

Fern- /Rucksackreise

Die Gefahr, schwer, u. U. sogar lebensbedrohend zu erkranken, ist in fernen Ländern deutlich erhöht. Auch wer jung und zu Hause gesund ist, ist nicht davor gefeit. Mit der richtigen Prophylaxe bzw. Behandlung kann der Ausbruch vieler Erkrankungen verhindert oder zumindest abgemildert werden. Informationen zur Reiseberatung sind z. B. zu finden unter www.ibera-online.de.

Welche Risiken relevant sind, sollte für jeden am besten in einem Beratungsgespräch mit Arzt oder Apotheke individuell ermittelt werden. Denn je nach Reiseart, -ziel, -dauer und -zeit mit den dann herrschenden klimatischen Bedingungen sowie Aktivitäten im Urlaub oder auch Alter und persönlichen Schwachpunkten des Reisenden sind unterschiedliche Vorkehrungen zu treffen.

Reiseimpfungen

Die Fahrt in den Urlaub ist immer ein guter Anlass, in seinem Impfausweis den Impfschutz zu überprüfen und ggf. zu komplettieren. Gegen Infektionskrankheiten wie Tetanus, Diphtherie und Poliomyelitis sollte selbst hierzulande jeder geimpft sein. Ratsam ist, dazu alle weiteren von der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) empfohlenen Impfungen wahrzunehmen wie z. B. die gegen Keuchhusten. Bei Fern- und besonders bei Trekkingreisen können zudem weitere Impfungen sinnvoll sein wie etwa gegen Hepatitis A, Typhus, Tollwut, Meningokokken-Meningitis, FSME und Cholera. Für manche Gebiete sind bestimmte Impfungen sogar zwingend vorgeschrieben wie z. B. gegen Gelbfieber. Für einen ausreichenden Schutz sind zum Teil mehrere Impfungen erforderlich. Zwischen den einzelnen Dosen müssen Zeitabstände eingehalten werden. Auch braucht es nach dem Piks noch einmal etwas Zeit, bis sich die Wirkung vollends entfaltet. Um alle nötigen Impfungen erhalten zu können, ist ein zeitiger Beginn, möglichst mehr als sechs Wochen vor Antritt der Reise, vorteilhaft. Manche Impfungen sind auch noch „last-minute“, d. h. recht kurz vor der Abreise möglich wie z. B. alle Auffrischimpfungen, wenn die Grundimmunisierung bereits vollständig vorliegt. Zu beachten ist, dass bei einem zu späten Beginn oder unvollständiger Impfserie u. U. kein verlässlicher Schutz aufgebaut wird.

Durchfallerkrankungen

In der Hitliste der häufigsten Reisekrankheiten steht Durchfall an vorderster Stelle. Je nach Urlaubsart und Ziel sind bis zu 70 Prozent aller Reisenden davon betroffen. Mit verunreinigten Nahrungsmitteln, Getränken oder Wasser gelangen die Erreger in den Körper. Erhöhte Infektionsgefahr besteht auf Toiletten und in gemeinschaftlichen Waschräumen. Hygiene ist daher das A und O, wenn man einen Reisedurchfall vermeiden will. Nahrungsmittel sollten immer frisch (durch)gekocht oder geschält sein. Außerdem sollte man möglichst auf Eiswürfel, Speiseeis und Meeresfrüchte verzichten. Die kontrazeptive Wirkung der Pille ist bei Durchfall oder Erbrechen, aber auch bei einer antibiotischen Therapie unsicher, weshalb in solchen Fällen zusätzlich anderweitig verhütet werden sollte.

Malaria

Vor allem in tropischen Gebieten können Mücken die Erreger der Malaria übertragen, die unbehandelt tödlich verlaufen kann. Zu beachten ist, dass sich die medikamentöse Prophylaxe regional unterscheidet. Denn die Erreger können mancherorts dagegen resistent sein. Ganz wichtig ist darüber hinaus, die Einnahme auch noch nach der Rückkehr gemäß Vorschrift fortzusetzen, da auch dann noch eine Erkrankung möglich ist. Bei Fieber oder anderen unklaren Symptomen sollte man auch noch Monate nach der Rückkehr aus einem Malariagebiet den Arzt unbedingt darauf hinweisen. Malariamedikamente sollten in Deutschland erworben werden. In Reiseländern sind sie zwar oft billiger, allerdings sind unwirksame Fälschungen nicht auszuschließen.

Fern- /Rucksackreise



Checkliste für Erwachsene, ergänzend zu Rundum-Reiseapotheke

Erkrankung	Prophylaxe/ Maßnahme	Anweisung (in Kombination ggf. größere Zeitabstände erforderlich)	Vermerke
Diphtherie Tetanus Poliomyelitis	Impfung	Ggf. auffrischen bei vorhandener Grundimmunisierung (noch kurz vor Abreise möglich)	
Frühsommer- Meningoenzephalitis (FSME)	Impfung	Grundimmunisierung \geq 4 Wochen vor Reise beginnen, ggf. auffrischen bei vorhandener Grundimmunisierung (noch kurz vor Abreise möglich)	
	Repellent	Ggf. mehrmals täglich auftragen	
	Zeckenzange o. ä.	Zecke sofort entfernen	
Hepatitis A	Impfung	1. Dosis der Grundimmunisierung $>$ 14 Tage vor Reisebeginn (Schutz für ca. 12 Monate)	
	Ernährung/Hygiene	Speisen kochen bzw. schälen, Zähne mit Mineralwasser putzen	
Hepatitis B	Impfung	Mindestens 2 Dosen vor Reisebeginn (beschleunigte Grundimmunisierung \geq 1 Monat vor Reise beginnen)	
Typhus	Impfung/ Schluckimpfung	1 Dosis \geq 3 Wochen bzw. 3 x im 2-Tage-Abstand \geq 3 Wochen vor Abreise beginnen	
Meningokokken Serotypen A, C, W135, Y	Impfung	1 Dosis \geq 14 Tage vor Abreise	
Tollwut	Impfung	Grundimmunisierung \geq 3 Wochen vor Reise beginnen	
Gelbfieber	Impfung	Dokumentation \geq 10 Tage vor Einreise in impfpflichtiges Land	
Cholera	Impfung	\geq 3 Wochen vor Reise beginnen	
	Hygiene/Ernährung	Speisen kochen bzw. schälen, Zähne mit Mineralwasser putzen	
Japanische Enzephalitis	Impfung	Grundimmunisierung (2 Dosen im Abstand von 4 Wochen) \geq 5 Wochen vor Reise beginnen	
	Repellent	Ggf. mehrmals täglich auftragen	
Influenza	Impfung	Ca. 14 Tage vor Abreise	
Masern-Mumps- Röteln	Impfung	$>$ 14 Tage vor Abreise	
Malaria	Tabletten	s. jeweilige Gebrauchsinformation	
	Repellent	Ggf. mehrmals täglich auftragen	
	Moskitonetz	Mit Insektizid besprühen	
Durchfall	Entkeimungsfilter bzw. Desinfektionsmittel	s. Bedienungs- bzw. Gebrauchsanleitung	
	Medikamente	s. jeweilige Gebrauchsinformation	
Infektionen	Bakterielle: evtl. Breitbandantibiotikum* mitnehmen	s. jeweilige Gebrauchsinformation	
	Sterile Einmalnadeln und -spritzen	Ärztliches Attest in Englisch	

*Rezeptpflichtig

Die vorgeschlagene Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

© DGK