

Gut geschützt

Last-Minute-Reisen



Eine gemeinsame Aktion von:



Centrum für
Reisemedizin GmbH



Auswärtiges Amt
Gesundheitsdienst



Inhalt

3	Gut geschützt Last-Minute-Reisen
4	Mücken – Was wirklich schützt
5	Reisen in Europas Süden
6	Hygiene beachten – Durchfall vermeiden
7	Reisen in südöstliche Länder
8	Impfen – Langzeitschutz gibt es auch kurzfristig
9	Reisen in Europas Norden
10	Vorsicht: Sonne!
11	Reisen nach Asien
12	Malaria & Co. – Warum gute Beratung lebenswichtig sein kann
13	Reisen nach Afrika
14	Auslandskrankenversicherung – Prüfen Sie Ihren Schutz!
15	Reisen nach Amerika
16	Wippen gegen Thrombose
17	Erfahren und deshalb leichtsinnig?
18	Flirt ja – Ungeschützter Sex nein!
19	Aktivurlaub: Wandern, Klettern, Tauchen...
20	Grundausrüstung der Reiseapotheke



Register

AIDS	18
Bilharziose	13
FSME	9
Gelbfieber	8
Hepatitis A	5
Jap. Enzephalitis	11
Jetlag	15
Klimaanpassung	17
Lyme-Borreliose	9
Malaria	12
Medikamente	17
Meningokokken	13
Moskitonetz	4
Rehydratationslösung	6
Repellents	4
Tollwut	7
West-Nil-Fieber	15

Impressum

Herausgeber:

CRM Centrum
für Reisemedizin GmbH
PD Dr. med. Tomas Jelinek
Hansaallee 321
40549 Düsseldorf
www.crm.de

In Zusammenarbeit mit

Gesundheitsdienst des
Auswärtigen Amtes
Dr. med. Enno Hubertus Winkler
Werderscher Markt 1
10117 Berlin
www.auswaertiges-amt.de

Redaktion:

Gisela Hartmann-Kötting
CRM Centrum
für Reisemedizin GmbH
Bereich Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: +49(0)211/904 29-0
Fax: +49(0)211/904 29-99



Gut geschützt Last-Minute-Reisen

Last-Minute-Reisen sind gefragt. Obwohl sich die Reiseveranstalter bemühen, mit Frühbucherrabatten eine langfristige Reise- und Urlaubsplanung zu fördern, können oder möchten viele Menschen sich erst kurzfristig für eine Reise entscheiden. Auch der berufliche Alltag erfordert immer häufiger schnelle Entscheidungen. Die Folge: Oft sind Geschäftsreisen spontan oder nur mit knappem zeitlichen Vorlauf anzutreten.

Kurzfristiges Handeln und die damit verbundene Eile erhöhen aber die Gesundheitsrisiken. Zum einen besteht die Gefahr, dass Vorsichtsmaßnahmen vernachlässigt werden. Zum anderen sind viele Menschen bei der Reisebuchung allzu sorglos geworden. Auslandsreisen sind schließlich inzwischen etwas Alltägliches, Flugreisen und Fernreisen nichts Außergewöhnliches.

Allzu oft wird es da versäumt, sich über die Reisebedingungen und das gebuchte Urlaubsziel genauer zu informieren. Etwa über das Klima, über mögliche aktuelle Infektionsrisiken oder die Sicherheitslage.

Auch wenn die Reiseplanung **Last Minute** erfolgt: Nehmen Sie sich die Zeit, die speziell auf Ihre Reise und Sie persönlich bezogenen wichtigsten Informationen einzuholen! In Deutschland gibt es inzwischen einige tausend Ärzte und Apotheken, die sich auf dem Gebiet der Reisemedizin fortgebildet haben und qualifiziert beraten können. Die Internetseite des CRM Centrum für Reisemedizin, www.crm.de, gibt Ihnen grundlegende Informationen zur Gesundheitsvorsorge für alle Länder der Welt. Unter www.auswaertiges-amt.de erhalten Sie außerdem noch wichtige Reise- und Sicherheitshinweise. Diese Broschüre möchte Ihnen einige Tipps und Hinweise geben, damit Sie die gesundheitlichen Risiken für Ihre Reise so gering wie möglich halten können.



