

Reisemedizin

Gesund im Ausland



1102/1/3 www.schleimer.de
Bildnachweis: fotolia: 5, 2, 3, 5, 6, 7; Gettyimages; Titel;
Satoshi Kurbayashi/OSF/OKAPIA; 5, 4

www.gesund-bleiben.de

8.04 8.04

Patientenratgeber
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

REISEMEDIZIN

Gesund im Ausland

Auslandsreisen, insbesondere in tropische und subtropische Gebiete, sind spannend – bergen aber gesundheitliche Risiken. Eine optimale Reisevorbereitung kann Sie schützen. Sprechen Sie darum rechtzeitig, am besten zwei bis drei Monate vor Reiseantritt, mit einem reisemedizinisch fortgebildeten Arzt.



Vor Antritt der Reise sollten Sie sich nach den klimatischen Bedingungen an Ihrem Ziel erkundigen. Wählen Sie dementsprechend die passende Kleidung. In sehr warmen Regionen ist es wichtig, ausreichend zu trinken.

Zusätzliche Mineraltabletten

können einen Elektrolytverlust ausgleichen. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt vor Reiseantritt in eine warme Region, ob Ihre eventuell einzunehmenden Medikamente hitzebeständig sind.

Individueller Impfplan

Zu jeder Reisevorbereitung gehört eine umfassende Impfberatung. Je nach Ziel sind bestimmte Impfungen unerlässlich. Aber auch die Standardimpfungen sollten Sie nicht vergessen. Ob ein ausreichender Impfschutz besteht, kann durch eine Blutuntersuchung ermittelt werden. Bei Reisen mit mehreren Stationen sollten Sie bedenken, dass einige tropische Länder bei Einreise aus Drittländern entsprechende Impfungen vorschreiben, die Ihr Arzt in Ihrem Impfplan berücksichtigen sollte.

Andere Länder, anderes Essen

Die häufigste Reisekrankheit ist Durchfall. In tropischen Regionen sollten Sie Eiswürfel im Drink genauso vermeiden wie Salate, Puddings oder Speiseeis, da in diesen Lebensmitteln Infektionserreger versteckt sein können. Alles, was gekocht ist oder was man selbst schälen kann, ist unbedenklich. Oftmals werden Durchfälle nicht durch Bakterien und Viren verursacht, sondern durch ungewohnte Nahrungsmittel und Gewürze am Reiseziel. Die meisten Reisenden gewöhnen sich jedoch schnell an die fremde Kost.

Hilfe bei Reisedurchfall

Tritt trotz Vorsichtsmaßnahmen eine Durchfallerkrankung ein, sollten Sie vor allem genügend trinken und ausreichend Salz und Mineralien zu sich nehmen.

Im Notfall kann ein Durchfallmedikament aus der Reiseapotheke Linderung verschaffen. Am besten verzichten Sie jedoch darauf, denn Durchfall ist

ein Reinigungsmechanismus unseres Körpers. Schwere Durchfälle verlaufen häufig mit Fieber, starken Bauchkrämpfen und blutigem Stuhlgang. In diesen Fällen sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.



Viel trinken: Durch Beimischung von Salz oder anderen Elektrolyten in Apfelsaftschorle (Mischverhältnis Saft zu Mineralwasser 1:2) können Sie sich vor Dehydrierung schützen.

Weitere Informationen zu allen Themen der Reisevorbereitung erhalten Sie im Internet unter www.fit-for-travel.de und www.crm.de. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er berät Sie gerne.

Risiko Malaria

Leider lassen sich nicht alle Krankheiten durch Impfungen vermeiden. Eine davon ist Malaria. Bis zu 500 Millionen Menschen erkranken weltweit pro Jahr daran. Für eine Million von ihnen endet die Krankheit tödlich. Malaria wird durch die Stechmücke *Anopheles* übertragen. Reisende können vorsorglich entsprechende Tabletten einnehmen. Sinnvoll ist es, sich generell vor Mückenstichen zu schützen. Tragen Sie rund um die Uhr lange Kleidung, nutzen Sie Moskitonetze und insektenabweisende Mittel. Kaufen Sie das Mittel bitte erst im Reiseland, da sich die Insekten womöglich nicht durch deutsche Repellentien abschrecken lassen.

