



© wichianduangsrri / iStock / Getty Images

# Vietnam

Das asiatische Land im Südchinesischen Meer ist bekannt für seine turbulenten Städte, atemberaubenden Landschaften und buddhistischen Pagoden. Es lauern aber auch **Krankheitserreger** auf die Besucher.

Die größte Stadt in Vietnam ist Ho Chi Minh City, sie stellt aufgrund ihrer Mischung aus französisch-kolonialen Gebäuden, Museen, Restaurants und historischen Strukturen ein Highlight für Touristen dar. Eine beliebte Sehenswürdigkeit ist auch der Wiedervereinigungspalast, der täglich besichtigt werden kann. Es gibt das Angebot geführter Touren durch die unter-

irdischen Bunker. Hanoi, die Hauptstadt Vietnams im Delta des Roten Flusses, bietet Urlaubern Attraktionen wie den legendären Hoan Kiem See mit dem heiligen Schildkrötenturm und dem Jadetempel. Im Regierungszentrum kann man das Ho Chi Minh Mausoleum sowie den Präsidentenpalast besuchen, zusätzlich trifft man in der gesamten Stadt auf alte Tempel und Pagoden.

Der Besuch der Halong-Bucht, eine der schönsten Wasserlandschaften überhaupt, darf während der Vietnam-Reise nicht fehlen. Die größte Insel der Bucht Cat Ba begeistert Touristen mit Outdoor-Aktivitäten wie Klettern, Wandern oder Kajak-Fahrten. Etwa 400 Kilometer von der Hauptstadt entfernt befinden sich die atemberaubenden Ban-Gioc-Detian-Wasserfälle. Im Süden Vietnams bewundern Reisende das Me-

kong-Delta, eine riesige Landschaft aus Sümpfen, Inseln und kleinen Flussläufen. Das Leben findet hier teils auf dem Land, teils auf dem Wasser statt. Sehenswert ist auch die auf einem Berg liegende Parfüm-Pagode, ein Tempelkomplex und gleichzeitig ein wichtiger religiöser Pilgerort, der etwa 70 Kilometer von Hanoi entfernt liegt.

**Medizinische Risiken** In Vietnam stellen die tagaktiven Aedes-Mücken eine Gefahr dar, denn sie übertragen Chikungunya-Viren. Chikungunya bedeutet so viel wie „der gekrümmt Gehende“, die Bezeichnung weist auf die starken Gliederschmerzen, die durch die Viren hervorgerufen werden, hin. Nach einer Inkubationszeit von drei bis sieben Tagen zeigen sich bei Betroffenen Beschwerden wie hohes Fieber, Gelenk-, Muskel- und Gliederschmerzen, geschwollene Lymphknoten, Hautausschläge und -blutungen, Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und Augenentzündungen. Die Symptome klingen nach ein bis zwei Wochen von selbst wieder ab, danach sind die Personen lebenslang immun. Die einzige Möglichkeit, einer Infektion vorzubeugen, besteht in der Expositionsprophylaxe in Form von Moskitonetzen oder Repellentien.

Je nach Region kommt Malaria in Vietnam ganzjährig vor, meist ist der Erreger die gefährliche Form Plasmodium falciparum. Insbesondere in den Grenzregionen zu Kambodscha ist das Risiko hoch, im übrigen Land dagegen minimal. Infizierte leiden unter grippeähnlichen Symptomen, starker Abgeschlagenheit sowie hohem Fieber, das bei der Malaria tropica (ausgelöst durch Pl. falciparum) unregelmäßig und ohne

erkennbaren Rhythmus auftritt. Auch der Schutz vor Malaria geschieht am besten durch Barrieremaßnahmen wie Kleidung, Mückennetze, mückenabweisende Mittel oder durch die Vermeidung von Aufenthalten in der Natur bei Dämmerung, damit die infizierten Anophelesmücken nicht zustechen können. Verschiedene Wirkstoffe wie beispielsweise Atovaquon, Proguanil, Mefloquin oder Chloroquin dienen der Chemoprophylaxe, außerdem wird Reisenden eine notfallmäßige Selbstbehandlung (stand-by emergency treatment) in abgelegenen Regionen empfohlen. Diese liegen vor, wenn innerhalb von 48 Stunden keine medizinische Einrichtung erreichbar ist. Die notfallmäßige Selbstbehandlung erfolgt mit einer N1-Packung von Atovaquon/Proguanil oder Artemether/Lumefantrin.

