

Thailand

Der Staat in Südostasien weiß Touristen zu begeistern und hat aufgrund seiner Vielfalt für jeden etwas zu bieten. Welche **Tipps** können PTA und Apotheker Reisenden mit auf den Weg geben?



Thailand zählt zu den beliebtesten Reisezielen Asiens, da es unter anderem traumhafte Naturkulissen, lebhaftes Städte, üppige Regenwälder, bunte Märkte sowie die gesunde Küche Thailands zu bieten hat. Auch Inseln wie Kho Phi Phi, Kho Phuket, Kho Samui oder Koh Phangan werden von Touristen gerne besucht.

Die ideale Reisezeit auf dem Festland ist zwischen November und Februar. Dort bietet die Hauptstadt Bangkok zahlreiche kulturelle Sehenswürdigkeiten wie Paläste, Tempel oder andere historische Orte. Rattanakosin stellt das historische Zentrum der Stadt dar – dort befindet sich der heiligste Tempel Wat Phra Kaeo, in dessen Kapelle der Smaragd-Buddha beherbergt ist. Sehenswert ist auch die größte Stadt im Norden (Chiang Mai), die als Ausgangspunkt für verschiedene Touren in die Berge gilt. In Thailand ist das Klima tropisch, es herrscht demnach das ganze Jahr über eine hohe Luftfeuchtigkeit, die Temperaturen sind recht warm und das Wasser lädt mit seinen Werten zwischen 27 und 32 Grad Celsius zum Baden ein.

Vorsicht ist geboten Sicherheit im Straßenverkehr gehört nicht zu Thailands Stärken, auf den Straßen lebt man gefährlich. Kaum ein Land hat so viele Verkehrstote zu beklagen wie Thailand und die Opferzahlen sind steigend. Viele Menschen zwingen sich in überfüllte, kleine Busse oder stapeln sich zu dritt oder zu viert auf einem Moped, oft unbehelmt. Häufig fahren Thailänder ohne Führerschein Auto und selbst diejenigen, die den „Lappen“ besitzen, haben diesen in der Regel gegen eine geringe Gebühr ohne Schulung erhalten. Trunkenheit am Steuer gilt teilweise als Kavaliersdelikt, obwohl Fahren unter Alkoholeinfluss laut Angaben der WHO für die Hälfte der Unfälle verantwortlich ist. Die Thailändische Regierung verdonnert betrunkenen Autofahrer seit 2016 dazu, Aushilfsarbeiten in Leichen-

© banjongseal324 / iStock / Getty Images

schauhäusern zu verrichten, damit die Täter dort ihr gefährliches Verhalten reflektieren.

Dicke Luft Die Luftverschmutzung beziehungsweise Feinstaubbelastung ist in größeren thailändischen Städten enorm und hat in den letzten Jahren sogar noch zugenommen. Hinzu kommt, dass in der trockenen Jahreszeit (November bis April) aufgrund von Bränden eine stärkere Belastung durch Rauch und Staub vorliegt. Wegen der toxischen Luft tragen viele Menschen eine Atemschutzmaske, obwohl man darunter schwitzt und das Atmen schwerer fällt.

Es gibt alles, aber nicht für alle

Die medizinische Versorgung ist insbesondere in Bangkok und in weiteren großen Städten von hoher Qualität, auf dem Land entspricht sie jedoch nicht unbedingt dem europäischen Standard. In den Städten gibt es große Privatkliniken und gut ausgebildete Ärzte, allerdings variieren die Kosten der Behandlung. Das Leistungsangebot kann mit den westlichen Krankenhäusern durchaus mithalten, doch oft können sich nur reiche Thailänder oder Besucher aus dem Ausland die Behandlungen leisten. Urlaubern wird empfohlen, vor der Reise eine Versicherung mit Auslands-Krankenschutz sowie eine Reiserückhol-Versicherung abzuschließen.

PTA und Apotheker stellen Kunden, die einen Thailandurlaub planen, am besten eine Reiseapotheke zusammen. Häufig kommt es zu Durchfallerkrankungen, gegen die Touristen gewappnet sein sollten. Infektionen lassen sich jedoch bei entsprechender Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene vermeiden (Flaschenwasser statt Leitungswasser, Nahrungsmittel selber schälen und kochen, häufiges Händewaschen und Desinfizieren).

