

Reisen und Gesundheit

Prophylaxe

Vorbeugung ist die wichtigste Schutzmaßnahme vor Infektionskrankheiten. Die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen aus Sicht der Tropenmedizin finden Sie hier zusammengestellt.

Wozu Prophylaxe?

Vorbeugen ist besser als Heilen. Das gilt auch bei Reisen in ferne Länder. Die Vorbeugung richtet sich dabei nach Reiseziel und Aufenthaltsdauer, nach Reisetil, Jahreszeit und individuellen Bedürfnissen.

Richtige Prophylaxe bedeutet

- dauernde Aufmerksamkeit ohne Angst,
- Impfschutz und
- konsequente persönliche Hygiene

Prophylaxe und Kurzreisen

Kurzreisen in die Tropen bringen besonders geartete Risiken mit sich:

- die Kürze der Reise verführt zur Leichtfertigkeit unterwegs
- der Ausbruch der Erkrankung liegt meist in der Zeit nach
- ein Unwohlsein bzw. grippale Symptome zählen häufig schon zu den fast normalen Reaktionen auf den extremen Stress durch Kurzreisen in andere Klima- bzw. Zeitzonen.

Zusätzlich scheint vielen Reisenden die kurze Aufenthaltsdauer im Malariagebiet in keinem vernünftigen Verhältnis zum Aufwand einer Medikamentenprophylaxe zu stehen. Hier können die Ärzte des Gesundheitsdienstes und die Regionalärzte Entscheidungshilfe geben - je nach individueller Disposition, Reisetil und objektiver Gefährdung. Im Einzelfall mögen sie sogar raten, gerade in Gebieten mit hoher Malariaresistenz kein Medikament (!) einzunehmen, um eine Malariainfektion tatsächlich frühzeitig und mit typischen Zeichen im Blut erkennen zu können. Doch sollte sich dies niemand ohne fachärztlichen Sachverstand selbst verschreiben. Natürlich ist gerade dann jedes (auch geringes) Fieber rasch auf Malaria zu untersuchen.

In das Reisegepäck gehört ein Fieberthermometer zur Entscheidungshilfe für den Patienten.

Malariaprophylaxe

Malariaregeln:

- Konsequent Mückenstiche vermeiden
- Prophylaktische Medikamente so lange wie nötig einnehmen
- Bei Symptomen ("Grippe"): sofort Fiebermessen - auch mehrfach, sofort auch abends zum Arzt (Diagnose durch Blutuntersuchung sichern), ggf. gleich Therapie.
- Jede Malaria ist grundsätzlich bei frühzeitiger Diagnose und Therapie folgenlos heilbar
- Malariaprophylaxe bedeutet in erster Linie Vermeiden von Mückenstichen (Kleidung, Moskitonetz, Insektizide, Mückenabwehrmittel wie Autan, Verhalten). Erst an zweiter Stelle kommt die Medikamenteneinnahme.

Der wichtigste Malariaschutz bleibt die "Expositionsprophylaxe", d.h. Schutz vor Mückenstichen durch- entsprechende Kleidung: helle, weite und Knöchel sowie Arme bedeckende Kleidungsstücke,- durch mückenabweisende Mittel: z.B. Moskitonetze, Rauchspiralen (sog. Coils), Anwendung von Autan etc.,- durch das eigene Verhalten: die Anophelesmücke, die Malaria überträgt, sticht vorwiegend abends und nachts im Haus!- Ggfs. regelmäßige Einnahme von Medikamenten gegen Malaria (häufig missverstanden als alleinige Malariaprophylaxe): je

