



Sommerzeit – Reisezeit



Gesundheitstips für Reisende und Urlauber

Die Urlaubszeit ist für viele die schönste Zeit des Jahres - gleichzeitig ist es die Hauptreisezeit. Viele Menschen zieht es in die Ferne, andere in die nähere Umgebung. Doch ob das Ferienziel bereits feststeht oder noch diskutiert wird, ob es sich um eine Reise nach Brasilien oder in den Bayrischen Wald handelt, immer gehört die Frage dazu: „**Was muss ich beachten, um auch im Urlaub gesund zu bleiben?**“

Zunächst sollte man überprüfen, ob noch ein ausreichender Impfschutz vorhanden ist, und ob für das Reiseziel spezielle Impfungen erforderlich oder empfohlen sind:

Immer sollte dabei ein ausreichender Schutz gegen **Wundstarrkrampf (Tetanus)** und gegen **Diphtherie** sichergestellt sein, d.h. die letzte Auffrischimpfung sollte zumindest weniger als 10 Jahre zurückliegen. Zusätzlich sollte die Grundimmunisierung gegen **Kinderlähmung (Poliomyelitis)** vorhanden sein, sie erfolgt üblicherweise bereits im Kindesalter.

In vielen Gebieten Süddeutschlands, im gesamten Schwarzwald, im Bayrischen Wald, aber auch bei uns im gesamten Landkreis, und in vielen anderen Ländern vor allem Südost-, Ost- und Nordeuropas empfiehlt sich eine Schutzimpfung gegen die **FSME**. Diese Erkrankung wird durch Zecken übertragen und kann als Gehirnhaut- oder Gehirnentzündung auftreten und schwere Verläufe haben. Gefährdet sind alle Personen, die sich in der Natur (und das kann bereits der eigene Garten sein!) aufhalten, sodass Kontakt mit Zecken möglich ist.

Bei Reisen in Länder Ost- und Südosteuropas oder außerhalb Europas sollte geprüft werden, ob eine **Poliomyelitis-Auffrischimpfung** erforderlich ist. Die Kinderlähmung ist vor allem in Afrika und Asien in verschiedenen Gebieten immer noch präsent.

Bei Fernreisen sollte ein Impfschutz gegen die infektiöse Gelbsucht, die **Hepatitis A** in Ihre Überlegungen einbezogen werden. Die Erkrankung wird vor allem über verunreinigte Lebensmittel und Wasser übertragen und ist in den meisten Gebieten Afrikas, Asiens und Südamerikas (aber auch bereits im Süden Europas) um vieles häufiger als bei uns. Sie kann gerade bei Erwachsenen schwer verlaufen. Möglich, und gerade bei längeren Fernreisen empfehlenswert, ist die Kombination dieser Impfung mit der gegen **Hepatitis B**. Diese Form der Gelbsucht wird vor allem durch Blutübertragungen, Kontakt mit Blut, durch verunreinigte Kanülen, und über Intimkontakte übertragen und kann in einen chronischen Verlauf mit nachfolgenden Leberschädigungen münden.

Gelbfieber ist eine schwere und häufig tödliche Erkrankung durch ein Virus, das von bestimmten Mückenarten (i.d.R. sogenannte „*Aedes*“-Mücken) übertragen wird. Die Erkrankung kommt in weiten teilen des tropischen Afrikas und Südamerikas vor. Viele dieser Länder verlangen den Nachweis der Gelbfieberimpfung bei der Einreise. Aber auch, wenn dieser nicht gefordert wird, sollten Sie sich in solchen Gebieten schützen. Immer wieder hören Sie in den Medien von tragischen Todesfällen bei nicht geimpften Personen. Diese Impfung ist die Einzige, die nur von dafür autorisierten Institutionen und Ärzten durchgeführt werden darf.