PD Dr. med. Tomas Jelinek
Wissenschaftlicher Leiter des CRM
Centrum für Reisemedizin



Dr. med. Enno Winkler
Leiter des Gesundheitsdienstes
des Auswärtigen Amtes



Mücken – Was wirklich schützt

Fast überall, wo es warm ist, sind auch sie da: Mücken. Dabei sind sie mehr als nur lästige Quälgeister. Mücken können z.T. gefährliche Krankheiten übertragen. Beispielsweise Malaria, Dengue-, West-Nil- und Gelbfieber, Chikungunya und Leishmaniose oder auch Japanische Enzephalitis. Schutzimpfungen gibt es nur gegen Gelbfieber und Japanische Enzephalitis. Umso wichtiger ist es also, Mückenstiche möglichst ganz zu vermeiden.



Tipps zum Mückenschutz:

1. Helle, körperbedeckende Kleidung. Dunkle Flächen locken Mücken an. Da Moskitos durch dünne Materialien hindurchstechen können, kann es sinnvoll sein, feines Gewebe mit Permethrin zu imprägnieren.
2. Moskitonetze sind gegen nachtaktive Mücken effektiv. Die optimale Lochgröße der Netze liegt zwischen 1,2 und 1,5 mm. Damit sind sie klein genug, um auch kleinste Stechmücken abzuhalten. Gleichzeitig sind sie so groß genug, um noch eine gute Luftzirkulation zu ermöglichen. Eine zusätzliche Imprägnierung mit Permethrin erhöht die Schutzwirkung deutlich.
3. Repellents, die auf die Haut aufgetragen werden, schützen vor zahlreichen Insekten und Spinnentieren. Repellents, die den Wirkstoff DEET (Diethyl-m-Toluamid) beinhalten, haben sich am breitesten bewährt. Sie bieten mindestens 3-4 Stunden lang Schutz gegen die meisten stechenden Insekten. Als Alternative kann auch die Substanz Icaridin oder Picaridin gewählt werden.



Reisen in Europas Süden

Spanien, Frankreich, Griechenland, Italien... Wenn die Reise in südliche Länder führt, sollten keinesfalls Mittel gegen Durchfall, Sonne und Mücken im Gepäck fehlen! Lassen Sie sich bei einem reisemedizinisch qualifizierten Apotheker beraten, welche Produkte für Sie und Ihr Reiseziel geeignet sind. Denken Sie daran, den Sonnenschutz ca. 30 Minuten vor der Sonnenexposition aufzutragen. Erst wenn dieser eingezogen ist, ist der Mückenschutz an der Reihe. Nur so kann er seine volle Wirkung entfalten.



Hepatitis A

Die Hepatitis-A-Viren kommen weltweit vor und verursachen eine Form der Gelbsucht. Sie werden über verunreinigte Nahrung und Trinkwasser, besonders häufig über Muscheln und Krebstiere, auf Menschen übertragen. Warmes Klima begünstigt die Ausbreitung und damit das Infektionsrisiko. Deshalb wird die Hepatitis-A-Impfung bei Reisen in südliche Länder empfohlen. Die erste Impfung bietet bereits einen sicheren Schutz. Für eine Langzeitwirkung sind allerdings zwei Impfungen erforderlich. Es gibt Kombinationsimpfstoffe, die zusätzlich gegen Typhus oder Hepatitis B schützen.

Empfehlungen für Reisen in Europas Süden:

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Hepatitis A, ggf. Hepatitis B, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen- und Mückenschutz, Hygiene, Reiseapotheke
Auslandskrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Hygiene beachten – Durchfall vermeiden

Durchfall ist die Reiseerkrankung Nr. 1. **Auslöser sind meistens Bakterien, die mit der Nahrung oder Getränken in den Körper gelangt sind.** Oftmals sind es Kolibakterien. In manchen Fällen handelt es sich jedoch auch um die wesentlich gefährlicheren Ruhr-Bakterien, um Parasiten oder Viren.

Viele Magen-Darm-Erkrankungen lassen sich vermeiden, wenn Sie **beim Umgang mit Nahrung und Getränken sorgfältig auf Hygiene achten.** Vermeiden Sie rohe oder halbgare Speisen, es sei denn, es ist Obst und Gemüse, das Sie selbst geschält haben.

Falls es Sie dennoch erwischt hat, trinken Sie viel, am besten eine sogenannte **orale Rehydrationslösung (ORS-Lösung)**. Fertigpräparate, die in Wasser eingerührt werden, gibt es in der Apotheke. Damit geben Sie dem Körper nicht nur die Flüssigkeit, sondern auch die verlorenen Mineralstoffe zurück.