Nachtaktive Stechmücken übertragen mitunter die durch Flaviviren verursachte Japanische Enzephalitis. Die Tropenkrankheit verläuft oft mild und asymptomatisch, in schweren Fällen leiden Betroffene unter Schüttelfrost, Fieber, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Nisten sich die Viren im zentralen Nervensystem (ZNS) ein, entwickelt sich eine Enzephalitis mit Reflexstörungen, Krampfanfällen, Bewusstseinsstrübung, Lähmungserscheinungen und Anzeichen einer Hirnhautentzündung. Es existiert keine kausale Therapie der Japanischen Enzephalitis, daher erfolgt die Behandlung rein symptomatisch. Für Personen ab dem zweiten Lebensjahr ist in Deutschland ein Totimpfstoff zugelassen.

Die tagaktive Aedes-Mücke ist ebenfalls für das Dengue-Fieber verantwortlich. Die Infektion äußert sich nach einer Inkubationszeit von drei bis zehn Ta-

gen durch unspezifische, grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Gliederschmerzen und Hautausschlag. Aufgrund der Abnahme der Thrombozytenzahl können sich Einblutungen auf der Haut bemerkbar machen. Das sogenannte Dengue Hämorrhagische Fieber (DHF) gehört zu den Komplikationen und geht im Extremfall mit einem lebensbedrohlichen Schock einher, der in der Regel nach der Entfieberung eintritt und von Unruhe, Angst, Herzrasen und kaltem Schweiß begleitet wird. Gegen Dengue-Fieber liegt weder ein Impfschutz noch eine Möglichkeit der kausalen Therapie vor.

In Vietnam ist auch das hohe Bissrisiko durch streunende Hunde, die Tollwut übertragen können, zu beachten. Nach einer Inkubationszeit von meist drei bis acht Wochen erscheinen uncharakteristische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit im Umfeld der Bisswunde. Bei der enzephalitischen Form leiden Infizierte unter einer Hydrophobie (Angst vor dem Trinken), Unruhe, Krämpfen der Schlundmuskulatur, vermehrter Speichelbildung, Aerophobie sowie unter dem Wechsel zwischen aggressiver und depressiver Verstimmung. Die paralytische Variante kennzeichnet sich durch Veränderungen an den Rückenmarks- und peripheren Nerven, sodass es unter anderem zu Muskelschwäche und Lähmungen kommt. Innerhalb weniger Tage führt die Infektion zum Tode.

Während und nach den Regenzeiten sind Durchfallerkrankungen in Vietnam nicht selten, allerdings durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene vermeidbar. Urlauber sollten daher am besten Flaschenwasser verwenden,

Lebensmittel selbst kochen oder schälen, die Hände häufig mit Seife waschen und im Anschluss desinfizieren und Fliegen möglichst von Speisen fernhalten.

Auch die Zika-Virus-Infektion wird in erster Linie über Stechmücken der Gattung Aedes auf den Menschen übertragen. Häufig verläuft die Erkrankung asymptomatisch oder milde und wird dann von Fieber, Hautausschlag, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen begleitet, selten treten neurologische Komplikationen auf. Zikavirus-Infektionen während der Schwangerschaft haben unter Umständen Fehlbildungen beim Fötus zur Folge. Es gibt weder einen Impfstoff noch Medi-

kamente zur Bekämpfung der Ursache, daher wird die Infektion symptomatisch behandelt.

**Zuhause vorsorgen** Die medizinische Versorgung in Vietnam entspricht nicht dem europäischen Standard, sondern ist hygienisch, technisch und apparativ problematisch. In den Großstädten gibt es einige Krankenhäuser, deren Standard etwas fortschrittlicher ist. Reisende sollten vor Urlaubsantritt stets eine Auslandsreise-Kranken- und Rückholversicherung abschließen. ■

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

Anzeige

## Starke Abwehrkräfte!



### Zink + Selen-Kapseln

- **essenzielle Spurenelemente für Immunsystem und Zellschutz**
- **Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei**
- **frei von Gluten und Lactose**

40 Kapseln: PZN 07709629 • 100 Kapseln: PZN 07709635

twardy.de

**Twardy**  
apothekenklassik