nach Vorkommen der Malaria am Ort, der Resistenz der Malariaerreger gegen bestimmte Medikamente, der Höhenlage des Ortes, sowie der tatsächlichen Mückenbelastung und anderen Kriterien sollten ein erfahrener Tropenarzt die entsprechende Malariaphylaxe auswählen. Eine 100-prozentig wirksame medikamentöse Prophylaxe gibt es gegen die gefährliche Malaria tropica nicht. Allerdings ist an fast allen Dienstorten mit entsprechenden Problemen ein weitest gehender Schutz mit den o.g. Maßnahmen möglich. Darüber hinaus gilt auch - und gerade bei der Malaria tropica -, dass schwere und gefährliche Krankheitsverläufe in praktisch jedem Fall vermieden werden können, wenn frühzeitig und richtig therapiert wird. Das Bild einer tödlichen Bedrohung durch Malaria ist falsch, da es sich um eine gut behandelbare Erkrankung handelt, bei der allerdings immer wieder Fehler durch zu zögerliche Behandlung bzw. zu späte Einschaltung eines fachkundigen Arztes vorkommen. Deshalb gelten folgende Merksätze: (1) jedes Fieber im Malariagebiet (und sechs Monate danach!) ist auf diese Erkrankung verdächtig, (2) jeder Zeitgewinn bei Diagnose und Therapie ist wertvoll, (3) der Patient muss zur Früherkennung beitragen. Jede Malaria ist heilbar, wenn sie früh genug diagnostiziert und therapiert wird. In diesem Sinne ist jede "Grippe" im Malariagebiet oder nach Rückkehr aus einem solchen mit allen Konsequenzen als Malaria anzusehen. Erst wenn durch Laboruntersuchungen das Gegenteil bewiesen wurde, darf die Verdachtsdiagnose "Malaria" verlassen werden. Eine Malaria braucht zum Ausbruch mindestens sechs Tage.

Hygiene

Wer sich ausschließlich mit frischgekochten Nahrungsmitteln und gekochtem (d.h. sauberem) Wasser ernährt oder andere hygienisch einwandfreie Nahrungsmittel zu sich nimmt, kann sich tropische Darminfektionen kaum zuziehen. Persönliche Hygiene, insbesondere Toiletten-Hygiene, Küchen-Hygiene, Sauberkeit im Zusammenhang mit den Nahrungsmitteln, frische und ausreichende Erhitzung der Nahrungsmittel etc. sind entscheidend. Erkrankungen wie Cholera, Typhus, Shigellenruhr, Amöben, Lamblieninfektionen, einfache Reisedurchfälle, sind so zu vermeiden. Man muss nur konsequent Verzicht üben, wenn kalte oder evtl. unsaubere Nahrungsmittel gereicht werden (z.B. Eiswürfel in Getränken!). Früchte müssen frisch geschält und allenfalls mit sauberem (!) Wasser gewaschen werden nach dem Motto: "peel it, cook it or leave it".

Durchfallerkrankungen

Die meisten Infektionskeime werden durch die Nahrung bzw. die Getränke aufgenommen. Werden ausschließlich sauberes Essen und saubere Getränke konsumiert (s.o.), so entfallen praktisch alle Durchfallerkrankungen durch Infektionserreger. Durchfallregeln: - Vorsicht bei Eiswürfeln, Speiseeis, Meeresfrüchten, allem nicht Frischgekochtem, inkl. Süßspeisen (Pudding)- Das Medikament Loperamid (z.B. Imodium®) ist gut, um den Darm für einige Stunden ruhig zu stellen, sollte mitgenommen werden für den Notfall (bitte vom Hausarzt verschreiben lassen!), taugt aber nicht als eigentliche Therapie. Bei Fieber, Blut im Stuhl, heftigsten Schmerzen; Immer zum Arzt! - Vorsicht bei Vorerkrankungen: Diabetiker, auch andere chronisch Kranke, können durch Durchfälle frühzeitig besonders gefährdet sein. Bitte Kontakt mit dem Arzt! Die Schlappeheit bei starkem Durchfall ist durch den Salzverlust des Körpers bedingt. Die wichtigste Therapie besteht bei Durchfällen deshalb zunächst in- Ersatz der Salze: Trinken von Elektrolytlösungen, z.B. Saltadol® ("ORS"-Lösung)- 12 Stunden Teepause, d.h. keine Nahrungsaufnahme, nur dünnen schwarzen Tee trinken, minimal gesüßt. Auch hierzu bitte im Zweifel den Arzt kontaktieren.

