

Exotik – aber **sicher!**



Ob Trekkingtour durch Thailand, Safari in Namibia oder Badeurlaub auf Hawaii – die Deutschen zieht es in die Ferne. Wichtig, dass reiselustige Kunden auch an die **Gesundheit** denken.

© Kwest / fotolia.com

Wenn sich das Wetter bei uns von seiner besonders trüben Seite zeigt, reisen viele in wärmere Regionen der Erde. Ob Afrika, Lateinamerika oder Südostasien – Fernreisen sind bei den Deutschen äußerst beliebt. Doch vor allem in tropischen Gefilden und in entlegenen Regionen lauern bekanntermaßen auch zahlreiche gesundheitliche Risiken, die von vielen Touristen leider immer noch unter-

schätzt werden. Eine große Gefahr für die Gesundheit geht in vielen Ländern von Moskitos aus. Denn die stechenden Plagegeister, die bei uns vor allem lästig sind, können andernorts ernsthafte, teilweise lebensbedrohliche Krankheiten auf den Menschen übertragen: Malaria, Dengue-, West-Nil- und Gelbfieber sind nur einige von ihnen. Ein beachtliches Risiko geht auch von verunreinigtem Trinkwasser beziehungsweise mit Keimen kontaminierten Nah-

rungsmitteln aus. Nicht nur die klassische, oft von Kolibakterien hervorgerufene Reisediarrhö, sondern auch Krankheiten wie Hepatitis A, Cholera und Typhus können auf diesem Wege übertragen werden. Und schließlich gibt es auch in der Ferne eine Reihe von gefährlichen Erregern, die direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden können. Ein klassisches Beispiel sind Meningokokken, die in Afrika wesentlich stärker verbreitet sind als bei uns. Das Ge-

biet südlich der Sahara wird in Fachkreisen als „Meningitisgürtel“ bezeichnet, weil die Infektionsgefahr auf einer breiten Fläche quer über den gesamten Kontinent besonders groß ist. Die Beispiele zeigen: Bei aller Vorfreude auf die bevorstehende Fernreise sollten Globetrotter die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken bloß nicht leichtfertig vom Tisch wischen. Eine gute reisemedizinische Beratung ist im Vorfeld jeder Fernreise empfehlens- ▶

► wert, denn: Vor vielen aggressiven Erregern und potenziell lebensgefährlichen Reisekrankheiten können sich Urlauber schützen – durch Impfungen und durch sinnvolle Präventionsmaßnahmen vor Ort. Über diese Möglichkeiten sollten Sie Kunden informieren und ihnen natürlich auch bei der individuellen Zusammenstellung der Reiseapotheke behilflich sein.

ist eine reisemedizinische Beratung in jedem Fall empfehlenswert, denn viele Impfungen können auch noch im Eilverfahren „kurz vor Abflug“ erfolgen. „Wir empfehlen, vor Reisen nicht nur notwendige Reiseimpfungen durchführen zu lassen, sondern bei dieser Gelegenheit immer auch den Status der für Deutschland empfohlenen Standardimpfungen zu prüfen und

bietet. Und auch eine bereits durchgemachte Erkrankung schützt nicht langfristig vor einer erneuten Infektion. „Weil Impfungen nicht regelmäßig aufgefrischt werden, kommt es in vielen Ländern, auch hier zu Ausbrüchen vermeidbarer Erkrankungen, wie etwa Keuchhusten“, informiert Jelinek. Ebenfalls wichtig zu wissen: Krankheiten

dern auch von anderen Faktoren ab, beispielsweise von der Reisezeit (Trocken- oder Regenzeit), der Reiseart (Luxushotel oder Rucksacktour) und dem Reisegebiet (Großstadt oder ländliche Region). Impfungen gibt es unter anderem gegen folgende Infektionskrankheiten:

- **Gelbfieber** wird durch das Flavi-Virus verursacht, das durch Stechmücken übertragen wird. Die Erkrankung kommt in weiten Teilen Afrikas, Südamerikas und auf einzelnen karibischen Inseln vor. Wichtig: Die Impfung darf nur in autorisierten Gelbfieberimpfstellen gegeben werden. Für einige Länder ist eine Impfung vorgeschrieben.
- **Hepatitis A** ist eine weltweit verbreitete Virusinfektion der Leber. Die Übertragung erfolgt durch verunreinigte Nahrung und Trinkwasser, häufig über Schalentiere. Wichtig zu wissen: Das Risiko, zu erkranken, ist bereits in Süditalien acht Mal höher als in Deutschland, in der Türkei sogar 50-mal so hoch.
- **Hepatitis B** ist eine Virus-erkrankung der Leber, die durch Blut und andere Körperflüssigkeiten übertragen wird und ist vor allem in tropischen Ländern verbreitet. Ein Kombinationsimpfstoff ermöglicht es, sich gleichzeitig vor Hepatitis A und B zu schützen.
- **Japanische Enzephalitis** kommt gebietsweise in Südostasien und Fernost vor und wird von nachtaktiven Stechmücken übertragen. In ländlichen Gebieten ist die Gefahr größer als in Städten.
- **Meningokokken-Meningitis** ist eine Hirnhautentzündung, die durch Meningokokken ver-

MÜCKEN FERNHALTEN

Leider gibt es auch zahlreiche von Mücken übertragene „Tropenkrankheiten“, gegen die bis heute keine wirksame Impfung existiert. Die berühmteste ist die Malaria, aber auch Dengue-, West-Nil-Fieber, Chikungunya und Leishmaniose gehören dazu. Nach dem Motto „kein Stich, keine Infektion“ ist es wichtig, sich vor den Stichen der Überträgermücken zu schützen – am besten durch helle, körperbedeckende Kleidung, engmaschige Moskitonetze und Repellents, die auf die Haut aufgetragen werden. „Repellents, die den Wirkstoff DEET beinhalten, haben sich am breitesten bewährt“, so das Centrum für Reisemedizin. Sie bieten mindestens drei Stunden lang Schutz gegen die meisten stechenden Insekten. Als Alternative kann die Substanz Icaridin gewählt werden. Zu einer guten Beratung gehört auch der Hinweis, dass es gegen Malaria zahlreiche verschreibungspflichtige Medikamente zur Chemoprophylaxe gibt.

