zu nehmen. In Südafrika ist die medizinische Versorgung insgesamt gut und in den Großstädten entsprechen private Krankenhäuser (im Gegensatz zu staatlichen Krankenhäusern) in der Regel



© AndreaWillmore / iStock / Getty Images Plus

europäischem Niveau. Urlauber sollten wissen, dass sie vor einer medizinischen Behandlung zur Kasse gebeten werden. Aufgrund der hohen Honorare empfiehlt es sich, vor dem Urlaub eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen.

**Impfschutz prüfen** Vor der Reise nach Südafrika sollten laut Angaben des Auswärtigen Amtes die Standardimpfungen gemäß Impfkalender des Robert Koch-Institutes überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt werden. Zusätzlich sind Immunisierungen gegen Hepatitis A, bei einem Langzeitaufenthalt auch gegen Hepatitis B und Tollwut sinnvoll. Bei einer direkten Einreise aus Deutschland gibt es keine Pflichtimpfungen, erfolgt die Einreise jedoch aus einem von der WHO als Gelbfieber-Endemiegebiet deklariertem Land, ist der Nachweis einer Gelbfieberimpfung obligatorisch.

### **Gesundheitliche Gefahren**

Von Oktober bis Mai besteht in der Mpumalanga-Provinz mit dem Krügerpark und angrenzenden privaten Wildreservaten ein mittleres bis hohes Malaria-Risiko. Auslöser ist ein Stich der Anopheles-Mücke, durch den Einzeller der Gattung Plasmodium übertragen werden. Malaria tropica ist die lebensgefährliche Form und wird durch den Einzeller Plasmodium falciparum hervorgerufen. Sie ist für über 85 Prozent der Fälle in Südafrika verantwortlich und verläuft unbehandelt bei nicht-immunen Europäern tödlich. Oft werden die ersten Anzeichen (Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Schwindel und Übelkeit) mit einem gripalen Infekt verwechselt, charakteristisch für die Malaria sind die wiederkehrenden Fie-

berschübe. Urlauber können sich durch Wirkstoffe (wie etwa Mefloquin, Atovaquon/Proguanil, Doxycyclin), die von einem Tropenmediziner verordnet werden, schützen. Zudem ist es ratsam, Mückenstiche zu vermeiden, indem man helle, lange Kleidung trägt, Insektenschutzmittel verwendet und unter einem Moskitonetz schläft.

**Hygiene beugt vor** Durchfallerkrankungen und Cholera stellen in einigen Gebieten ebenfalls eine Bedrohung dar, lassen sich jedoch durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene kontrollieren. Nach der Toilette und vor der Zubereitung von Speisen sollten Reisende sich die Hände gründlich waschen und gegebenenfalls desinfizieren. Trinkwasser ist Leitungswasser stets zu bevorzugen – beim

Zähneputzen, beim Geschirrspülen sowie natürlich zum Trinken. In Großstädten gibt es allerdings nichts zu befürchten: Hier ist die Verwendung von Leitungswasser unbedenklich, da das Wasser gechlort ist.

### **Bedrohliche Wurminfektion**

Die Schistosomiasis, auch Bilharziose genannt, ist eine durch die Larven von Saugwürmern verursachte Erkrankung, die in warmen Binnengewässern durch Schnecken (als Zwischenwirte) übertragen wird. Betroffene leiden an der Eintrittsstelle der Larven unter Juckreiz und Hautausschlag. Im Zusammen-

hang mit einer Immunreaktion auf die Infektion treten zwei bis zehn Wochen nach der Exposition das sogenannte Katayama-Fieber sowie allergische Symptome (Quaddeln, Husten, Ödembildung) auf. Touristen sollten vom Baden in Süßwassergewässern der Limpopo-, Mpumalanga- und der östlichen Kapprovinz absehen.

**Listeriose-Epidemie** Im vergangenen Jahr wurden vermehrt Listeriose-Fälle in Südafrika, speziell in der Provinz Gauteng bekannt, viele Infizierte starben daran. Die Erreger, stäbchenförmige Bakterien der Gattung Listeria, werden über kontaminierte Lebensmittel übertragen. Immungesunde Menschen erkranken meistens nicht, während sich die Infektion bei Immunsupprimierten (zum Beispiel Senioren,

Bluttransfusionen sowie durch sexuelle Kontakte. Die hohe Sterblichkeit der Patienten kommt unter anderem durch eine Co-Infektion mit Tuberkulose zustande, wobei auch die gegen Tuberkulosemedikamente multiresistenten Keime ihren Beitrag leisten.

44 Prozent der Betroffenen mit HIV nehmen aufgrund der Überlastung des Gesundheitssystems keine oder zu wenige Medikamente ein, obwohl der Staat diese seit 2004 kostenlos zur Verfügung stellt. Um die Erreichbarkeit der Arzneimittel zu verbessern, ist die Abholung an Automaten, die in Einkaufszentren platziert sind, möglich. Dennoch ist Vorsorge die beste Medizin: Safer Sex, also die Verwendung von Kondomen, insbesondere bei Gelegenheitsbekanntschaften, kann demnach Leben retten.

## **Südafrika hat viel zu bieten: Strände, Weinberge, schroffe Felsen, Wälder und Lagunen prägen die Landschaft.**

Schwangeren, Neugeborenen oder Patienten mit immunsuppressiver Therapie) durch grippeähnliche Beschwerden (Fieber, Muskelschmerzen, Erbrechen, Durchfall) bemerkbar macht. Im Rahmen der medikamentösen Therapie erhalten Patienten Amoxicillin oder Ampicillin in Kombination mit einem Aminoglykosid.

**HIV weit verbreitet** Jeder fünfte Erwachsene in Südafrika ist mit HIV infiziert – in keinem Land der Welt gibt es mehr Fälle. Infektionen mit HIV entstehen durch Drogenmissbrauch (verunreinigte Sprit-

**Nachsorge** Klagen Kunden Wochen bis Monate nach einer Südafrika-Reise über Fieber, Erschöpfung oder Magen- und Darmbeschwerden, die sie keiner bestimmten Ursache zuordnen können, sollten sie einen Arzt konsultieren. Bei Fieberschüben liegt möglicherweise eine Malaria-Infektion vor, während Quaddeln, Juckreiz und Fieber Hinweise auf eine Bilharziose sind. ■

*Martina Görz,  
PTA, Psychologin und  
Fachjournalistin*