Der normale wässrige Reisedurchfall beruhigt sich dann meistens innerhalb von 2-4 Tagen von selbst. Die Heilung kann jedoch durch Medikamente unterstützt werden. Hier hat sich die Kombination Tanninalbuminat/Ethacridinlactat-Monohydrat bewährt. Präparate, die den Darm ruhig stellen – z.B. mit dem Wirkstoff Loperamid – sollten nur im Notfall (etwa bei Ausflügen und Rundreisen in der Gruppe) und nur kurzfristig genommen werden.

Bei blutigen oder eitrigen Durchfällen und bei Durchfall mit Fieber sollten Sie sich sofort an einen Arzt wenden und niemals zur Selbsttherapie greifen.



Getränk bei Durchfall

Auf 1 Liter Trinkwasser: 8 gestrichene Teelöffel Zucker, 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz, 3/4 Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat), wenn vorhanden. Zur Geschmacksverbesserung und zur Kaliumanreicherung können Fruchtsäfte zugefügt werden.



Reisen in südöstliche Länder

Die Länder im Südosten Europas und den angrenzenden Regionen haben in den vergangenen Jahren immer mehr Reisende für sich gewinnen können. Doch die hygienischen Bedingungen sind sehr unterschiedlich: Städte, Touristik- und Industriezentren bieten in guten Hotels und ordentlichen Privatunterkünften in der Regel einen hohen Standard. In weniger gut erschlossenen Regionen des Landesinneren ist dies jedoch nicht immer gewährleistet.

Während der warmen Jahreszeit besteht ein Risiko, durch Zeckenstich mit verschiedenen Krankheitserregern infiziert zu werden. In bestimmten Landesteilen kann dies auch der Erreger der **FSME** sein, die zu einer Hirnhautentzündung führen kann. Fragen Sie Ihren Arzt, ob ihr Reiseziel in einem solchen Infektionsgebiet liegt und ob eine vorbeugende Impfung noch möglich ist.



Tollwut

Tollwut ist eine Virusinfektion, die immer tödlich verläuft, wenn die Krankheit ausgebrochen ist. Sehr häufig erfolgt die Ansteckung durch einen Hundebiss. In südöstlichen Ländern sind streunende Hunde manchmal mit dem Erreger infiziert. Deshalb sollte man den Kontakt besser meiden. Kommt es zu einem verdächtigen Tierkontakt, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. Lassen Sie sich beraten, ob eine vorbeugende Impfung sinnvoll und bis zur Abreise noch möglich ist.

Empfehlungen für Reisen in südöstliche Länder:

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Hepatitis A, ggf. Tollwut, FSME, Hepatitis B, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz, Hygiene, Reiseapotheke
Auslandskrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Impfen – Langzeitschutz gibt es auch kurzfristig

Impfungen gehören zu den effektivsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge – auch bei Reisen. Viele Krankenkassen übernehmen daher inzwischen die Kosten für Reiseimpfungen. Ein kurzer Stich – und der eigene Körper baut in den folgenden Tagen einen jahrelangen Schutz gegen üble Krankheitserreger auf. Im Idealfall sollte der Impfschutz etwa sechs Wochen vor der Abreise von einem reisemedizinisch qualifizierten Arzt oder Apotheker überprüft werden. Doch auch kurzfristig ist noch vieles machbar.

Die Auffrischungsimpfung gegen **Wundstarrkrampf** (Tetanus), **Diphtherie** und **Keuchhusten** (Pertussis) ist zum Beispiel kurzfristig möglich und oftmals auch notwendig. Aber auch Impfungen, die einen grundlegenden Schutz erst einmal aufbauen müssen – z.B. gegen **Hepatitis A**, **Typhus**, **Meningokokken** und **Grippe** – können noch unmittelbar vor einer Abreise erfolgen. “Besser **Last Minute** impfen, als auf die Schutzwirkung komplett verzichten”, ist der Rat der Reisemediziner.

Problematisch kann es bei einer Last-Minute-Reise in bestimmte Regionen Afrikas und Südamerikas werden. Manche Länder fordern unter bestimmten Umständen den Nachweis einer **Gelbfieberimpfung**, die mindestens 10 Tage vor der Einreise erfolgt sein muss.



Gelbfieber

Gelbfieber ist eine durch Stechmücken übertragene Virus-erkrankung. Sie kommt in weiten Teilen Afrikas und Südamerikas sowie auf einzelnen karibischen Inseln vor. Die Impfung darf nur in autorisierten Gelbfieberimpfstellen gegeben werden. Adressen finden Sie in der Rubrik “Beratungsstellen” auf der Internetseite des CRM Centrum für Reisemedizin www.crm.de. Dort gibt es auch Informationen darüber, welche Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen übernehmen.



