

Reisevorsorge

Mit Sicherheit schöne Ferien



www.gesund-bleiben.de

8.01 8.01

Patientenratgeber
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

GESUND
bleiben

REISEVORSORGE

Mit Sicherheit schöne Ferien

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen.“ Aber es gibt auch Reiseerlebnisse, auf die man gerne verzichtet. Dazu gehören an erster Stelle Krankheiten. Um diesen zuvorzukommen ist der passende Impfschutz der einfachste und sicherste Weg. Und das gilt nicht nur für Reisen ins Ausland. Auch in Deutschland gibt es Erkrankungen, die durch entsprechende Impfungen verhindert werden können.

Schon bei den üblichen „Check-up-Untersuchungen“ sollte der Status bezüglich Impfungen, die auch in Deutschland erforderlich sind, regelmäßig überprüft werden. Dabei sind insbesondere folgende Krankheiten zu beachten:

- Tetanus
- Diphtherie (zunehmende Gefährdung!)
- Poliomyelitis (Einschleppung aus tropischen und subtropischen Ländern)

Diese Erkrankungen sind auch in wärmeren Urlaubsländern verbreitet, meist sogar in größerem Umfang.



Der passende Impfschutz ist auch in Deutschland wichtig.

Schutz vor Hepatitis A und B

Auch Impfungen gegen Hepatitis A und Hepatitis B sind heute generell empfehlenswert. Denn immer noch gibt es trotz Meldepflicht keine gesicherten Zahlen: Für Hepatitis B wird die Dunkelziffer der jährlichen Infektionen zehnfach höher geschätzt als die Zahl der gemeldeten Fälle.

Antikörper-Screening

Ein Screening auf Hepatitis-A-Antikörper ist vor allem sinnvoll:

- bei über 50-jährigen Reisenden,
- bei Vorliegen einer ungeklärten Gelbsucht in der Vorgeschichte,
- bei Personen, die über einen längeren Zeitraum in Ländern der Dritten Welt lebten.

Ob eine natürliche Immunität gegen Hepatitis B besteht, kann durch Bestimmung der HBc-Antikörper überprüft werden.

Impfpass gibt Aufschluss

Für die Bewertung Ihres Impfschutzes genügt oft ein Blick in den Impfpass. Darin werden alle durchgeführten Impfungen notiert. Bei Unsicherheiten über die Immunitätslage können serologische Kontrollen zur Klärung beitragen. Sie sind bei Verdacht auf Hyperimmunität (zum Beispiel nach häufigen Impfungen gegen Tetanus infolge häufiger kleinerer Verletzungen) und bei bekannten hyperallergischen Reaktionen dringend erforderlich.

FSME-Risiko minimieren

Zu den empfohlenen Impfungen, insbesondere für Spaziergänger in Waldgebieten, Outdoor-Sportler sowie Forstarbeiter, gehört die Impfung gegen FSME (Frühsummer-Meningoenzephalitis), die zu Hirnhautentzündung führen kann. Die Impfung schützt zwar nicht vor einem Zeckenbiss selbst, verhindert aber sicher die Infektion mit FSME. Die süddeutsche Region zählt ebenso wie Österreich, die Schweiz, Skandinavien und Osteuropa zu ihrem Hauptverbreitungsgebiet.



Die richtige Impfung gibt Sicherheit.

Eine FSME-Immunität nach unmerklich durchgemachter Erkrankung („Sommergrippe“) sowie nach Impfung oder Auffrischimpfung lässt sich unproblematisch durch einen spezifischen IgG-Antikörper-Test nachweisen.

Impfungen auf Reiseziele abstimmen

Weitere Schutzimpfungen sind empfehlenswert, wenn Sie in Gebiete mit bekannten Krankheitsrisiken reisen. Zu den wichtigsten Impfungen zählen:

- Gelbfieber (Pflichtimpfung bei Einreise aus Ländern mit ausgewiesenen Gelbfieber-Fällen)
- Typhus
- Meningokokken
- Tollwut
- Japanische Enzephalitis
- Influenza
- Cholera

Impfplan hilft bei Reisevorbereitung

Der Zeitpunkt der Impfung ist besonders wichtig. Denn nur wenn die Impfung rechtzeitig erfolgt, gewährleistet sie auch den bestmöglichen Schutz während Ihrer Reise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen einen individuellen Impfplan erstellen. Dieser sollte das Reiseziel, die Reisedauer, die Jahreszeit, Ihre Krankheitsvorgeschichte, Ihren Gesundheitszustand und den Reisetil berücksichtigen. Hilfreich sind dabei die stets aktuellen Empfehlungen der Ständigen Impfkommision (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin. Oft liegen auch bindende Empfehlungen des Reiselands oder des Reiseveranstalters vor.

Fragen Sie Ihren Arzt, er berät Sie gerne.



Rechtzeitige Vorsorge macht Ihre Reise zum entspannten Erlebnis.