Impfungen

Der Gesundheitsdienst empfiehlt je nach Dienstort bzw. Land sowie Reisestil ganz unterschiedliche Impfungen. Diese werden auf Wunsch individuell für jede Delegationsreise einer obersten Bundesbehörde von den Tropenärzten des Auswärtigen Amtes (Referat 106) ausgearbeitet. Folgende Impfungen sind für Kurzreisen in den meisten Tropenländern sinnvoll: 1. Hepatitis A (Gelbsucht vom A-Typ) 2. Typhus 3. Polio (Kinderlähmung), Tetanus

(Wundstarrkrampf) und Diphtherie Die Impfungen gegen Tetanus und Diphtherie sollten auch innerhalb Deutschlands nicht älter als zehn Jahre sein.

AIDS/HIV-Infektionen

Bislang ist keine Therapie zur Heilung möglich. Daher besteht der einzige Schutz darin, die Infektion zu vermeiden: Auf die bekannten Risiken der Übertragung wird ausdrücklich hingewiesen!

Reiseapotheke

Die häufigsten Erkrankungen betreffen die Luftwege und den Magen-Darm-Trakt (Durchfälle). Es empfiehlt sich die Mitnahme von nicht-antibiotika-haltigen Halstabletten (Lutschtabletten) und Nasentropfen, so z.B. Emser Pastillen oder Nasivinetten. Elektrolyte in Pulverform (Saltadol®) sowie für den schmerzlosen, nicht blutigen Durchfall Imodium® (s.o.). Erste Maßnahme ist in den Tropen immer Fieber zu messen und hierzu gehört das eigene Fieberthermometer in die persönliche Reiseapotheke.

Versicherung

Bitte kontrollieren Sie, ob ein Auslandsschutz durch ihre Reisekrankenversicherung gegeben ist und ob eine Reiserückholversicherung besteht. Beides wird dringend angeraten.

Unfälle unterwegs

Hierfür bitte in jedem Fall den Blutgruppenpass mitnehmen. Bei den vielerorts zweifelhaften Blutkonserven könnte eine gegenseitige Blutspende auch einmal lebensrettend sein! Bei allen Überlandfahrten in jedem Fall Sicherheitsgurte anlegen, bei Langstreckenfahrten vernünftige Pausen für den Fahrer!

Bei Erkrankung

Wenn Sie ein Arzt auf der Reise begleitet, wenden Sie sich bitte auch bei geringen Gesundheitsstörungen unterwegs direkt an ihn. Sonst ist erprobte ärztliche Hilfe auch über die deutsche Vertretung am Ort erreichbar.

Vorbereitung einer Reise in die Tropen

In jedem Fall ist es vernünftig, fachtropenmedizinischen Rat vor der Reise einzuholen. Dafür und für besondere Fragen, Besorgnisse z.B. in Bezug auf Schwangere oder bei Vorerkrankungen, ist eine Beratung durch ein Tropeninstitut oder auch durch niedergelassene Tropenmediziner sinnvoll.

Eine Liste von reisemedizinisch qualifizierten Ärzten und Apothekern in Deutschland finden Sie über das gemeinnützige Institut Centrum für Reisemedizin (CRM).

sail4dive kann keine Verantwortung oder Haftung für die medizinischen Informationen auf dieser Website übernehmen. Für Ihre Gesundheit bleiben Sie selbst verantwortlich. Die Angaben sind

- zur Information medizinisch Vorgebildeter gedacht und ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes
- auf längere Aufenthalte und auf die jeweiligen Hauptstädte zugeschnitten; für kürzere Reisen und Reisen in andere Gebiete des Landes können Abweichungen gelten
- nicht unabhängig von individuellen Verhältnissen des Reisenden zu nutzen; vorherige eingehende medizinische Beratung durch einen Arzt ist unerlässlich
- trotz größtmöglicher Bemühungen nicht unbedingt umfassend, genau und aktuell

mehr unter:

<http://www.auswaertiges-amt.de>

Stand 2011