Pflicht im Urlaubsprogramm Die traditionelle Thai-Massage kann wahre Wunder bewirken und soll unter anderem bei Schwindel, Schlaf-

störungen, Verspannungen, Kopf-, Rücken- und Knieschmerzen helfen. Die Ganzkörpermassage besteht aus einer Kombination aus Dehnung, Akupressur, Meditation und Energiearbeit und wird unter dem Namen „Nuad Phaen Boran“ geführt, was so viel bedeutet wie „uralte heilsame Berührung“. Die Thais massieren mit den Handballen, Daumen, Ellbogen, Knien und Füßen und wenden dabei unterschiedliche Massagegriffe und Druckstärken an. Auch Yoga-ähnliche Stretch-Übungen gehören zu den Elementen der Thaimassage.

Thailand zählt zu den Ländern, in denen Malaria-Infektionen möglich sind. Zwar sind Bangkok, Touristenzentren wie Hua Hin, Cha Am, Chiang Mai, Ko Samui, Phuket (Stadt), Pattaya, Krabi (Stadt), Songkhla (Stadt), Hat Yai malariafrei, in ländlichen Regionen (beispielsweise in den höheren Lagen des Nordens oder an den Landesgrenzen) besteht jedoch die Gefahr einer Infektion. Ungefähr 40 bis 50 Prozent der Fälle im Land werden durch die gefährlichere Form Plasmodium falciparum hervorgerufen, 50 Prozent durch Plasmodium vivax. Urlauber sollten eine Malariaprophylaxe in Erwägung ziehen oder Stand-by-Medikamente mitführen. Die Auswahl der Medikamente und deren persönliche Anpassung besprechen Kunden zuvor mit einem Tropen- oder Reisemediziner.

Rechtzeitig immunisieren Das Auswärtige Amt rät dazu, mit den Standardimpfungen gemäß des aktuellen Impfkalenders des Robert-Koch Institutes versorgt zu sein. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten sowie bei besonderer Exposition auch Hepatitis B, Typhus, Tollwut sowie die Japanische Enzephalitis empfohlen. Reine Hepatitis-A-Impfstoffe werden zweimal intramuskulär gespritzt, wobei die zweite Applikation nach sechs bis zwölf Monaten stattfinden sollte, um einen Langzeitschutz herzustellen. Bereits zwei Wochen nach der ersten Applikation ist die Immunität vorhanden. Wird der Hepa-

titis-A/B-Kombinationsimpfstoff verwendet, müssen je nach Impfschema mindestens drei Dosen verabreicht werden.

Die Japanische Enzephalitis wird durch Stechmücken übertragen und kommt gebietsweise in Südostasien vor. Die Erkrankung kennzeichnet sich durch starke Kopfschmerzen, hohes Fieber, Nackensteifigkeit, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, die durch Hirn- und Hirnhautentzündungen entstehen können. Um einen zuverlässigen Schutz zu gewähren, sind zwei Impfungen im Abstand von vier Wochen erforderlich. Dabei sollte die letzte Gabe mindestens zehn Tage vor der Abreise stattfinden.

Infektionen mit Dengue-Fieber erfolgen in Thailand überwiegend in der Regenzeit von Mai bis Oktober, die Ansteckungen sind über Stiche hauptsächlich tagaktiver, infizierter Mücken möglich. Betroffene leiden unter Symptomen wie Fieber, Hautausschlägen und ausgeprägten Gliederschmerzen, selten treten schwere Komplikationen mit Todesfolge auf. Eine Impfung oder Chemoprophylaxe gegen eine Infektion mit Dengue-Fieber existiert nicht, daher sollte die Virusinfektion durch konsequente persönliche Schutzmaßnahmen vermieden werden. Mit präventiven Maßnahmen gegen Mückenstiche schützt man sich gleichzeitig vor einer Ansteckung mit Chikungunya-Fieber. Hilfreich sind Moskitonetze, unter denen man schläft, körperbedeckende, helle Kleidung (lange Hosen und Hemden) sowie Insektenschutzmittel, welche auf die freien Körperstellen aufgetragen werden. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*