DRINGEND EMPFOHLEN

In bestimmte Regionen sollten Sie auf keinen Fall ohne Malariaprophylaxe einreisen. Die Medikamente sind jedoch je nach Reiseziel und der dort anzutreffenden Empfindlichkeit der Malariaerreger gegen die Medikamente unterschiedlich wirksam. Ihr Arzt berät Sie gern, in welcher Region welche Medikamente eingenommen werden müssen.



Informationen zu allen relevanten Themen: Lassen Sie sich rechtzeitig vor Beginn Ihrer Reise von Ihrem Arzt beraten.

Denguefieber auf dem Vormarsch

Mit Ausnahme der Prophylaxe durch Medikamente gelten die oben genannten Vorsorgemaßnahmen für alle Krankheiten, die durch Mücken übertragen werden. Dazu zählt auch das sich rasant ausbreitende Denguefieber. Die gefährliche Infektionskrankheit ist ein dramatisches Beispiel, wie sich durch den Klimawandel die Verbreitungsgebiete von Krankheiten verändern. Im Jahr 2010 wurden erstmals Denguefieber-Fälle in Südfrankreich und Kroatien festgestellt.

BEDROHLICH

Die Symptome des Denguefiebers ähneln einer Grippe: Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Die Krankheit klingt nach etwa einer Woche wieder ab und heilt auch vollständig aus. Bei einer möglichen Zweit- oder Drittinfektion können aber dramatische, lebensbedrohliche Komplikationen mit inneren Blutungen und Krampfanfällen auftreten.



Erste Warnsignale: Weil die Temperaturen durch den Klimawandel steigen, wandern Tigermücken immer weiter nach Norden.



Thrombose vorbeugen: Fußwippen sowie das An- und Entspannen der Wadenmuskulatur helfen auf Flugreisen.

Bewegung im Flugzeug

Während langer Flugreisen sollten Sie versuchen, sich ausreichend zu bewegen. Es gibt spezielle Übungen, die einen guten Rückfluss des Blutes aus den Beinvenen garantieren und so eine Stauung verhindern. Wenn Sie außerdem ausreichend trinken, beugen Sie „dicken Beinen“ vor. Zur Sicherheit sollten Sie bei Ihrem Arzt Ihr individuelles Thromboserisiko feststellen lassen (siehe Patientenratgeber „Thrombose“).

Wenn Sie hoch hinaus wollen

Liegt Ihr Reiseziel auf mehr als 1.500 bis 1.800 Höhenmetern oder sogar deutlich darüber, sollten Sie sich Ihrem Ziel in Etappen nähern. Durch ein- bis zweitägige Rast auf den jeweiligen neuen Höhenstufen verkraften Sie die klimatisch veränderten Bedingungen besser. Aber auch Wärme und Luftfeuchtigkeit können körperlich anstrengend sein, sodass Sie nach Ankunft am Reiseziel vor weiteren Ausflügen eine Ruhepause einlegen sollten. In manchen Gebirgsregionen können zu gewissen Jahreszeiten heftige Föhnlagen gegeben sein, die Ihren Kreislauf belasten, insbesondere wenn bereits chronische Grunderkrankungen vorliegen.

Nicht vergessen

Sind Sie dauerhaft auf Medikamente angewiesen, sollten Sie ausreichend Vorrat für die gesamte Reisedauer mitnehmen. Denn am Urlaubsort gibt es oftmals nicht die Tabletten mit der richtigen Zusammensetzung.

WAS GEHÖRT IN DIE REISEAPOTHEKE?

- Medikamente gegen
 - Durchfall
 - Verstopfung
 - Fieber
 - Schmerzen
 - Erkältung
 - Husten
 - Halsschmerzen
 - allergische Hautreaktionen
- Verbandsmaterial
- Elektrolyttabletten
- Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen



An alles gedacht: Mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke sind Sie im Urlaub gut vorbereitet.