

## Wer gut reisen will, beugt vor

### **Reisemedizin Eine Ferienreise beginnt nicht erst mit dem Einstieg ins Flugzeug, sondern will gut vorbereitet und geplant sein. Dies erspart Stress und vermittelt Sicherheit**

Silvia Stähli-Schönthaler

Jedes Jahr reisen über 300 000 Schweizer nach Lateinamerika, über 600 000 nach Asien und Ozeanien und über 400 000 nach Afrika. Damit solche Aufenthalte auch wirklich erholsam werden, gilt es, einige Vorbereitungen zu treffen, insbesondere für Reisen in Entwicklungsländer oder unter unsicheren oder mangelhaften hygienischen Umständen. «Eine medizinische Reiseberatung ist in verschiedenen Fällen sinnvoll, auch wenn jemand kerngesund ist», erklärt Cornelia Staehelin, Infektiologin am Inselspital Bern. Denn es kommt vor, dass wichtige Dinge hin und wieder in den allgemeinen Vorbereitungen vergessen werden. Daher ist es sinnvoll, eine Checkliste (siehe Infobox) zu erstellen, vorzugsweise ein paar Wochen vor Reiseantritt. Gerade was notwendige Impfungen betrifft, sollte früh geplant werden.

#### **Zum Teil obligatorisch**

«Einen optimalen Impfplan erstellt der Arzt am besten vier bis sechs Wochen vor der Reise.» Denn Impfungen bieten einen sicheren Schutz gegen einige Infektionskrankheiten. Das internationale Sanitätsreglement hat die Aufgabe, die Ausbreitung von Infektionskrankheiten einzudämmen und zu verhindern. Daher sind gewisse Impfungen zum Teil obligatorisch vorgeschrieben.

Dies trifft im Moment nur auf die Gelbfieberimpfung und in bestimmten Gebieten (Pilger nach Saudi-Arabien) für die Meningokokken- Meningitis-Impfung zu. Wichtig: Ist eine Gelbfieberimpfung notwendig, so muss diese in einen gelben internationalen Impfausweis eingetragen werden und dieser von einem berechtigten Arzt unterschrieben sein. Auch der offizielle Impfstempel darf nicht fehlen. «Eine Reise ist immer auch eine Gelegenheit, die Impfdokumente zu überprüfen und eventuell Impfungen wie jene gegen Masern, Tollwut, Tetanus sowie Hepatitis auffrischen zu lassen», erklärt die Reisemedizinerin.

#### **Auch kurzfristig möglich**

Wer vergessen hat, sich frühzeitig um seinen Impfschutz zu kümmern, kann dies auch kurz vor der Abreise noch tun. Reist man aufgrund eines Last-Minute-Angebots in ein tropisches oder subtropisches Land, können auch noch kurzfristig wichtige Impfungen sowie eine Malariaphylaxe erfolgen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich gegen Typhus zu schützen.

Eine Impfung gegen Malaria oder Denguefieber gibt es leider noch nicht. Deshalb sind

Reisende auf andere Schutzmassnahmen angewiesen. Das Vermeiden von Moskitostichen, insbesondere am Abend und in der Nacht (Malariamücken), aber auch tagsüber (Denguemücken), kann das Infektionsrisiko erheblich senken und erspart dem Reisenden den lästigen Juckreiz. Langärmlige Oberbekleidung sowie lange Hosen (helle Farben) schützen die Haut grossflächig. Da die Mücken gerne an den Fussknöcheln zuschlagen, sollte man helle Socken tragen. Nicht bedeckte Hautstellen können mit Insekten abwehrenden Mitteln, sogenannten Repellenzien, eingesprüht werden. «Für die Nacht empfiehlt sich ein imprägniertes Moskitonetz.»

Auch mit der Einnahme von Malaria-Medikamenten lässt sich einer Infektion vorbeugen. «Dabei gilt es, das Medikament schon vor der Abreise einzunehmen, so dass der Schutz von Anfang an da ist», so Staehelin. Auch während des Ferienaufenthalts ist eine regelmässige Einnahme sehr wichtig. Damit auch die letzten von der Reise mitgebrachten Malaria- Erreger keine Chance mehr haben, muss nach der Reise die Medikation, je nach Medikament, noch für eine Woche oder wöchentlich für einen Monat fortgesetzt werden.

### **Gefährdung für andere**

Masern, Mumps, Röteln und Windpocken: Bei diesen typischen Kinderkrankheiten ist es wichtig zu wissen, ob man diese Krankheit als Kind hatte oder ob man dagegen geimpft worden ist. Denn Kinderkrankheiten wie beispielsweise Masern können in Ländern, in denen sie nicht typisch sind, für die Bevölkerung verheerende Folgen haben. «Die Sterblichkeit bei einer Ansteckung mit Masern liegt dort bei über 10 Prozent. Ich erachte es als egoistisch und unethisch, wenn Reisende auf eine solche Impfung verzichten und die lokale Bevölkerung in den betroffenen Ländern gefährden könnten », so Cornelia Staehelin.

