

Ferienaufenthalte in den Tropen und Subtropen sind mit erhöhten Krankheitsrisiken verbunden. Der folgende Artikel möchte Ihnen in knapper Form Kenntnisse über Gesundheitsprobleme und vorbeugende Massnahmen vermitteln.

(1–2) bis 4–6 Wochen vor der Abreise kann Ihnen der Arzt anlässlich einer reisemedizinischen Beratung Antwort auf folgende Fragen geben:

- Bin ich reisetauglich?
- Welche Impfungen sind notwendig?
- Wie schütze ich mich gegen Malaria?
- Was packe ich in die Reiseapotheke?

Aber auch bei «LAST MINUTE» Angeboten – vor allem bei Reisen in afrikanische Länder – sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen zur Abgabe einer Startdosis für die Malaria-prophylaxe.

Ein unvergesslicher Aufenthalt mit vielen schönen Erinnerungen ist Ihnen fast sicher, wenn Sie diesen Ratschlägen Beachtung schenken! Gute Reise!

Reisetauglichkeit

Reisen in modernen Flugzeugen sind heutzutage sicher und komfortabel, weshalb grundsätzlich alle gesunden Menschen reisetauglich sind. Bei Herz-Kreislauf-Leiden können Probleme auftreten bei der Landung an Orten in grösserer Höhe (Südamerika). Die Zuckerkrankheit ist kein generelles Hindernis für Reisen in tropische Länder. Der Zeitplan für Insulinspritzen und Blutzuckerkontrollen ist vor Antritt der Reise mit dem Arzt zu besprechen. Während der Schwangerschaft sind, wenn immer möglich, Tropenreisen zu vermeiden.

Impfungen

Je nach Reisedestination und Reisestil ist das Risiko für eine Erkrankung unterschiedlich. Eine genaue Kenntnis der Reiseroute ist unerlässlich, weshalb Sie dem Arzt **Ihren genauen Reiseplan** und Ihr **Impfbüchlein** vorlegen sollten.

Die nachstehende Tabelle zeigt Ihnen, bei welchem Reiserisiko welche Schutzimpfungen empfohlen sind:

empfohlen für alle Reisenden:

- Di - Tetanusimpfung (Starrkrampf - Diphtherie)
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Masern, Mumps, Röteln

empfohlen für Reisen in tropische Länder:

- infektiöse Gelbsucht Typ A (+B)



für gewisse Länder obligatorisch:

- Gelbfieber
Vorkommen: **nur** in Afrika und Südamerika, **nicht** in Asien.
- Cholera, nur impfen, wenn obligatorisch oder empfohlen.
Vorkommen: Afrika, Asien, Südamerika.

für gewisse Länder empfohlen:

- Zeckenimpfung (Österreich, Ungarn, etc.)

mit Ihrem Arzt zu besprechen je nach Reiseroute/-art und -dauer:

- Typhus
- Meningitis A + C + W + Y
- Tollwut
- Japanische Enzephalitis
- Grippeimpfung

Zur Choleraimpfung:

Der Impfschutz ist ungenügend. Sie ist nur empfehlenswert, wenn Sie mehrere Länder bereisen, in denen Cholera vorkommt. Bei Grenzübertritt kann ein Choleranachweis verlangt werden (z.B. Einreise nach Tanzania von Kenia aus).

Malaria

Die Malaria ist eine der häufigsten und gefährlichsten in den Tropen vorkommende Infektionskrankheit. Sie wird durch den Stich der Anophelesmücke übertragen.

Frühestens 7 bis 10 Tage nach Übertragung der Malariaerreger können Fieber und weitere Symptome wie Kopfweh, Gelenkschmerzen, Erbrechen bis zur Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps auftreten.



Die blutsaugende Anophelesmücke ist die Überträgerin der Malaria



- Gebiete ohne Malariavorkommen
- Gebiete mit geringer Malariaübertragung
- Gebiete mit Malariaübertragung

Wie soll man sich gegen Malaria schützen?



Eine wichtige Rolle spielen **mückenabwehrende Massnahmen** wie das Tragen langärmliger Kleider, die Verwendung mückenabstossender Mittel und der Gebrauch von Moskitonetzen.

Die **vorbeugende Einnahme von (mefloquinhaltigen) Malaria-tabletten** (Region 1) ist angezeigt bei Reisen in Gebiete mit hoher Malariaübertragung (wie Kenia, Tanzania, Gambia, Senegal, Indien, Nepal).

Für Reisen in Länder mit geringerer Malariaübertragung, wie z.B. Südamerika, Thailand, Indonesien, Philippinen..., (Regionen 2, 3) und Mexico, (Region 4) ist ein **Notfallmedikament** nötig. Die mitgeführten Tabletten werden **nur** zur Anbehandlung eines Malariaanfalls bei Auftreten von Fieber eingenommen. Die Malariatabletten sind rezeptpflichtig! Ihr Hausarzt (oder eine Impfstelle) beraten Sie gerne! Ein Arztbesuch ist auch nach Einnahme der Malariamedikamente notwendig.

Sonnenschutz

Ein Sonnenschutz mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (von 10 bis 20) gehört ins Gepäck. z.B. (Daylong® oder MicroBan®30+ oder...) Eine Kopfbedeckung ist ebenfalls nötig. Damit können stärkere Sonneneinstrahlungen und Sonnenbrand vermieden werden. Leiden Sie zusätzlich an einer Sonnenallergie, meiden Sie Sonnenbäder zwischen 10 Uhr und 15 Uhr.

HIV-Infektion

wie auch Hepatitis B, Syphilis, Tripper können durch ungeschützte Sexualkontakte übertragen werden. Schutz vor Ansteckung durch Kondom möglich.

Reiseapotheke

Empfehlenswert sind Medikamente gegen Fieber, Schmerzen und Erkältung (Nasentropfen). Pflaster, Verbandstoff, Desinfektionsmittel, elastische Binde und Thermometer, Schere und Pinzette leisten gute Dienste. Gemäss Absprache mit Ihrem Hausarzt: Malariatabletten, Durchfallmittel, persönlich benötigte Medikamente!

Weitere Informationen

- Bei Ihrem **Hausarzt!**
- Tonbandinfos: «**Malaria- und Impfeempfehlungen**» 071 288 50 66
- Bei einer Impfberatungsstelle resp. bei einem OSIR-Arzt
- **Im Internet: www.osir.ch**
- Merkblätter OSIR:
 - Lariam oder Mephaquin prophylaktisch gegen Malaria (www.osir.ch/PDF/malpro.pdf)
 - Notfallbehandlung der Malaria (www.osir.ch/PDF/merkblnotfall6.pdf)
 - Vorbeugende Massnahmen bei Auslandsreisen (www.osir.ch/PDF/auslandsreisen.pdf)

Wichtig:

Keines der bekannten Malariamedikamente bietet einen **vollständigen Schutz** vor Malaria, so dass bei jedem Fieber während und nach der Reise ein Arzt **notfallmässig** aufgesucht werden muss. Er wird diagnostische Massnahmen bezüglich Malaria veranlassen und kann so gefährliche Krankheitsverläufe abwenden.

Reisedurchfall

Es gilt nach wie vor beim Genuss von Nahrungsmitteln: «**Boil it, cook it, peel it or forget it!**» (sieden, kochen, schälen oder sein lassen)!

Kommt es trotzdem zu Durchfall, soll ausreichend (gezuckerte und gesalzene) Flüssigkeit zu sich genommen werden. Zusätzlich helfen Durchfallmittel!