Reisen in Europas Norden

Insbesondere die Länder Skandinaviens werden gerne mit dem eigenen Pkw oder Wohnmobil angesteuert. Wer sich **Last Minute** für eine solche Tour entscheidet, sollte darauf achten, dass nicht nur das Auto reisetauglich ist, sondern auch Fahrer und Beifahrer ausgeruht an den Start gehen.

Lange Autofahrten und die Fähre Richtung Norden sorgen besonders bei Kindern für Reiseübelkeit. Es gibt Möglichkeiten zur Vorbeugung: Mittel zum Einnehmen oder Elastikarmbändchen mit einer Akupressurwirkung. Unterwegs hilft viel frische Luft und während der Fahrt sollte man den Blick geradeaus nach vorne richten. Auf dem Schiff ist ein Platz in der Mitte am besten, weil dort die Schwankungen am geringsten sind. Bei starken Problemen hat sich die vorbeugende Einnahme von Cinnarizin bewährt.



Vorsicht Zecken!

In Nordeuropa können Zecken sowohl die Lyme-Borreliose, in einigen Regionen auch die FSME übertragen. Lyme-Borreliose ist eine durch Bakterien verursachte Erkrankung. Ein typisches Zeichen ist die rötliche Hautveränderung an der Bissstelle. Die Behandlung ist mit einem Antibiotikum möglich. FSME steht für Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine Hirnhaut- oder Gehirn-Entzündung. Die Behandlung der FSME ist schwierig, allerdings ist eine vorbeugende Impfung möglich. Lassen Sie sich beraten, ob die Zeit bis zur Abreise noch ausreichend ist. Es empfiehlt sich, beim Aufenthalt in der Natur geschlossene Kleidung zu tragen und zeckenabweisende Mittel zu benutzen.

Empfehlungen für Reisen nach Nordeuropa:

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Hepatitis A, ggf. FSME, Hepatitis B, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen-, Mücken- und Zeckenschutz, Hygiene, Reiseapotheke
Auslandskrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Vorsicht: Sonne!

Je weiter Sie nach Süden reisen, desto intensiver ist die Sonnenstrahlung und damit die Gefahr für Sonnenbrand, Hitzeschäden und für Spätfolgen. Doch auch bei Reisezielen im Norden kann eine sonnenentwöhnte Haut sensibel reagieren.



Hier einige Tipps für den Aufenthalt in der Sonne, die sich auch bei Last-Minute-Reisen umsetzen lassen:

- Benutzen Sie ein **Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor**, das mehrmals täglich aufgetragen werden sollte. Lassen Sie sich ggf. qualifiziert beraten, denn nicht jedes Mittel ist für jede Haut geeignet.
- **Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die intensive Sonneneinstrahlung.**
- Achtung: die **Haut reagiert** auf Sonnenbestrahlung zeitverzögert, d.h. wenn sich beim Sonnenbaden Ihre Haut zu röten beginnt, ist sie bereits verbrannt. Erst 4-6 Stunden nach Sonneneinwirkung ist der Sonnenbrand voll ausgeprägt.
- **Medikamente, Parfüms, Deodorants, Kosmetika** können zu Hautreaktionen führen. Lassen Sie sich von einem Arzt oder Apotheker beraten.
- Meiden Sie die **Mittagshitze**. Vor allem Kinder, ältere Menschen, Übergewichtige und Untrainierte sind gefährdet.
- Benutzen Sie eine **Kopfbedeckung**. Die direkte Sonneneinstrahlung kann leicht zu einem Sonnenstich führen. Kennzeichen sind Kopfschmerzen und rotes Gesicht, Übelkeit und Erbrechen, im Extremfall Bewusstlosigkeit.
- Starkes **Schwitzen** kann zu hohem **Flüssigkeits- und Salzverlust** führen, vor allem, wenn ein Reisedurchfall hinzukommt. Es droht ein Hitzekollaps! Zeichen sind blasse, kaltschweißige Haut, allgemeine Schwäche, Schwindel, Sehstörungen, Übelkeit und eventuell Erbrechen. **Erste Hilfe:** sofort in kühle, schattige Umgebung, Füße leicht hoch lagern und viel trinken.