Standards auffrischen Jede geplante Reise, und erst recht eine in die Ferne, ist ein guter Anlass, einen prüfenden Blick in den Impfausweis zu werfen. Das Centrum für Reisemedizin (CRM) empfiehlt eine Beratung über den passenden Impfschutz und weitere Vorsorgemaßnahmen spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass für eine wirksame Grundimmunisierung manchmal mehrere Impfungen im Abstand von einigen Wochen erforderlich sind und dass es bei manchen auch eine Zeit lang dauert, bis sich der Impfschutz aufgebaut hat. Jedoch gilt andererseits auch: Selbst bei Last-Minute-Urlaub

diese gegebenenfalls aufzufrischen“, erläutert Privatdozent Dr. med. Tomas Jelinek, Wissenschaftlicher Leiter des CRM. Ein Blick in den Impfausweis zeigt beispielsweise, ob Urlauber noch ausreichend vor Tetanus und Diphtherie geschützt sind und wie es mit dem Schutz vor Pertussis, Masern und Poliomyelitis aussieht. Ein solcher Check-up ist unter anderem deshalb wichtig, weil sich beispielsweise Pertussis in vielen Ländern wieder zunehmend ausbreitet – unter anderem in den USA, Australien und Argentinien. Informieren Sie Ihre Kunden darüber, dass eine Impfung dagegen keinen unbefristeten Schutz vor einer Infektion

wie Polio, die bei uns schon seit Jahrzehnten ausgerottet sind, stellen in manchen Ländern der Erde nach wie vor eine Gesundheitsbedrohung dar. Und für Masern gilt: Trotz weltweiter Impfprogramme ist das Virus nach wie vor aktiv, beispielsweise in vielen Ländern Afrikas.

Sinnvoller Zusatzschutz Neben der Auffrischung von Standardimpfungen sind bei Fernreisen sehr oft spezielle Impfungen erforderlich. Mittlerweile übernehmen viele Krankenkassen die Kosten dafür – Globetrotter sollten sich rechtzeitig erkundigen. Welche Reiseimpfungen ratsam sind, hängt nicht nur vom Urlaubsziel, son-

ursacht wird. Diese Bakterien, die südlich der Sahara besonders stark verbreitet sind, werden durch Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch übertragen.

- ▶ **Tollwut** ist eine Virusinfektion, die nach dem Ausbruch immer tödlich verläuft. Die Ansteckung erfolgt durch Tierbisse, oft streunende Hunde, die mit dem Erreger infiziert sind. Es gibt sowohl eine aktive Impfung zur Vorbeugung als auch eine für nach der Tollwutexposition.
- ▶ **Typhus** ist eine schwere bakterielle Infektion mit *Salmonella typhi*, die durch verseuchtes Trinkwasser und Nahrungsmittel übertragen wird. Risikogebiete sind Südamerika, Afrika

den Körper gelangen. Der klassischen Reisediarrhö entkommen können Touristen, indem sie wichtige Hygieneregeln einhalten. Das heißt: Auf Leitungswasser, Eiswürfel in Getränken und rohe, ungeschälte Früchte, Gemüse und Salate ebenso verzichten wie auf sämtliche rohe und halbgare Speisen. Einfach zu merken ist in diesem Zusammenhang die Ernährungsregel: Koch es, schäl es oder vergiss es! Gegen klassischen Reisedurchfall, der sehr oft selbstlimitierend ist, helfen im Akutfall orale Rehydratationslösungen, die den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust ausgleichen. Unbedingt in die Reiseapotheke gehören Antidiarrhoika. Jedoch sollten reiselustige Kunden auch wissen, dass nicht jeder Durchfall „harmlos“ und selbstlimi-

»Vorbeugen – so heißt die Devise auch beim Thema Reisediarrhö.«

und Südostasien. Das Infektionsrisiko steigt bei Reisen unter schlechten hygienischen Bedingungen. Dagegen gibt es eine Schluck- und eine Injektionsimpfung.

Keine Chance für Montezumas Rache Vorbeugen – so heißt die Devise auch beim Thema Reisediarrhö, der häufigsten Erkrankung überhaupt. Vor allem in subtropischen und tropischen Gefilden ist die Gefahr groß, dass Urlauber von „Montezumas Rache“ heimgesucht werden. Sehr oft sind Bakterien wie Kolibakterien die Verursacher, die durch keimbelastete Speisen und Getränke in

tierend ist. Deshalb gilt: Bei schmerzhaften, blutigen und eitrigen Durchfällen sowie bei Durchfall mit Fieber nicht selbst herumdoktern, sondern den Arzt aufsuchen. In diesem Zusammenhang ist übrigens auch der Hinweis sinnvoll, vor der geplanten Fernreise eine Auslands-Krankenversicherung abzuschließen, die einen aus medizinischer Sicht sinnvollen Rücktransport im Notfall beinhalten sollte. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*