

Reisevorbereitung

Impfschutz nicht

Sie planen einen Urlaub unter Palmen oder möchten mit dem Rucksack durch ein exotisches Land reisen? Klar: Fernreisen bedeuten unvergessliche Eindrücke. Aber auch Risiken für die Gesundheit. Lassen Sie sich rechtzeitig beraten!

Welche Impfungen und sonstigen Vorbereitungen zu empfehlen sind, darüber entscheiden Reiseziel und -dauer sowie die Art der Reise. Manche Reiseimpfungen brauchen Vorlauf. Und in der Woche nach einer Impfung ist nur vorsichtige Belastung angesagt. Aus diesen Gründen sollten Sie sich spätestens sechs Wochen vor Antritt einer Fernreise bei ihrem fachkundigen Hausarzt oder einem Zentrum für Reisemedizin einfinden. Für manche Impfungen ist die Vorlaufzeit aber noch deutlich länger!

Pauschalreise: nicht immer harmlos

Steht das Reiseziel fest, gilt der erste Blick gilt den Impfpässen. Auch bei Pauschalreisen in das südliche oder östliche Europa gilt: Sind alle komplett gegen Tetanus (Wundstarrkrampf), Diphtherie und Pertussis (Keuchhusten) geimpft? Die Kinder brauchen erste Auffrischimpfungen im

Schulalter, Erwachsene dann alle zehn Jahre, was oft vergessen wird. Bei Polio (Kinderlähmung) benötigt man eine Auffrischimpfung nur für Reisen in Risikobereiche.

Bei Reisen in Länder östlich der Oder und südlich der Alpen ist auch an den Hepatitis-Impfschutz zu denken. Leberentzündungen durch Viren können böse Folgen haben. In der Türkei besteht beispielsweise anders als in Deutschland ein mittleres Infektionsrisiko für Hepatitis B, ein hohes für Hepatitis A. Die Hepatitis-A-Impfung gilt als typische Reiseimpfung. Hingegen ist die Hepatitis-B-Impfung in Deutschland für Kinder und Jugendliche routinemäßig empfohlen. Aber schon bei Jugendlichen klaffen Impflücken. Die Reise gibt Anlass, sie zu schließen!

Individuell: mit dem Rucksack durch Peru

Mehr Aufwand verlangt die Reiseplanung einer Trekkingtour in die Tropen. Statt pauschalem Komfort erwarten die Abenteurer einfachste Unterkünfte, schlechte Hygiene, enger Kontakt zu Leuten und Getier. Wollen Sie zum Beispiel mit dem Rucksack durch Peru, wird Ihnen ein Reisemediziner einen dichten Impfplan aufstellen: Fünf Wochen vor dem Abflug erhalten Sie eine Kombinationsimpfung gegen Hepatitis A und B. In derselben Woche schlucken Sie Impfstoffkapseln gegen Typhus. Der Aufenthalt in Peru, einem Land mit Gelbfiebrisrisiko, macht vor der Einreise die Gelbfieberimpfung erforderlich. Vier Wochen

WEBTIPPS

www.crm.de

Centrum für Reisemedizin

www.tropinst.med.uni-muenchen.de

Reisemedizinische Informationen des Tropeninstituts der Universität München)

www.fit-for-travel.de

Redaktion für Reise- und Tropenmedizin

www.auswaertiges-amt.de

Merkblätter des Gesundheitsdienstes des Auswärtigen Amtes



„last minute“

vor Abreise wird auch das erste Mal gegen Tollwut geimpft. Der Count-down läuft weiter: Drei Wochen vor dem Tag X ist die kombinierte Auffrischimpfung gegen Tetanus und Diphtherie fällig und die zweite Impfung gegen Tollwut. Eine Woche vor Abreise folgen die zweite Impfung gegen Hepatitis B und die dritte gegen Tollwut. In Peru gibt es Malaria, die Extremtrekker bekommen ein Malariamittel für den Notfall mit. Malaria, Gelbfieber und Dengue-Fieber werden durch Stechmücken übertragen. Daher ist der Insektenschutz – dichte Kleidung, Repellents und Moskitonetz – für Abenteurer zwingend.

Cook it, peel it or forget it!

Ob Pauschal- oder Trekkingreise: Einsam an der Spitze der Reiseleiden stehen Magenbeschwerden und Durchfall, hervorgerufen durch ungewohnte oder verdorbene Nahrungsmittel. Machen Sie sich mit zentralen Hygieneregeln vertraut:

- Alles, was nicht frisch gekocht, geschält oder durchgebraten ist, weglassen.
- Wasser nicht aus der Leitung trinken, sondern nur aus industriell verschlossenen Flaschen, oder abgekocht bzw. entkeimt. Eiswürfel in jedem Fall weglassen.

Gegen weitere Globetrotter-Leiden wappnen Sie sich am besten mit einer individuellen Reiseapotheke: Je nach den Umständen brauchen Sie Mittel gegen Reiseübelkeit, Schmerzen und Fieber, Atemwegsinfekte, Kreislaufschwäche, Verstopfung, Verstauchungen und Verletzungen, Son-

Wichtige Reiseimpfungen**Hepatitis A und B:**

Für (Rucksack-)Reisende in viele subtropische und tropische Länder empfohlen, auch für Osteuropa und einige Mittelmeerländer. Schon die erste Hepatitis-A-Impfung schützt zu ca. 80% (2. Impfung: frühestens sechs Monate nach der ersten). Bei Hepatitis B braucht ein nennenswerter Schutz zwei Impfgänge mit vier Wochen Abstand. Nach sechs Monaten erfolgt eine dritte Impfung. Ein Kombinationsimpfstoff (A+B) ist erhältlich.

Gelbfieber: Einige Länder fordern immer ein gültiges Impfzeugnis bei der Einreise, andere nur, wenn man aus einem Infektionsgebiet kommt. Es impfen nur autorisierte Impfstellen. Die Impfung ist nach zehn Tagen gültig.

Typhus: In Asien, Südamerika und dem vorderen Orient verbreitete bakterielle Darminfektion. Eine Schluckimpfung, ein Spritz-Impfstoff und eine Kombiimpfung Typhus/Hepatitis A sind erhältlich.

Cholera: Schwere Darminfektion, die in allen Armenhäusern der Welt zu Hause ist. Die Impfung wird außer in Extremfällen (Lager, Epidemien) kaum noch empfohlen, da sie unzuverlässig und schlecht verträglich ist. Einige Länder verlangen sie dennoch bei der Einreise.

Tollwut: Die von infizierten Tieren über Biss- oder Schürfwunden übertragene Infektion ist tödlich, wenn sie erst ausgebrochen ist. Tollwut ist nicht nur in fernen Ländern, sondern auch in vielen Ländern Ost- und Südosteuropas weit verbreitet. Um einen vollständigen Schutz zu erhalten, sind

nenbrand und Insektenstiche. Denken Sie an einen Vorrat der Medikamente, die Sie dauerhaft einnehmen müssen. Last but not least: Schließen Sie eine Auslandsreise-Krankenversicherung ab. Für wenige Euros werden Sie und Ihre Lieben dann im Ernstfall nach Deutschland zurückgebracht. >

rs



Foto: Photodisc