Reisen nach Asien

Die Exotik der asiatischen Länder fasziniert. Günstige Last-Minute-Angebote nutzen Jung und Alt gleichermaßen. "Keine Fernreise ohne reisemedizinische Beratung!" ist die grundsätzliche Empfehlung. Sie gilt auch für erfahrene Globetrotter. Die Gesundheitsrisiken können sich nämlich innerhalb kurzer Zeit verändern: beispielsweise die Gebiete, in denen Malaria, Dengue-Fieber, die Japanische Enzephalitis und andere Tropenkrankheiten drohen. Wer mit dem Rucksack durch Indien, Nepal oder Vietnam reist, wird zudem andere Empfehlungen zur Gesundheitsvorsorge erhalten als Reisende in die Megacitys Bangkok, Hongkong oder Shanghai.

Süß-saures, Reis, Nudeln, Fisch... Auch die asiatischen Speisen sind bei uns Europäern beliebt. Doch Vorsicht ist angebracht. Achten Sie darauf, dass die Speisen frisch zubereitet und gekocht sind. Dies gilt besonders für die Garküchen am Straßenrand. So vermeiden Sie eine durchschlagende Wirkung auf Magen und Darm.

! Japanische Enzephalitis

Die Japanische Enzephalitis kommt gebietsweise in Südostasien und Fernost vor, z.B. in Indien, Thailand, Malaysia, Indonesien, China und Japan. Die Krankheitserreger werden von nachtaktiven Stechmücken übertragen und können lebensbedrohliche Hirn- und Hirnhautentzündungen verursachen. In ländlichen Gebieten tritt die Japanische Enzephalitis weit häufiger auf als in Städten. Fragen Sie nach, ob eine Impfung für Ihre Reise sinnvoll und noch möglich ist.

Empfehlungen für Reisen nach Asien

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Polio, Typhus, Hepatitis A, ggf. Hepatitis B, Tollwut, Japanische Enzephalitis, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen- und Mückenschutz, Hygiene, Reiseapotheke, Reisetrombose, ggf. Malariaprophylaxe, regional Baden in Süßwasserseen und -flüssen unterlassen
Auslandskrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Malaria & Co. – Warum gute Beratung lebenswichtig sein kann

In den Tropen und Subtropen gibt es zahlreiche Krankheiten, die in unseren Breitengraden nicht vorkommen. Hier sind beispielsweise Malaria, Dengue- und Gelbfieber, Bilharziose oder Japanische Enzephalitis zu nennen. Weil diese Erkrankungen vielen Menschen unbekannt sind, besteht die Gefahr, sie zu unterschätzen.

Die Vorsorgeempfehlungen fallen je nach Reiseziel, Reisezeitraum und Reiseart unterschiedlich aus. Wer beispielsweise eine Rundreise unternimmt benötigt andere Empfehlungen als ein Tourist, der sich ausschließlich in einer Hotelanlage aufhält. Deshalb ist eine individuelle reisemedizinische Beratung beim Arzt oder Apotheker sinnvoll.



Was ist Malaria?

Malaria wird von Blutparasiten verursacht und von Stechmücken, die überwiegend in den Abend- und Nachtstunden aktiv sind, auf Menschen übertragen. Die Krankheit verläuft mit Fieber und häufig auch Begleitscheinungen wie Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfall oder Erbrechen. Die gutartigen Formen (Malaria tertiana und quartana) gehen mit Fieber und Schüttelfrost einher; die bösartige Malaria (Malaria tropica) tendiert zu anhaltendem Fieber und kann unbehandelt zu schweren Komplikationen, evtl. zum Tod führen. Bei Fieber während oder nach einem Tropenaufenthalt sollte daher immer ein Arzt aufgesucht werden. Jede rechtzeitig erkannte Malaria ist heilbar!



Reisen nach Afrika

Ob Strand, Wüste, Berge oder Savanne, ob Badeurlaub oder Rundreise – die Gesundheitsvorsorge für eine Reise nach Afrika sollte auch **Last Minute** sehr sorgfältig ausfallen. Schließlich gibt es kaum eine Tropenkrankheit, deren Erreger in Afrika nicht verbreitet sind. Aber: Es gibt auch gute Möglichkeiten, sich effektiv zu schützen.

Verzichten Sie in Afrika auf den Kontakt mit Süßwasser in Seen bzw. in nur leicht fließenden Gewässern. Es besteht die Gefahr einer **Bilharziose**! Denn in den Gewässern Afrikas leben oft winzige Larven, die sich unbemerkt durch die Haut bohren können und anschließend im Körper einnisten. Die Folge: Es entwickeln sich Würmer, die bis zu 15 Jahre im Menschen überleben können und Leber- und Blasenfunktion stören. Allergische Hautreaktionen und Fieber sind oft erste Anzeichen für eine Bilharziose.