Das am häufigsten auftretende Gesundheitsproblem in den Ferien sind Magen-Darm-Beschwerden beziehungsweise Durchfälle, «welche in den meisten Fällen aber harmlos sind und nach zwei bis drei Tagen wieder verschwinden ». Besonders wichtig sei es aber, dem Körper Salz, Zucker und Wasser zuzuführen. «Eine Suppe, Coca-Cola und Wasser erhält man in jedem Land», so Cornelia Staehelin.

### **Souvenir der anderen Art**

Das Risiko, sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit wie HIV, Syphilis, Hepatitis B oder Gonorrhoe anzustecken, ist relativ hoch, da es in den Ferien immer wieder zu Gelegenheitsbekanntschaften kommen kann oder gewisse Reisende Prostituierte aufsuchen. «Um sich vor der Ansteckung mit einer Geschlechtskrankheit zu schützen, sollten immer Kondome mitgeführt und bei entsprechenden Intimkontakten benutzt werden. »

**Info: Anlaufstellen: Reise- und Tropenmedizin Inselspital Bern, Sprechstunden: Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr, Tel.: 031 632 25 25; Spitalzentrum Biel, Sprechstunde Infektiologie/ Reisemedizin, Tel.: 032 324 34 58.**

## Die wichtigsten Impfungen im Überblick

Schutz gegen:	wirksam nach:	Schutzdauer:	Bemerkung:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diphtherie/Tetanus</b> Auffrischung</li> </ul>	4 Wochen	10 Jahre	alle Reisende
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hepatitis A</b> 2 Dosen im Abstand von 6 bis 12 Monaten</li> </ul>	2 Wochen	>25 Jahre	generell bei Reisen in Länder mit Hygieneproblemen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hepatitis B</b> 3 Dosen im Abstand von 1 bis 6 Monaten</li> </ul>	4 Wochen	>25 Jahre	generell bei Reisen empfohlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frühsommer-Meningoenzephalitis</b> 3 Dosen im Abstand von 1 bis 3 und nach 6 bis 9 Monaten</li> </ul>	4 Wochen	3-5 Jahre	Österreich, Schweiz, Süddeutschland, Osteuropa
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelbfieber</b> Erstimpfung</li> </ul>	ab dem 10. Tag	10 Jahre	in einigen Ländern Zentral- und Westafrikas sowie für Französisch Guyana obligatorisch
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Typhus</b></li> </ul>	2 Wochen	1-3 Jahre	Schluckimpfung, Entwicklungsländer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tollwut</b></li> </ul>	2 Wochen	2-5 Jahre	Auffrischung bei Verdacht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Japanische Enzephalitis</b> Konsilium bei Tropenmediziner</li> </ul>	2 Wochen	2 Jahre	Asien (v.a. längere Aufenthalte in ländlichen Gebieten von Pakistan über Japan bis Papua Neuguinea)

## Reiseapotheke – was muss mit?

- Fieberthermometer
- Ausreichend **Mückenschutz**, inklusive **Moskitonetz** (mit Insektizid imprägniert), Mückenschutz wird über den Sonnenschutz appliziert
- **Sonnenschutz**
- **Imodium** (für leichte Diarrhoe; nicht einzunehmen bei blutigem oder sehr schwerem Durchfall oder Durchfall mit Fieber)
- **Bouillon** oder Elektrolytlösungen (Flüssigkeitsersatz bei Durchfall)
- Eigene, regelmässig eingenommene Medikamente für 2 bis 3 Tage ins Handgepäck nehmen, den Rest ins Fluggepäck. Zertifikat vom Hausarzt oder vom Reisemediziner ausstellen lassen.
- Anweisungen von den Ärzten, wie mit den regelmässig einzunehmenden Medikamenten bei Durchfall oder Erbrechen vorzugehen ist (bei Medikamenten gegen Bluthochdruck oder Diabetes)
- Mittel gegen **Übelkeit**
- **Kompressionssocken** bei Langstreckenflügen (über 8 Std.)
- **Schmerzmittel** (empfohlen ist Paracetamol. Aspirin oder andere Entzündungshemmer sind auf Reisen nicht empfohlen)
- **Blockseife** für unterwegs *sst*

# Was zahlt die Versicherung?

Mit einem guten Versicherungsschutz lässt sich entspannter reisen. Zuerst gilt es, herauszufinden, welche Leistungen Ihre Versicherung in welchem Fall erbringt. Tragen Sie oder die Versicherung die Behandlungskosten im Ausland und wer zahlt allenfalls die Repatriierung nach Hause? Denn laut Gesetz sind die Krankengrundversicherungen nicht verpflichtet, diese Leistungen zu tragen.

Ebenfalls sinnvoll ist es, vor der Reise eine Annulationsversicherung abzuschliessen, damit die Kosten bei Nichtantreten der Reise gedeckt sind. *sst*

© Bieler Tagblatt