Die **Tollwut** ist bei uns wegen der konsequenten Durchimpfung von Haustieren und von Füchsen eine auch im Tierreich seltene Erkrankung geworden. In den meisten Ländern Asiens, Afrikas und Südamerikas sieht dies aber ganz anders aus. Die Tollwut ist dort weit verbreitet und vor allem infizierte Hunde und Katzen stellen auch für die Menschen eine große Gefahr dar! So gibt es in Afrika, aber auch in Indien und anderen asiatischen Ländern immer wieder auch Infektionen von Menschen – und die sind **praktisch immer tödlich!** Deswegen: Hüten Sie sich vor Hunden und Katzen, aber auch vor zutraulichen Wildtieren. Die Tollwut wird durch Kontakt von Schleimhaut oder kleinen Hautverletzungen mit dem Speichel, Urin, oder Kot eines befallenen Tieres übertragen, **Überträger können dabei alle Säugetiere sein** (Hunde, Katzen, Ratten, Mäuse, Fledermäuse, Kühe, Wildtiere, ...)! Es gibt inzwischen einen gut verträglichen Impfstoff, sodass bei Risikoreisen (z.B. längerdauernde Rucksackreisen in Risikogebiete, u.ä.) prophylaktisch gegen die Tollwut geimpft werden kann und sollte. Denn: Nach einem Biss ist zwar eine rasche Impfung noch möglich, aber oft ist in Regionen Afrikas oder Asiens der neue Impfstoff nicht verfügbar, der zuvor verwendete alte ist nebenwirkungsreich und teilweise sehr schmerzhaft.

Je nach Reiseart und Reiseziel können über diese Impfungen hinaus noch andere empfehlenswert, und in Ausnahmefällen sogar vorgeschrieben sein, z.B. Impfungen gegen Typhus, Cholera oder gegen die Meningokokken-Meningitis.

Die **Malaria** ist eine Infektion, die ähnlich der Gelbfiebererkrankung von Stechmücken der Gattung: „*Anopheles*“ übertragen wird. Die in tropischen Gebieten häufige, schwerste Form der Erkrankung, die sogenannte „Malaria tropica“ kann unbehandelt rasch lebensbedrohlich werden und zum Tode führen. Die Anophelesmücken stechen ab dem späten Nachmittag, nachts und bis zur Morgendämmerung. Basisprävention ist die Vermeidung von Mückenstichen durch das Tragen heller, langärmliger Kleidung, die konsequente Benutzung von Mückenschutzmitteln und das Schlafen unter Moskitonetzen oder mit Klimaanlage. Darüber hinaus sollte bei höherem Risiko eine Malariaprophylaxe mit Medikamenten durchgeführt werden. Die Art der Medikamente variiert je nach Reisegebiet, da die Erreger schnell resistent werden.

Durchfallerkrankungen sind gerade bei geringerem Hygienestandard häufig. Zur Vermeidung gilt als Regel „**Peel it, cook it, boil it or forget it!**“ Also: Alles, was nicht geschält, gekocht oder gebraten werden kann, sollte nicht gegessen werden. Dies trifft gerade auch auf bereits vorgeschältes Obst auf dem lokalen Markt, aber auch auf offenes Wasser (*industriell hergestellte Getränke verwenden!*) oder auf Eis zu, auch auf die Eiswürfel im Getränk! Ein Grundprinzip der Behandlung bei Durchfallerkrankungen ist die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Salz.

Und schließlich: Bei Reisen in südliche oder gar tropische Gebiete ist die Intensität der Sonneneinstrahlung viel höher als bei uns. Denken Sie an einen ausreichenden Sonnenschutz! Denken Sie auch daran, dass Sie bei heißer Witterung mehr schwitzen und entsprechend ausreichend Flüssigkeit, aber keinen Alkohol, zu sich nehmen!

Das Gesundheitsamt steht ihnen gerne für Rückfragen und zur Impfberatung und die Beratung über den Malariaschutz zur Verfügung (Telefon: 07222/381-2300).

Damit Ihre Urlaubszeit wirklich die schönste Zeit des Jahres wird!