Was nur wenige wissen: in Afrika ist das **Unfallrisiko** besonders hoch, selbst für Fußgänger. Straßen sind oft unbeleuchtet und von sehr schlechter Qualität. Hindernisse, auch größere Tiere, tauchen plötzlich auf.



Meningokokken

Südlich der Sahara sind Meningokokken stark verbreitet. Die Bakterien übertragen sich durch Tröpfchen in der Atemluft und können eine gefährliche Hirnhautentzündung auslösen. Reisende in diese Region sollten sich über die Impfung informieren.

Empfehlungen für Reisen nach Afrika:

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Polio, Typhus, Hepatitis A, ggf. Meningokokken, Gelbfieber, Hepatitis B, Tollwut, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen- und Mückenschutz, Hygiene, Reiseapotheke, Reisetrombose, ggf. Malariaprophylaxe, regional Baden in Süßwasserseen und -flüssen unterlassen
Auslandskrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Auslandskrankenversicherung – Prüfen Sie Ihren Schutz!

Unfall oder plötzliche Erkrankung – trotz aller Sorgfalt können sich auch während einer Reise Notfälle ereignen. Wer ohne ausreichenden Krankenversicherungsschutz ins Ausland reist, kann bittere Erfahrungen machen und plötzlich vor ungeahnten Kosten stehen. Denn im Ausland haben gesetzlich Krankenversicherte nur einen begrenzten, in vielen Ländern der Welt sogar überhaupt keinen Leistungsanspruch an ihre Krankenkasse. Das heißt: wer keine private Krankenversicherung für Auslandsreisen abgeschlossen hat, muss dort anfallende Kosten für eine ärztliche Behandlung und den Krankenhausaufenthalt teilweise oder gar ganz aus eigener Tasche bezahlen. Ein Rücktransport aus dem Ausland ist immer eine Privatleistung.

Deshalb sollte vor jeder Auslandsreise der Versicherungsschutz im Krankheitsfall überprüft werden und ggf. eine private Auslandskrankenversicherung abgeschlossen werden (im Reisebüro, bei Versicherungen).

Die Auslandskrankenversicherung sollte einen **aus medizinischer Sicht sinnvollen Rücktransport** im Notfall einschließen.

Bei Reisen innerhalb Europas oder in Länder, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen wurde, sollte die Europäische Versicherungskarte bzw. eine provisorische Ersatzbescheinigung mitgeführt werden. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!



Die Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung im Ausland hat im Internet zu zahlreichen Ländern Merkblätter über Leistungen der Krankenversicherung eingestellt: www.dvka.de



Reisen nach Amerika

Ob Nord-, Mittel- oder Südamerika – Reisen nach Amerika können so unterschiedlich geplant und erlebt werden wie auf keinem anderen Kontinent der Welt. Entsprechend individuell fallen auch die Empfehlungen der Reisemedizin aus. Bei Reisen nach Mittel- und Südamerika oder in die Karibik ist zu prüfen, ob in den Regionen beispielsweise ein Risiko für Malaria, Dengue- und Gelbfieber besteht. Im Norden übertragen in der warmen Jahreszeit Mücken das West-Nil-Fieber.

Ein weiterer gesundheitlicher Aspekt ist der **Jetlag**. Um eine Stunde Zeitdifferenz zu verarbeiten, benötigt der Körper etwa einen halben Tag, wobei Flüge nach Westen besser verkräftet werden als nach Osten. Es hilft, schnell den neuen Tag-Nacht-Rhythmus anzunehmen und möglichst schon einige Tage vor der Abreise damit zu beginnen. Entspannende Spaziergänge am Reiseziel unterstützen den Umstellungsprozess.



West-Nil-Fieber

Innerhalb der letzten zehn Jahre hat sich der Erreger des West-Nil-Fiebers über weite Teile Nordamerikas ausgebreitet. Mücken können mit ihrem Stich das Virus auf den Menschen übertragen. Die grippe-ähnliche Erkrankung kann vor allem bei älteren und abwehrschwächten Menschen lebensbedrohlich verlaufen.

Empfehlungen für Reisen nach Amerika:

Impfschutz:	Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Masern, Hepatitis A, ggf. Meningokokken, Hepatitis B, Typhus, Tollwut, Gelbfieber, Grippe, Pneumokokken
Weitere Gesundheitsvorsorge:	Sonnen- und Mückenschutz, Hygiene, Reiseapotheke, Reisetrombose, ggf. Malariaprophylaxe
Auslandsrankenversicherung:	Schutz prüfen und ggf. abschließen



Wippen gegen Thrombose

Stundenlanges Sitzen auf beengtem Raum im Flugzeug, Auto oder Bus: Alltag auf vielen Reisen. Dies kann nicht nur zu unangenehm angeschwollenen Beinen führen, sondern auch die Bildung von Blutgerinnseln – die sogenannten Thromben – in den Beinvenen begünstigen. Gefährlich werden diese Blutgerinnsel, wenn sie mit dem Blutstrom in die Lunge gelangen und dort stecken bleiben. Dann kann es zu einer lebensbedrohlichen Verstopfung eines Gefäßes, zur Lungenembolie, kommen.

Besonders gefährdet sind vor allem ältere und übergewichtige Menschen, Raucher, frisch Operierte und Frauen, die die Pille nehmen. Wer zu dieser Risikogruppe gehört, sollte mit einem Arzt die nötige Vorsorge klären.

Schon aus Gründen der Bequemlichkeit – aber auch zur Thromboseprophylaxe – empfiehlt es sich für jeden, bei Langstreckenflügen bequeme Kleidung zu tragen. Auch die Wahl des Sitzplatzes ist von Bedeutung. Die Plätze am Gang oder vor dem Notausstieg sind optimal: Sie bieten mehr Bewegungs- bzw. Beinfreiheit. Kompressionsstrümpfe, so genannte Reisestrümpfe bzw. "Travel Socks", unterstützen den Blutfluss. Wichtig ist es außerdem, möglichst viel zu trinken. Sehr gut sind Mineralwasser, Früchtetees oder Säfte. Auf Alkohol sollte man ganz verzichten. Der erweitert die Gefäße und verlangsamt somit den Blutstrom.

Gute Vorbeugungsmaßnahmen gegen eine Thrombose sind übrigens kleine gymnastische Übungen: Häufiger mit den Füßen wippen, die Wadenmuskeln immer mal wieder anspannen und lockern – das geht sogar im Sitzen. Einmal stündlich sollte man zudem etwas auf und ab gehen.



Erfahren und deshalb leichtsinnig?

Wer heute das 50. Lebensjahr überschritten hat, ist im Allgemeinen vitaler und reiseerfahrener, als es Gleichaltrige noch vor 20 Jahren waren. Nicht selten ist genau dies der Grund dafür, dass die gesundheitlichen Risiken unterschätzt werden: Alte Gewohnheiten werden beibehalten, der Körper reagiert aber plötzlich nicht mehr so flexibel. Das gesundheitliche Risiko und die Unfallgefahr erhöhen sich zusätzlich, wenn die Urlaubsstimmung leichtsinniges Verhalten fördert.

Wer beispielsweise im nasskalten Deutschland ins Flugzeug steigt und wenige Stunden später im warmen Süden landet, sollte sich wenigstens zwei Tage **für die Klimaanpassung Zeit lassen** und erst dann die größere Besichtigungstour oder Wanderung unternehmen.

So wohltuend Sonne und Wärme erlebt werden, so treiben sie doch den Schweiß. Das führt zu Flüssigkeitsverlust. Die Folge können Erschöpfung und Kreislaufbeschwerden sein, wenn nicht ausreichend getrunken wird. Auch wenn der Durst sich nicht bemerkbar macht, gilt: in südlichen Ländern sollten insbesondere ältere Menschen deutlich **mehr Wasser trinken** als zu Hause.



Medikamentenvorrat mitnehmen

Lebenswichtige Medikamente besser in doppelter Menge mitnehmen! Eine Hälfte kommt ins Handgepäck, die andere in den Koffer. Sinnvoll ist es, sich Hersteller, Dosierung und Namen der Wirkstoffe zu notieren. Das für den Fall, dass Medikamente während der Reise abhanden kommen und vor Ort neu besorgt werden müssen. Achtung: die Wirkung/Verlässlichkeit der Medikamente kann sich bei Durchfall oder Antibiotika-Einnahme verändern.



Flirt ja – Ungeschützter Sex nein!

Auf Reisen ist alles anders: Während man zu Hause kaum neue Leute kennen lernt, entstehen im Urlaub neue Kontakte fast von alleine. Die lockere Atmosphäre weit weg vom Alltagsstress fördert Flirtstimmung und sehr leicht kann sich daraus mehr entwickeln.

Doch die Position der Reisemedizin zu diesen Entwicklungen ist klar: “Kein ungeschützter Sex mit Unbekannten!” Denn die Gesundheitsrisiken durch sexuell übertragbare Krankheitserreger sind nicht zu unterschätzen. Ihre Namen sind: Gonorrhoe (Tripper), Syphilis, Herpes genitales, Ulcus molle, Chlamydien, Feigwarzen, Hepatitis B, HPV und HIV. Sie kommen fast überall in der Welt vor – mit steigender Tendenz – und hinterlassen oftmals bittere Spuren. Gegen Hepatitis B und HPV gibt es Impfungen. Gegen die anderen Erkrankungen hilft nur geschützter Sex mit Kondomen.



AIDS

AIDS ist die Abkürzung für “Acquired Immune Deficiency Syndrome”. Dabei handelt es sich um eine gefährliche, durch HI-Viren (HIV) ausgelöste Schwächung des körpereigenen Abwehrsystems, in dessen Folge schwere Infektionen oder bösartige Erkrankungen auftreten. Eine Heilung ist bisher nicht möglich. Am häufigsten werden die HI-Viren durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen. Weltweit steigen die Erkrankungszahlen an, insbesondere in Afrika südlich der Sahara.



Aktivurlaub: Wandern, Klettern, Tauchen...

Immer mehr Menschen möchten in ihrem Urlaub mehr als nur am Strand liegen. Wer jedoch untrainiert in einen Aktivurlaub aufbricht, sollte seinem Körper nicht zu viel zumuten. Heute noch im Büro, morgen schon beim Bergwandern, Drachenvliegen oder Wracktauchen, das ist riskant. Das Verhalten kann den Körper überfordern und steigert die Unfallgefahr.

Hier einige Tipps:

- Lassen Sie den Urlaub langsam angehen und ausklingen.
- Informieren Sie sich über die voraussichtliche Witterung und passen Sie Ihre Kleidung an, z.B. mehrere Schichten übereinander (Zwiebelprinzip) für Wanderungen.
- Falls Sie Touren oder Kurse buchen, erkundigen Sie sich über Anforderungen, Schwierigkeitsgrade und erforderliche Ausrüstung.
- Trekkingtouren und Aufenthalte in Höhen über 2.500 Meter sind etwas für gut Trainierte. Ältere und untrainierte Personen sollten vorsorglich ihren Gesundheitszustand ärztlich überprüfen lassen.
- Falls ein Tauchurlaub geplant ist, muss noch zu Hause von einem Arzt die Tauchtauglichkeit festgestellt werden.
- Tauchkurse nur bei qualifizierten Tauchlehrern nehmen.
- Prüfen Sie Ihren Versicherungsschutz.

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

Bergsteigen

www.bexmed.de: Deutsche Gesellschaft für Berg- und Expeditionsmedizin e.V.

www.alpinmedizin.org: Österreichische Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin

Tauchen

www.gtuem.org: Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin

www.daneurope.org: DAN - Divers Alert Network, ein internationales Netzwerk von Notrufzentren, die 24 Stunden täglich besetzt sind und für jeden Taucher an jedem Platz der Welt im Notfall sachkundige Hilfe gewährleisten können.



Grundausrüstung der Reiseapotheke

Mittel zur Behandlung von:

- Durchfall
- Fieber/Schmerzen
- Übelkeit/Erbrechen (Reisekrankheit)
- Magenbeschwerden
- Verstopfung
- Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen)
- Allergischen Hautreaktionen
- Wunden (Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial)
- Verstauchungen und Verletzungen

Außerdem:

- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Augen- und Ohrentropfen
- Fieberthermometer
- Kleine Schere
- Pinzette (Splitter + Zecken)
- Einmalhandschuhe
- ggf. Kondome

Die Erweiterung der Reiseapotheke ist erforderlich vor allem bei:

- Höhengereise (Mittel gegen Höhenkrankheit, Höhenlungenödem)
- Tauchurlauben
- unfallträchtigen Vorhaben

Achtung:

Für einige Medikamente gibt es in manchen Ländern, insbesondere in Afrika und Asien, Einfuhrverbote. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er Ihnen ggf. ein Attest für den persönlichen Bedarf der Medikamente ausstellen kann.

Für chronisch Kranke, Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen empfiehlt es sich, die Reiseapotheke mit einem reisemedizinisch geschulten Apotheker oder Arzt zu besprechen, um individuelle Notwendigkeiten abzuklären. Eine Liste solcher Apotheker und Ärzte finden Sie im Internet unter www.crm.de

Mit freundlicher Unterstützung von: