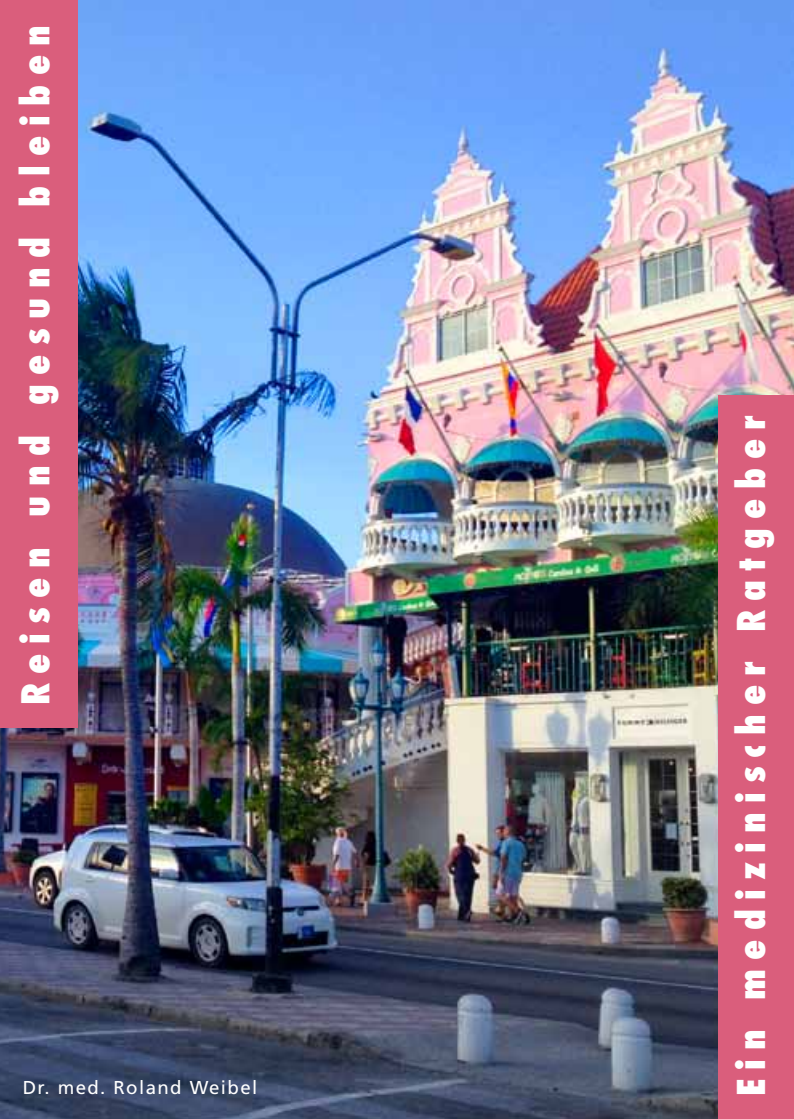


Reisen und gesund bleiben



Ein medizinischer Ratgeber

www.inforeisemedizin.ch
www.osir.ch

Heben Sie ab?

Ost **Schweizer Infostelle**
für **Reisemedizin** *OSIR*
St. Gallen
Telefon 077 498 54 58

für Reisende
für Ärztinnen und Ärzte
für Reiseveranstalter

OSIR online

Beratung Reisemedizin
Wir überprüfen Ihren
Impfausweis.

Reisen und gesund bleiben Ein medizinischer Ratgeber

Dr. med. Roland Weibel

Zur fünften Auflage

Wie in den vorangegangenen Auflagen wurde das Konzept beibehalten. Einige Karten wurden detaillierter gestaltet, doch immer noch auf das Wesentliche reduziert und nicht mit Details überladen. Ergänzt wurde eine Karte mit dem Zikavirus. Evident ist die jetzige aktive Verbreitung des Virus, aber auch Regionen, in welchen das Virus bereits früher nachgewiesen wurde und Regionen, welche ein potentiell hohes Risiko für die Virusverbreitung haben. Doch gerade hier zeigt es sich, wie schwierig es ist, eine aktuelle Information in einer Broschüre festzuhalten, da laufend epidemiologische Veränderungen geschehen und somit das Festgehaltene schon morgen überholt sein kann. Doch das ist der Lauf der Dinge.

Dr. med. Roland Weibel
Im Mai 2017

Diese Reisebroschüre soll Ihnen die nötigen Informationen vermitteln, damit Sie auf Reisen gesund bleiben. Einige einfache Grundregeln genügen. Möglichst sachlich soll auf meist vermeidbare Gefahren hingewiesen werden.

Zur Reisevorbereitung gehören Informationen über vorbeugendes Verhalten, Impfungen, Kenntnisse der häufigsten und bedrohlichsten Krankheiten sowie über mögliche Behandlungen. Ergänzt werden diese durch einen Vorschlag, was eine Reiseapotheke beinhalten kann.

Reisemedizinische Informationen sind heute auch über das Internet abrufbar. Meine persönliche Erfahrung bestätigt mir jedoch, dass «etwas Schriftliches» im Gepäck nach wie vor von grossem Wert ist. Diese Reisebroschüre kann eine reisemedizinische Beratung nicht ersetzen und erhebt nicht den Anspruch, vollständig und umfassend zu sein. Einzelne Aspekte werden nur kurz erwähnt. Die reisemedizinische Beratung soll Ihre spezifische Reise gewichten, kann Wissenslücken beseitigen und spezielle Fragen klären. Die am Schluss angefügten Internetadressen ergänzen diese Informationen.

Dr. med. Roland Weibel,
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin,
Tropen- und Reisemedizin FMH

Impressum

Herausgeber: Dr. med. Roland Weibel,
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Tropen-
und Reisemedizin FMH
Neuhardstrasse 38
4600 Olten

Gestaltung: Atelier Peltier GmbH, 4600 Olten
Druck: Dietschi Print&Design AG, 4600 Olten
Umschlag: Oranjestad, Aruba
© 2014 Dr. med. Roland Weibel, Olten
1. Auflage, Mai 2005
2. Auflage, Mai 2007
3. Auflage, März 2010
4. Auflage, Mai 2014
5. Auflage, Mai 2017

Dank

Für kritische Anregungen danke ich
Dr. med. Markus Frei, Facharzt für Allgemeine Innere
Medizin, Tropen- und Reisemedizin FMH, Luzern;
Dr. med. Gallus Heeb, Facharzt Allgemeine Innere
Medizin FMH, Tropen- und Reisemedizin, St. Gallen;
Dr. med. Benedikt Holzer, Facharzt für Allgemeine
Innere Medizin, Tropen- und Reisemedizin FMH, Thun;
Prof. Dr. med. Christoph Hatz, Institut für Sozial- und
Präventivmedizin der Universität Zürich;
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Basel;
Dr. med. Ueli Stössel, Head of Medical Services, Swiss
International Air Lines Ltd;
Peter Hartmann, lic. phil. I, Olten

Vor der Reise	6	Malariagebiete	30/31
Was Sie nicht vergessen sollten	6	Malariamedikamente zur Vorbeugung	32/33
Fliegen	7–9	Malarianotfall	34
Im Auto	9	Malariamedikamente zur Notfallbehandlung	34/35
Schwangerschaft und Verhütung	10	Denguefieber, Chikungunya-Fieber und andere virale Fieber	36
Kleinkinder und Säuglinge	11	Chikungunya- / Zika-Fieber	37
Knigge für Touristen	12	Dengue- und Chikungunya-Fieber (Verbreitung)	38/39
Klima	13	Gelbfieber (Verbreitung)	40/41
Nahrung und Trinkwasser	14	Hepatitis A	42/43
Was Sie vermeiden sollten	15	Hepatitis B	44/45
Durchfallerkrankungen	15/16	Hepatitis C, D, E	46
Meer	17	Abdominaltyphus	46
Tauchen	18	Cholera	46
Binnengewässer	19	Tollwut	47
Sand und Erde	19	Tollwut (Verbreitung)	48/49
Tiere	20	Japanische Enzephalitis (Verbreitung)	50/51
Bergtouren in grosser Höhe	20/21	Emerging Infectious Diseases	52
Sexuell und durch Blut übertragbare Krankheiten	21/22	Medizinische Notfälle	53
Impfungen	22/23	Reiseapotheke	54–56
Basisimpfungen	24/25	Nach der Reise	58
Spezielle Indikationen	26/27	Wichtige Adressen	59
Malaria und Mückenschutz	28/29		

Vor der Reise

Eine medizinische Reiseberatung erfolgt am besten vier bis sechs Wochen vor einem Auslandsaufenthalt.

- Speziell wichtig ist die Beratung bei Reisen unter mangelhaften hygienischen Verhältnissen und bei monate- oder jahrelangem Aufenthalt im Ausland.
- Bei über 60-Jährigen und bei Personen mit vorbestehenden Krankheiten und solchen, die in ärztlicher Behandlung stehen
- Bei Schwangerschaft und beim Reisen mit Kindern

Was Sie nicht vergessen sollten

- Impfungen/Impfausweise (eventuell gelber internationaler Impfausweis)
- Notfallausweis mit Diagnosen (in Englisch)
- Bei Bedarf ärztliches Zeugnis (in Englisch) mit Diagnosen und der laufenden Behandlung (aktuelle Medikation), speziell bei Personen mit Herzschrittmacher, künstlichen Gelenken und mit Injektionsmaterial
- Malariaprophylaxe
- Reiseapotheke
- Sonnenschutz/Sonnenbrille
- Ersatzbrille
- Krankenkasse und Versicherung/evtl. spezielle Ferien- und Reiseversicherung
- Zahnärztliche Untersuchung

Fliegen

Sauerstoffmangel im Flugzeug ist heutzutage bei gesunden Passagieren kein Problem mehr. In 10 000–12 000 m ü. M. entspricht das Sauerstoffangebot im Flugzeug etwa der Höhe von 2400 m ü. M. Die geringe Luftdruckveränderung im Flugzeug kann aber, vor allem wenn Sie erkältet sind, durch das Anschwellen der Schleimhäute die Verbindung vom Rachen zum Mittelohr verschliessen. Beim Landen kann das zu Schmerzen im Ohr führen. Am besten sorgen Sie mit Nasentropfen, -sprays oder -salben vor.

Auch Kauen (Kaugummi) und Gähnen hilft, den Druck zu lindern. Die trockene Kabinenluft bewirkt zudem ein Austrocknen der Nasenschleimhäute. Dagegen hilft eine befeuchtende Nasensalbe (z.B. Bepanthen® Nasensalbe u.a.).

Ein Risiko für tiefe Venenthrombosen (Venenschluss durch Blutgerinnsel) besteht bei einer Flugzeit von mehr als 5 Stunden. Wegen der Gefahr von Embolien in der Lunge und im Gehirn können sie lebensbedrohlich sein. Ein paar einfache Vorkehrungen genügen meistens. Schränken Sie Ihre Beinfreiheit nicht durch Gepäckstücke ein. Lockern Sie Ihre Muskeln im Sitzen durch Anspannen und Loslassen oder stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte.

Trinken Sie reichlich (alkoholische Getränke mit Mass!). Tragen Sie bei einer Neigung zu geschwollenen Füßen und bei Venenleiden Kompressionsstrümpfe.

Erhöhtes Risiko für eine tiefe Beinvenenthrombose besteht im Alter von über 60 Jahren, bei Übergewicht, Hormonbehandlungen, ausgeprägten Krampfadern, bei starken Rauchern und in der Schwangerschaft. Eine Heparinbehandlung vor Antritt der Reise («Blutverdünnung») ist meist nicht nötig, kann aber erwogen werden.

Hohes Risiko besteht

- bei erworbener oder genetisch bedingter Thromboseneigung und bereits früher erlittenen Thrombosen,
- bis 6 Wochen nach einer grösseren Operation oder einem Unfall,
- bei schweren Allgemeinerkrankungen.

Hier empfiehlt es sich, neben den oben erwähnten Massnahmen zusätzlich eine Heparinbehandlung in Erwägung

zu ziehen. Niedermolekulare Heparine (z.B. Clexane®, Fragmin®, Fraxiparine® u.a.) werden vor Antritt der Reise unter die Haut gespritzt. Alternativ und neu darf das Medikament Rivaroxaban (Xarelto®, Tabletten) eingesetzt werden.

Jetlag tritt nach dem Überfliegen mehrerer Zeitzonen auf und äussert sich in Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationschwäche, denn Ihre «innere Uhr» stimmt nicht mehr mit der Ortszeit überein. Bei Tagflügen westwärts helfen kleine Nickerchen. Bei Nachtflügen ostwärts verbessern Augenbinde und Ohrstöpsel den Schlaf. Nach der Ankunft übernehmen Sie am besten sofort den neuen Tagesrhythmus (inkl. Licht- und Sonnenexposition tagsüber).

Medikamente für die Reise führen Sie am besten im Hand-

Im Auto

gepäck mit. Beachten Sie, dass flüssige Stoffe nur in kleiner Menge transportiert werden dürfen.

Auch wenn Sie krank oder behindert sind, ist Reisen mit dem Flugzeug bequem und schonend. Es empfiehlt sich in dieser Situation, vorgängig den Arzt aufzusuchen. Bei Bedarf erhalten Sie Unterstützung, einen Rollstuhl zum Flugzeug oder Sauerstoff an Bord. Dazu muss ein spezielles Formular (INCAD) rechtzeitig bei den Fluggesellschaften bestellt werden. Liegendtransporte müssen stets durch eine medizinische Fachperson begleitet sein. Bei Notfällen ist eine rasche Rückkehr meist gewährleistet. Die Fluggesellschaft wird aber medizinische Information verlangen und Bedingungen für den Rücktransport festlegen.

Gönnen Sie sich regelmässige Ruhepausen und verzichten Sie auf Alkohol! Essen Sie nicht allzu üppig, denn mit vollem Bauch steigt die Gefahr, auf monotonen Strecken einzuschlafen.

Machen Sie auch unterwegs öfter mal einen «Boxenstopp». Wenn Sie einen Wagen mieten, prüfen Sie bei der Übernahme Reifen und Sicherheitsgurte. Im Ausland herrschen fremde Sitten und Gebräuche auch auf den Strassen, also fahren Sie defensiv. Nachtfahrten sind gefährlich. Unbeleuchtete Hindernisse und Verkehrsteilnehmer, die ohne Licht fahren, erhöhen das Unfallrisiko.

Verkehrsunfälle sind in vielen Entwicklungsländern die häufigste Todesursache bei Reisenden.

Schwangerschaft und Verhütung

Ferien während einer Schwangerschaft sind an sich kein Problem. Zu bedenken ist aber, dass bei Schwangerschaftskomplikationen in Drittweltländern eventuell nicht mit einer entsprechenden medizinischen Versorgung gerechnet werden kann.

Das 2. Schwangerschaftsdrittel ist die beste Zeit zum Reisen. In den letzten vier bis sechs Wochen vor der Geburt benötigen Sie beim Fliegen die Zustimmung der Fluggesellschaft. Reisen in Gebiete mit hohem Malaria- oder Durchfallrisiko sollten Sie wenn möglich meiden. Halten Sie sich trotzdem in einem Malariagebiet auf, ist die Prophylaxe während Ihrer Schwangerschaft doppelt wichtig, denn Malaria gefährdet sowohl Sie als auch Ihr Kind.

Lassen Sie sich am besten schon vor der Schwangerschaft

impfen. Auch in der Schwangerschaft gelten viele Impfungen als unbedenklich (Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A, Hepatitis B u. a.).

Vergessen Sie nicht, eine ausreichende Menge an Verhütungsmitteln einzupacken. Bei Antibabypillen ist der regelmässige Einnahmerhythmus wichtig. Bei einer Zeitverschiebung muss die Einnahmezeit entsprechend verändert werden. Wenn Sie einmal vergessen haben, die Pille einzunehmen, der gewohnte Einnahmeabstand aber um weniger als 12 Stunden überschritten ist, nehmen Sie das vergessene Dragee ein, und die empfängnisverhütende Wirkung bleibt erhalten.

Kleinkinder und Säuglinge

Kleine Kinder haben oft Probleme mit dem Klima in südlichen Ländern. Je kleiner, umso anfälliger sind sie auf Gesundheitsstörungen. Bei der Reisewahl soll deshalb auch daran gedacht werden, ob allenfalls ein medizinisches Zentrum erreichbar ist. Schwitzen, Fieber, Durchfall oder Erbrechen führen durch Flüssigkeitsverlust schnell zu Problemen. Sorgen Sie für genügend Flüssigkeitserersatz. Landen und Starten beim Fliegen kann zu Druckausgleichsproblemen im Mittelohr führen. Indem Sie Ihrem Baby insbesondere beim Landeanflug in kleinen Mengen zu trinken, den «Nuggi» oder wenn schon möglich einen Kaugummi geben, verhindern Sie Ohrenschmerzen. Die üblichen Impfungen gemäss Impfplan sind auf ihre Gültigkeit zu überprüfen (Diphtherie, Keuchhusten, Starrkrampf, Masern, Mumps, Röteln,

Kinderlähmung, Haemophilus influenzae). Dazu kommen Impfungen entsprechend der Reisedestination. Die Malaria prophylaxe kann schon ab frühestem Säuglingsalter notwendig sein. Lassen Sie Ihr Kind in Malariagebieten immer unter einem (mit Pyrethroiden imprägnierten) Moskitonetz schlafen (Details Seite 28/29). Grundsätzlich sollten Sie mit Kindern unter 1 Jahr Malariagebiete mit hohem Risiko meiden. Sorgen Sie tagsüber für einen guten Sonnenschutz. Bei Fieber gehen Sie am besten zum Arzt.



Knigge für Touristen

Lektüre über Land und Leute hilft Ihnen, fremde Sitten und Gebräuche kennen und verstehen zu lernen. Zeigen Sie Respekt, indem Sie Folgendes beachten:

- Fotografieren Sie nicht aus Verstecken oder ohne Erlaubnis.
- Mit Almosen tragen Sie nichts zur Entwicklungshilfe bei. In Touristenzentren sind Trinkgelder jedoch üblich. Sie ergänzen die bescheidenen Einkommen der Angestellten.
- Kaufen Sie keine Artikel oder Souvenirs von gefährdeten Tierarten.
- Halten Sie sich an die ortsüblichen Bekleidungs-sitten. Bikini und Shorts auf der Strasse verletzen vielerorts das Sittlichkeitsempfinden der Leute.
- Informieren Sie sich über soziale und wirtschaftliche Probleme eines Landes.
- Seien Sie umweltbewusst. Auch südliche Länder haben Abfallprobleme.
- Seien Sie sparsam mit Wasser. Bereits im Mittelmeerraum ist sauberes Trink- und Duschwasser Mangelware.

Klima

In den Tropen herrscht heisses und feuchtes Klima. Trinken Sie immer genügend, um den erhöhten Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

In Wüstengebieten ist es tagsüber trocken und heiss, nachts aber empfindlich kühl. Auch in klimatisierten Räumen und im Flugzeug ist es oft kühl. Ein Pullover gehört daher immer ins Handgepäck. So ersparen Sie sich Erkältungen, die – entgegen unserer Erwartung – beim Reisen sehr häufig vorkommen. Hüten Sie sich vor dem Sonnenbrand. Er schadet Ihrer Haut, lässt sie vorzeitig altern und erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Schützen Sie sich mit einer wasserfesten und im UV-A- und UV-B-Bereich hochwirksamen (Sonnenschutzfaktor höher als 15) Sonnenschutzcreme. Sonnenhut und Sonnenbrille sollten Sie in Griffnähe halten.

Tragen Sie leichte Baumwollwäsche, die Sie häufig wechseln. Tägliches Duschen und sorgfältiges Abtrocknen ist wichtig. Anfälliger sind kleine Kinder und übergewichtige Personen. In den ersten Tagen ist es zudem ratsam, die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr generell zu meiden. Danach gewöhnen Sie sich langsam an die Sonnenintensität.



Nahrung und Trinkwasser

Aufgepasst bei mangelhaften Hygieneverhältnissen! Krankheiten übertragen sich durch schmutzige Hände, Getränke oder Lebensmittel. Stehen Speisen länger herum, können auch Fliegen Krankheitserreger auf die Nahrungsmittel übertragen. Verhalten Sie sich nach der klassischen Regel «**boil it, cook it, peel it or forget it**» (siede, koche, schäle oder lass es bleiben). Waschen Sie vor jedem Essen gründlich die Hände und benutzen Sie keine öffentlichen Handtücher. Unter besonderen Bedingungen können Händedesinfektionsmittel angewendet werden. An den meisten Destinationen kann man heute auch sauberes Trinkwasser in geschlossenen Flaschen kaufen. Durch Erhitzen von Wasser auf Kochtemperatur während mindestens 5 Minuten erhält man sicheres Trinkwasser.

Schnell und einfach sind auch Wasserentkeimungspräparate (z.B. Micropur® forte, Aquatabs®, Certisil® u. a.). Recht sicher sind Keramikwasserfilter (z. B. Katadyn® MSR®). Die Entkeimung von Wasser durch Filter oder Entkeimungstabletten gelingt besser, wenn das Wasser klar ist. Dazu kann Wasser zuerst stehen gelassen werden (Sedimentation).

Verunreinigte Speisen oder Getränke sind Hauptursache der Durchfallerkrankungen, der häufigsten Gesundheitsstörung bei Auslandsreisenden.



Was Sie vermeiden sollten

- nicht oder unvollständig gekochte Meeresfrüchte (vor allem Austern), Fische und Fleischgerichte (Tatarbeefsteak)
- Salate und rohe Gemüse
- Früchte, die Sie nicht selber schälen können
- unpasteurisierte Milch
- Speiseeis und Puddings
- kalte Buffets
- Leitungswasser als Trinkwasser, Eis
- Gemeinschaftshandtücher

Durchfall-erkrankungen

Bakterien oder deren Gifte, Viren und Darmparasiten, wie die Einzeller Lamblien (Giardiasis) oder Amöben, sind dafür verantwortlich. Oft ist Durchfall von Bauchkrämpfen begleitet, selten von Erbrechen, Fieber oder schleimigem/blutigem Stuhl. In 48 Stunden haben Sie diese infektiösen Durchfälle gewöhnlich überwunden.

Behandlung

Wichtigste Massnahme ist, die durch den Durchfall verlorene Flüssigkeit und das Salz frühzeitig zu ersetzen. Dazu eignen sich gesüsste (Tee, Mineralwasser) und gesalzene (Bouillon) Flüssigkeiten. Für Kleinkinder und ältere Leute, bei denen ein ausreichender Flüssigkeitsersatz besonders wichtig ist, gibt es Tabletten oder Beutel, mit denen sich eine geeignete Trinklösung zubereiten lässt (z.B. Elo-trans®, Oralpädon® usw.).



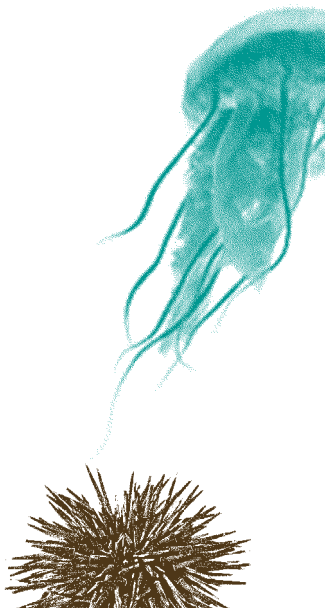
Als Ersatz für diese Trinklösung kann ein Getränk wie folgt selbst zubereitet werden:

- 8 nicht gehäufte Teelöffel Zucker
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$ Liter Orangensaft
- $\frac{1}{2}$ Liter Mineralwasser

Ein den Durchfall hemmendes Medikament wie Loperamid (Imodium® u. a., nicht bei Kindern unter 2 Jahren) verkürzt die Dauer des Durchfalls. Es soll nur kurzfristig eingesetzt werden und der Durchfall darf nicht von Fieber, Schleim- und Blutbeimengungen begleitet sein. Gewisse Antibiotika (Ciprofloxacin, Azithromycin) vermögen die meisten Durchfallerkrankungen schnell zu heilen. Eine kurze Anwendung von 3 Tagen genügt meistens. Tritt nach 48 Stunden keine Besserung ein oder verschlimmern sich die Beschwerden, sollten Sie

unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

Ist der Durchfall von Erbrechen – dieses ist meistens nur kurz dauernd – begleitet, können Metoclopramid (Primpéran®, Paspertin®) oder Domperidon (Motilium®) helfen.



Meer

Über das Baden im Meer orientieren Sie sich am besten vor Ort, damit Sie nicht von Gezeiten und Strömungen unter der Wasseroberfläche überrascht werden. Mit der Taucherbrille können Sie allfällig auftauchende Quallen oder Korallen besser erkennen und den Kontakt mit ihnen vermeiden. Grundsätzlich ist es besser, im Meer zu schwimmen statt zu waten. Korallen, Seeigel und Fische mit Giftstacheln können Ihnen so nichts anhaben – erst recht nicht, wenn Sie Gummischuhe mit festen Sohlen tragen.

Angeschwemmte Meerestiere sollten nicht berührt werden. Sogar nach Kochen können gewisse Meerestiere Giftstoffe (Ciguatoxin, Saxitoxin u. a.) enthalten. Fischvergiftungen werden vor allem nach dem Genuss von Fischen, die sich am Riff ernähren, beobachtet. Speziell zu meiden sind innere

Organe, die Leber und die Haut. Erkundigen Sie sich in der Karibik und im Pazifik, wo und ob Vergiftungen bekannt sind.

Tipps

- Bei vielen Quallenverletzungen hilft die sofortige Anwendung von Essig auf die betroffenen Körperteile. Wenn kein Essig vorhanden ist, behelfen Sie sich mit Salzwasser oder bestreuen die Haut mit trockenem Sand. Verwenden Sie weder Desinfektionsmittel noch Süßwasser und reiben Sie die verletzte Haut auf keinen Fall!
- Bei Giftstachelverletzungen wird der betroffene Körperteil in heisses Wasser eingetaucht, dessen Temperatur gerade noch ertragen wird. Damit können die Giftstoffe teilweise vernichtet werden.

Tauchen

Tauchen erfordert eine gute körperliche und psychische Verfassung. Gesundheitliche Probleme müssen deshalb zuvor abgeklärt werden. Die meisten und seriöse Tauchschulen verlangen deshalb ein **Tauchtauglichkeitszeugnis**. Fehlverhalten bleibt gleichwohl hauptverantwortlich für Tauchunfälle. Während des Tauchens müssen die Tauchregeln (Dekompressionszeiten u. a.) strikte eingehalten werden. Dazu gehört auch, dass 36 Stunden vor der Heimreise nicht mehrere Tauchgänge und keine Tauchgänge in grosse Tiefe unternommen werden dürfen. Der letzte Tauchgang sollte spätestens 24 Stunden vor der Rückreise erfolgen. Ohr-entzündungen (sog. Taucherohr) sind vor allem im tropischen Klima nicht selten. Taucher, welche eine Neigung dazu haben, können nach dem Tauchgang vorbeugend

den Gehörgang mit sauberem Wasser ausspülen. Möglich ist auch eine vorbeugende Behandlung mit Wasser-Essig-Tropfen. Dazu mischen wir Wasser und Essig im Verhältnis 1:1 und träufeln abends 3 Tropfen in den Gehörgang. Sie beginnen damit bereits 1 Woche zuvor. Vorsicht! Keine Wattestäbchen verwenden. Bei Ohrschmerzen behandeln Sie rechtzeitig mit Ohrtropfen (z.B. Otosporin®, Panotile®). Bei einem Tauchunfall können Sie DAN EUROPE oder die REGA kontaktieren (siehe Seite 53).

Binnengewässer

In Afrika, Lateinamerika und Asien sind stehende Gewässer (Seen, träge fließende Flüsse, Kanäle, Wassertümpel und bewässerte Felder) oft mit *Schistosoma* verseucht. Die Larven dieser Saugwürmer dringen im Wasser durch die Haut ein und erreichen die inneren Organe, wo sie Harnblasen- und Darmbeschwerden verursachen. Also verzichten Sie aufs Baden oder Waten in Süßwasser. Kommen Sie aus Versehen mit Wasser in Kontakt, trocknen Sie sich ab, dadurch vermindern Sie die Infektionsgefahr. Sie können sich einige Wochen nach Rückkehr auf Bilharziose untersuchen lassen. Im korrekt desinfizierten Schwimmbad Ihres Hotels ist das Baden ungefährlich.



Sand und Erde

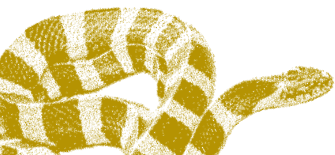
Barfuss ist Ihre blasse Haut Parasiten (Sandflöhen, Larven von Darmwürmern) ausgesetzt, die vom Boden her durch die ungeschützte Haut eindringen können. Tragen Sie deshalb Badeschuhe. Legen Sie sich zum Sonnenbaden auf einen Liegestuhl, eine Bastmatte oder ein Badetuch.



Tiere

Streunende Hunde, Katzen, Affen etc. können in tropischen Ländern Tollwut übertragen. Werden Sie gebissen oder an einer offenen Hautstelle geleckt, suchen Sie unverzüglich den Arzt auf, auch wenn Sie gegen Tollwut geimpft sind (siehe Seite 47–49).

Gegen Schlangenbisse schützen Sie sich mit guten Schuhen, treten kräftig auf und achten darauf, wohin Sie greifen oder sich setzen. Nachts nehmen Sie eine Taschenlampe mit auf den Weg. Bei einem Schlangenbiss darf einzig vom Arzt ein Serum eingesetzt werden. Skorpione, Spinnen und Hundertfüssler halten Sie sich vom Leibe, indem Sie Ihre Kleider nicht auf den Boden legen und Ihre Schuhe vor dem Anziehen gut ausschütteln.



Bergtouren in grosser Höhe

Wer Touren in grosse Höhen plant, sollte sich speziell vorbereiten und beraten lassen. Neben der **akuten Bergkrankheit** (Kopfwahl, Müdigkeit, Übelkeit, Schwindel, Schlaflosigkeit u. a.), welche unabhängig vom Trainingszustand auftreten kann, drohen das **Höhenlungenödem** (Atemnot, Reizhusten, raschellndes Atemgeräusch, blaue Lippen, schnelle Atmung) und das **Höhenhirnödem** (starke Kopfschmerzen, Erbrechen, Gleichgewichtsstörungen, Bewusstseinsstörungen), welche tödlich enden können. Die beste Prophylaxe sind das Meiden von Überanstrengungen und der langsame Aufstieg, der eine gute Akklimatisation ermöglicht. Für Personen, die erfahrungsgemäss die Höhe schlecht ertragen, oder wenn eine vernünftige Höhenanpassung nicht möglich ist, empfiehlt es sich, vorbeugend Acetazolamid (Diamox®) ein-

zunehmen. Das Medikament kann auch noch bei beginnender Bergkrankheit eingenommen werden. In einer solchen Situation soll ein Ruhetag eingelegt werden. Bei zunehmenden Beschwerden ist ein Abstieg von 500–1000 m angezeigt. Einfache erste Symptome wie Kopfschmerzen dürfen mit Paracetamol (Dafalgan[®], Tylenol[®] u.a.) oder Ibuprofen (Brufen[®], Optifen[®], Algifor[®] u.a.) behandelt werden. Ein Schlafmittel wie Temazepam (Normison[®]) u. a. darf kurzfristig eingesetzt werden. Die Behandlung schwerer Symptome bedarf einer vorgängigen genauen Instruktion durch den Arzt. Die dabei notwendigen **Medikamente** sind rezeptpflichtig:

für die akute Bergkrankheit:

Acetazolamid (Diamox[®]),

für das Hirnödem:

Dexamethason (Fortecortin[®]),

für das Lungenödem:

Nifedipin (Adalat[®]).

Beim Geschlechtsverkehr mit Gelegenheitsbekanntschaften oder mit Prostituierten setzen Sie sich dem Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten aus. Sexuell übertragbare Krankheiten sind auf der ganzen Welt verbreitet.

Neben Chlamydien, der heute häufigsten sexuell übertragbaren Krankheit, dem Herpes genitalis, der Gonorrhö («Tripper») und der Syphilis werden auch das Hepatitis-B-Virus und das HI-Virus (Aids) durch Geschlechtsverkehr übertragen.

- Verwenden Sie beim Geschlechtsverkehr ausserhalb einer treuen Partnerschaft immer Kondome. Lassen Sie sich nicht durch gesellschaftliche Umstände oder Genuss von Alkohol dazu verleiten, auf diesen Schutz zu verzichten!

Impfungen

- Für das Hepatitis-B- und das HI-Virus gilt zusätzlich:
 1. Verlangen Sie bei medizinischen Behandlungen immer ungebrauchtes Einwegmaterial.
 2. Benutzen Sie keine fremden Rasierapparate oder Zahnbürsten.
 3. Verzichten Sie auf Tätowierungen und andere «verletzende» Eingriffe (z.B. Piercing).

Impfungen sind wirksame und kostengünstige Mittel, Krankheiten zu verhindern. Die empfohlenen Impfungen sind sicher. Entzündliche lokale Reaktionen werden beobachtet. Meist milde systemische Nebenwirkungen wie leichtes Fieber und Kopfschmerzen können vorkommen. Schwere Komplikationen hingegen sind äusserst selten. Um optimal impfen zu können, ist es vorteilhaft, wenn der Ersttermin beim Arzt ca. 4 bis 6 Wochen vor der Abreise stattfindet. Aber auch bei den sog. Last-Minute-Reisen lohnt sich ein Arztbesuch, da einige Impfungen, auch noch kurz vor der Abreise verabreicht, wirksam schützen können.

Grundsätzlich unterscheiden wir Basisimpfungen und Impfungen mit speziellen Indikationen.

Die Gelbfieberimpfung, die Meningokokkenimpfung, die Masernimpfung und selten die Polioimpfung und die Choleraimpfung können für eine Einreise oder eine Durchreise (Transit) obligatorisch sein.

- Zu den allen empfohlenen Basisimpfungen gehören die Impfungen gegen Starrkrampf (Tetanus), Diphtherie und Pertussis (Keuchhusten), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Masern/Mumps/Röteln, Hepatitis A und B und die Varizellen.
- Spezielle Impfempfehlungen existieren für Gelbfieber, Abdominaltyphus, Cholera, Meningokokken-Meningitis (Hirnhautentzündung), Influenza (Grippe), Tollwut, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME, «Zeckenimpfung») und Japanische Enzephalitis (Hirnentzündung).

Die obligatorischen Impfungen müssen in Ihrem gelben internationalen Impfausweis eingetragen und mit amtlich beglaubigter Unterschrift versehen sein.

Auch in der Schwangerschaft, während des Stillens oder bei Reisenden unter immunschwächender Medikation und bei einer HIV-Infektion kann geimpft werden, auch wenn in dieser Situation einige Impfungen nicht erlaubt sind.

Auf www.meineimpfungen.ch können Sie einen elektronischen Impfausweis erstellen und verwalten. Dieser muss von einer beglaubigten Person validiert werden.

Schutzimpfungen für Erwachsene

Basisimpfungen

Krankheit/Impfung	Vorkommen	Übertragungsweg
Diphtherie-Tetanus (Starrkrampf), Pertussis (Keuchhusten)	Weltweit	Tetanus: Wunden Diphtherie: Tröpfchen Pertussis: Tröpfchen
Masern/Mumps/Röteln	Weltweit	Tröpfchen
Windpocken (Varizellen)	Weltweit	Tröpfchen
Hepatitis A	Weltweit, sehr häufig in Ländern mit mangelnder Hygiene	Fäkal-oral
Hepatitis B	Weltweit	Blut, unsteriles medizinisches Material, Geschlechtsverkehr
Poliomyelitis (Kinderlähmung)	Einzelne Länder in Asien und Afrika	Fäkal-oral (Genuss von verunreinigtem Wasser und Essen)

Empfehlung	Impfschutz/Anwendung
<p>Diphtherie/Tetanus: für jede Reise</p> <p>Pertussis: alle Erwachsenen im Alter von 25–30 Jahren, sowie bei Kontakt mit Säuglingen</p>	<p>Grundimmunisierung und Auffrischung:</p> <p>Tetanus: 10 bzw. 20 Jahre</p> <p>Diphtherie, Pertussis: 10 Jahre</p>
<p>Erwachsene ab Jahrgang 1964, falls als Kind nicht 2-mal geimpft</p>	<p>Wahrscheinlich lebenslanger Schutz nach 2 Impfungen; Schutz nach durchgemachter Erkrankung</p>
<p>Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene bis 40 Jahre</p>	<p>Wahrscheinlich lebenslanger Schutz nach 2 Impfungen; Schutz nach durchgemachter Erkrankung</p>
<p>Für jede Reise in die Tropen und Subtropen</p>	<p>1–2 Jahre nach Erstimpfung, wahrscheinlich lebenslanger Schutz nach 2. Impfung innert 6–15 Monaten</p>
<p>Generell Jugendliche (11–15 Jahre), längere und wiederholte Aufenthalte in Risikogebieten, medizinisches Personal und andere Risikopersonen (siehe Karte S. 44/45)</p>	<p>Wahrscheinlich lebenslanger Schutz; 3 Impfungen: 0, 1 und 6 Monate (Kurzschema 4 Impfungen 0, 7, 21 Tage, 12 Monate)</p>
<p>Für Reisen in die betroffenen Länder; kann obligatorisch sein</p>	<p>Grundimmunisierung und Auffrischung nach 10 Jahren für Länder mit Polio; für einige Länder gelten spezielle WHO-Richtlinien</p>

Schutzimpfungen für Erwachsene

Spezielle Indikationen

Krankheit/Impfung	Vorkommen/Empfehlung	Übertragungsweg
Gelbfieber	Tropisches Afrika und Südamerika (s. Seite 40/41)	Tagaktive Mücken
Abdominal-Typhus	Weltweit, häufig in Entwicklungsländern	Fäkal-oral
Meningokokken-Meningitis (Hirnhautentzündung)	Weltweit, Epidemien (Stämme A, W135 und Y) in Sahelzone, vereinzelt Mongolei, Indien	Tröpfchen
Tollwut	Weltweit (s. Seite 47–49)	Tierbiss, Tierspeichel auf Verletzung oder Schleimhaut
Japanische Enzephalitis (Hirnentzündung)	Süd- und Südostasien, Ozeanien (s. Seite 50/51)	Abends und nachts aktive Mücken auf Reisfeldern
Cholera	Weltweit	Fäkal-oral
FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis, «Zecken-Hirn- und Hirnhautentzündung»)	Risikogebiete in Mittel- und Osteuropa, Schweden, Russland bis Sibirien	Zecken
Influenza («Grippe»)	Weltweit, v.a. Schiffsreisende	Tröpfchen

Empfehlung	Impfschutz
Für Reisen in betroffene Gebiete; kann obligatorisch sein	Mit Ausnahmen lebenslanger Schutz; eine Auffrischimpfung in «Hochrisiko- situationen» empfohlen (max. 2 Impfungen im Leben)
Für längere Reisen, speziell unter nicht optimalen hygienischen Verhältnissen	60–70% für 1–3 Jahre
Für längere Aufenthalte in Risikogebieten; bei engem Kontakt zur Bevölkerung; kann obligatorisch sein	3 Jahre
Langzeitaufenthalte, Zweirad- fahrer, enger Kontakt mit Tieren, spezielle Berufsgruppen	Grundimpfung: 3 Impfungen 0, 7 und 21 Tage + Wiederholung nach >1 Jahr. Nach Exposition 2-mal nachimpfen
Für Aufenthalte von mind. 4 Wochen mit nächtlichen Aktivitäten in ländlichen Risikogebieten	4 Jahre; Grundimpfung: 2 Impfun- gen im Abstand von 1 Monat, erste Auffrischung 15 Monate nach erster Impfung, danach alle 4 Jahre
Nur in Ausnahmefällen oder bei Spezialreisen (z. B. Frachterfahrten)	3–6 Monate
Berufsgruppen und Personen (Sportler) in Gebieten mit FSME- infizierten Zecken	10 Jahre Grundimpfung: 3 Impfungen, 0, 1 und 9 (–12) Monate Kurzimpfschema möglich
>65-jährige Personen mit Risiko- faktoren (chronische Erkrankun- gen); im Krankbereich arbeitend	4–6 Monate

Malaria

Die Erkrankung Malaria ist eine durch Blutparasiten verursachte fieberhafte Krankheit. Stechmücken der Gattung Anopheles übertragen durch ihren Stich die Malariaerreger («Plasmodien»).

Die Übertragung geschieht nachts und insbesondere nach Sonnenuntergang und vor Sonnenaufgang. Bereits 6 bis 8 Tage nach einem infektiösen Stich, eventuell aber erst Wochen oder sogar Monate später kann die Erkrankung ausbrechen. Sie äussert sich wie eine Grippe – Sie leiden unter Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, eventuell Schüttelfrost, selten auch unter Durchfall und Erbrechen. Insbesondere Kinder zeigen oft atypische Symptome und schon nach Stunden können bei ihnen Komplikationen auftreten. Eine unbehandelte Malaria kann innerhalb kurzer Zeit zu einer lebensbedrohlichen Situation führen.

Vorbeugen heisst Mückenstiche vermeiden und Malaria-medikamente gemäss ärztlicher Empfehlung anwenden:

Mückenschutzmassnahmen

können das Risiko, an Malaria oder an anderen durch Mücken übertragene Krankheiten wie Denguefieber, Chikungunya-Fieber u. a. m. zu erkranken, deutlich reduzieren.

- Tragen Sie auf die Haut flächendeckend ein mücken-abstossendes Mittel (Repellens) auf.

Wirkstoff: DEET:
Anti Brumm® Forte,
Nobite Extreme,
Anti Insect Forte, u.a.

Wirkstoff: Icaridin,
Sensolar® Zero Bite,
Anti Brumm® Night,
Autan® Tropical Pumpspray,
u.a.

Wirkstoff Citriodiol
(Zitroneneukalyptus):
Anti Brumm® Naturel,
u.a.

- Tragen Sie das Repellens wiederholt und evtl. auch auf die Kleider auf!
- Tragen Sie helle und weit geschnittene langärmelige Kleider, die Arme und Beine schützen.

- Behandeln Sie Kleider und Räume mit pyrethroid-haltigen Sprays (z. B. Nobite-Kleidung, Bio®Kill, Tyra-x®).

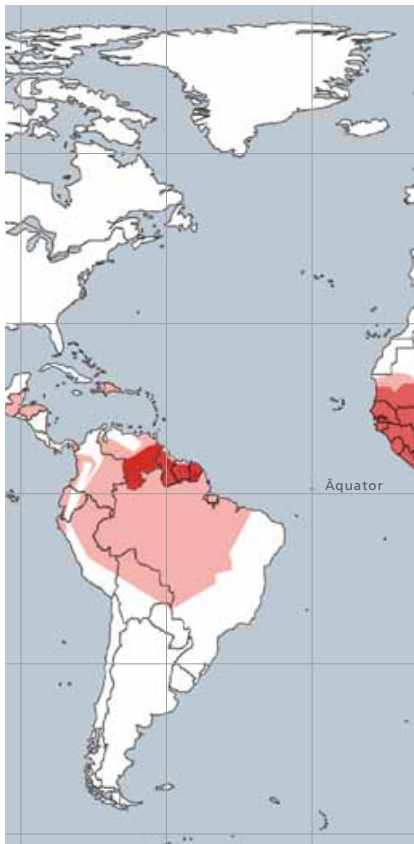
Die Schutzwirkung hält über mehrere Wochen an.

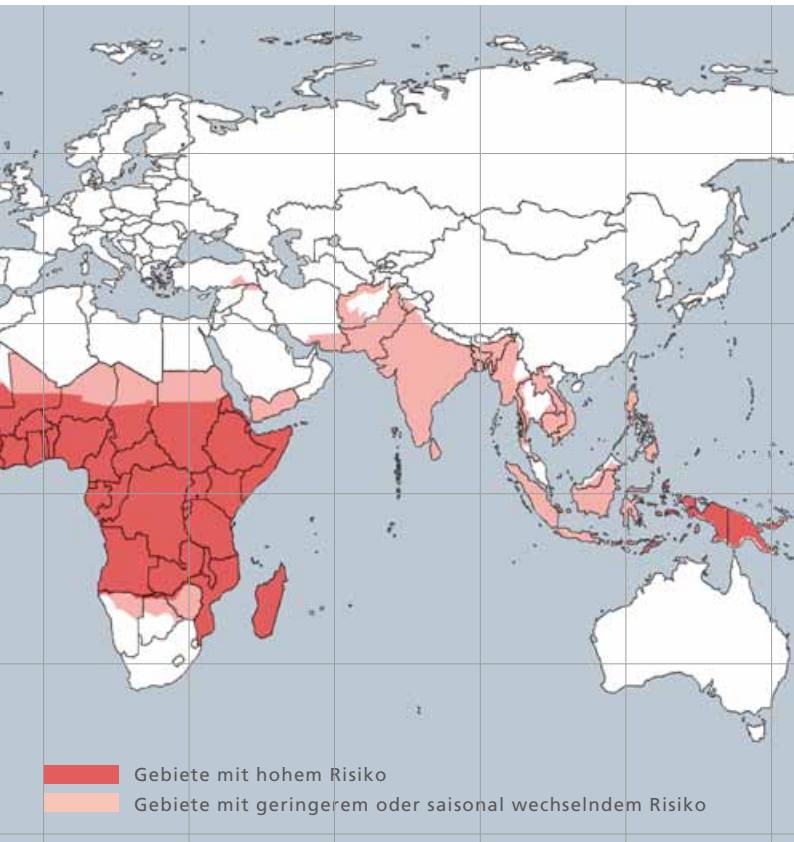
- Übernachten Sie in einem klimatisierten Raum oder in einem Raum mit intakten Mückengittern.
- Verwenden Sie Räucher-spiralen («Coils») oder Insektizidverdampfer, welche Pyrethroide enthalten.
- Schlafen Sie unter einem mit Pyrethroiden (z. B. Nobite-Kleidung) imprägnierten Mücken-netz.
- Vitamin B und Ultraschall-Antimückengeräte nützen nicht.

Malariagebiete

Die Karte zeigt die aktuelle Verbreitung der Malaria. Unterschieden wird zwischen Gebieten mit hohem Risiko und Gebieten mit geringerem oder saisonal wechselndem Risiko.

Malariamücke (Anopheles sp.)





Malariaprophylaxe

In Regionen mit einem hohen Risiko für eine Malaria wird die **vorbeugende (prophylaktische) Einnahme** eines Malariamedikamentes empfohlen. Ohne diese Massnahme erkranken 1–2 von 100 Touristen pro Monat an Malaria. In seltenen Fällen kommt es trotz Prophylaxe zu einer Malaria, doch können schwere Verläufe oder sogar eine tödliche Infektion vermieden werden.

Malariamedikamente zur Vorbeugung

(Chemoprophylaxe)

Mefloquin 250 mg; Produkt: **Mephaquin®**

Erwachsene: 1 Tablette einmal pro Woche, am besten abends, einnehmen. Beginn 1 Woche vor Einreise in das Malariagebiet, während des Aufenthaltes und bis 4 Wochen nach Verlassen des Malariagebietes.

Atovaquon 250 mg/62,5 mg;
Proguanil 100 mg/25 mg

Produkt: **Malarone®/Malarone Junior®**

Erwachsene: 1 Tablette pro Tag mit einer Mahlzeit.

Beginn 1–2 Tage vor Einreise in das Malariagebiet, während des Aufenthaltes und bis 7 Tage nach Verlassen des Gebietes.

Doxycyclin 100 mg; Produkte: **Vibramycin®, Supracyclin®**

Erwachsene: Einnahme

100 mg täglich, 1 Stunde vor dem Essen. Beginn der Einnahme: 1–2 Tage vor Einreise in das Malariagebiet, während des Aufenthaltes und bis 4 Wochen nach Verlassen des Malariagebietes.

Bei einem **geringeren Risiko** für Malaria wird meist eine **Notfallselbstbehandlung** empfohlen. Die Einnahme des Notfallmedikamentes ist angezeigt, wenn bei Auftreten

von Fieber über 37,5 Grad mit grippalen Symptomen innerhalb von 24 Stunden kein Arzt erreichbar ist.

Vorsicht: Einzelne Gebiete können saisonal oder bei klimatischen Veränderungen von geringem zu hohem Malarierisiko wechseln!

Malariamedikamente zur Vorbeugung (Chemoprophylaxe)

Mephaquine®

	Tabletten/Woche
Erwachsene über 45 kg	1
Kinder	
über 45 kg	1
30–45 kg	0,75
20–30 kg	0,5
5–20 kg	0,25
unter 5 kg	nicht empfohlen
Kinder allgemein	5 mg/kg Körpergewicht/Woche

Malarone®/Malarone® Junior

Erwachsene über 40 kg	1 Tablette/Tag
Kinder	
11–20 kg	1x1 Tabl. Malarone® Junior/Tag
21–30 kg	1x2 Tabl. Malarone® Junior/Tag
31–40 kg	1x3 Tabl. Malarone® Junior/Tag

Supracyclin®; Vibramycin®

Erwachsene	1 Tablette/Tag
Kinder ab einem Alter von 12 Jahren mit reduzierter Dosis	

Malariaanfall

Halten Sie sich länger als 6 Tage in einem Malariagebiet auf, muss bei einer «Grippe» an eine Malariaerkrankung gedacht werden. Wenn Sie Fieber über 37,5 Grad messen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser soll durch eine Blutuntersuchung klären, ob Sie an Malaria erkrankt sind. Falls keine ärztliche Hilfe erfolgen kann, soll vor der Medikamenteneinnahme das Fieber mit kalten Umschlägen, Essigsocken oder mit Paracetamol (z.B. Dafalgan®, Panadol®, Tylenol® u. a.) gesenkt werden, bevor die **Malaria-Notfall selbstbehandlung** mit genügend Flüssigkeit eingenommen wird. Nach Einnahme des Medikaments soll in jedem Fall noch im Aufenthaltsland ein Arzt aufgesucht werden.

Malaria- medikamente zur Notfall- behandlung

(Standby Treatment)

Artemether 20 mg/Lumefantrin 120 mg (**Riamet®**)

Atovaquon 250 mg/Proguanil 100 mg (**Malarone®**)

Dihydroartemisinin/Piperaquin 160/20 mg, 320/40 mg (**Eurartesim®**, in der EU zugelassen)

Chloroquin nur noch für Malariagebiete in Mittelamerika, nördlich des Panamakanals (**Nivaquine®** 100 mg; **Plaquenil®** 200mg)

Da eine Malariaerkrankung oft erst nach Monaten auftreten kann, ist nach der Rückkehr bei jedem Fieber eine Malariadiagnostik angezeigt. Es empfiehlt sich, innerhalb von 24 Stunden den Arzt aufzusuchen. Ein erster Malariaausbruch kann in seltenen Fällen auch mehr als 6 Monate nach einem Auslandsaufenthalt auftreten.

Malariamedikamente zur Notfallbehandlung

Malarone®

	1. Tag Tabl.*	2. Tag Tabl.*	3. Tag Tabl.*	Behandlungs- dosis, total Tabl.
Erwachsene	4	4	4	12
Kinder				
über 40 kg	4	4	4	12
31–40 kg	3	3	3	9
21–30 kg	2	2	2	6
11–20 kg	1	1	1	3

* Einmaldosis

Riamet®

	1. Tag sofort und nach 8 Std.	2. Tag morgens und abends	3. Tag morgens und abends	Behandlungs- dosis
	Tabl.*	Tabl.*	Tabl.*	total Tabl.
Erwachsene	4+4	4+4	4+4	24
Kinder				
über 35 kg	4+4	4+4	4+4	24
25–35 kg	3+3	3+3	3+3	18
15–25 kg	2+2	2+2	2+2	12
10–15 kg	1+1	1+1	1+1	6

* Einmaldosis

Denguefieber, Chikungunya- und andere virale Fieber

Verschiedene krank machende Viren können ebenfalls durch Mücken übertragen werden. Vorbeugende Massnahmen wie bei der Malaria können das Risiko einer Erkrankung deutlich reduzieren. Im Unterschied zur Malaria werden diese viralen Fieber z. T. auch am Tag übertragen.

Das Westnilfieber kommt ausserhalb der Antarktis weltweit vor, **das Rifttal-Fieber** in Afrika und **das Ross-River-Virus** in Australien. Alle verursachen fieberhafte, grippeähnliche Symptome, manchmal begleitet von Gelenkbeschwerden oder einem Hautausschlag.

Das Denguefieber ist in den tropischen und subtropischen Ländern Amerikas, Asiens, Afrikas und im pazifischen Raum weitverbreitet. Es führt zu hohem Fieber, häufig zu einem Hautausschlag und typischerweise zu starken Muskel- und Gelenkschmerzen. In seltenen Fällen treten schwere Blutungen und Kreislaufschock auf. Eine spezifische Behandlung gibt es nicht. Fiebersenkende Mittel helfen die Beschwerden lindern.

Dabei soll Paracetamol (z.B. Dafalgan®, Panadol®, Tylenol® u. a.) verwendet werden. Wegen der Gefahr von Blutungen sollte auf Acetylsalicylsäure (Aspirin®, Aspégic® u. a.) verzichtet werden.

Chikungunya- / Zika-Fieber

Der Begriff **«Chikungunya»** ist dem afrikanischen Makonde entnommen und bedeutet «der gebeugte Mann». Er steht für die typischen Glieder- und Gelenkschmerzen, welche erkrankte Personen sprichwörtlich in die «Knie zwingen». Die Beschwerden können über Monate andauern.

Die in den letzten Jahren nach Europa eingeschleppte Asiatische Tigermücke, welche das Virus überträgt, wurde auch im Tessin nachgewiesen.

Die Erkrankung mit dem **«Zikavirus»** ist meistens mild und von kurzer Dauer, begleitet von einem Hautausschlag. Eine ZIKV-Infektion in der Schwangerschaft kann aber beim Ungeborenen zu einer Mikrozephalie (vergleichsweise geringe Grösse des Kopfes) und anderen neurologischen Schäden

führen. Daneben kann es zu Fehlgeburten, Frühgeburten und zu einem Wachstumsrückstand führen. Die ZIKV-Verbreitung in Asien (und Afrika) wird unterschiedlich beurteilt. Das ZIKV ist vermutlich bereits über mehrere Jahre in diesen Ländern vorhanden. Das Risiko einer Infektion, resp. einer fötalen Missbildung, wird im Rahmen einer Schwangerschaftsplanung für Asien (und Afrika) als klein beurteilt.

Virale Fieber und Malaria können klinisch nicht unterschieden werden. Deshalb sollte man im Zweifelsfall auf die Malaria-Notfalltherapie zurückgreifen, sofern nicht innerhalb von 24 Stunden ein Arzt konsultiert werden kann.

Denguefieber

Das Denguevirus wird durch die tagaktiven weiblichen Stechmücken der Gattung *Stegomyia* übertragen. Diese brüten gerne in kleinen Wasseransammlungen in der Nähe von Siedlungen.

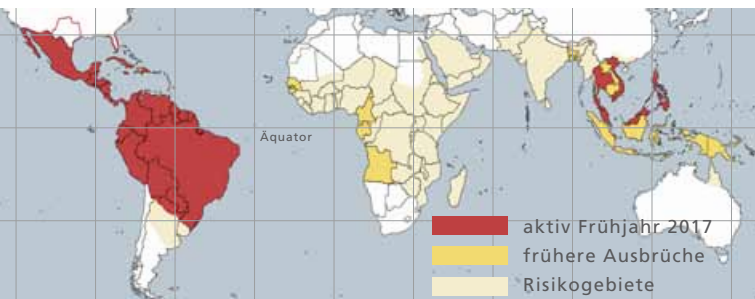
Chikungunya-Fieber

Das Chikungunya-Virus wird durch die tagaktive Asiatische Tigermücke (*Stegomyia albopicta*) meist am frühen Morgen und am Abend übertragen.

Zika-Fieber

Das Zikavirus wird durch tagaktive Mücken der Gattung *Aedes* übertragen. Auch eine sexuelle Übertragung ist möglich.



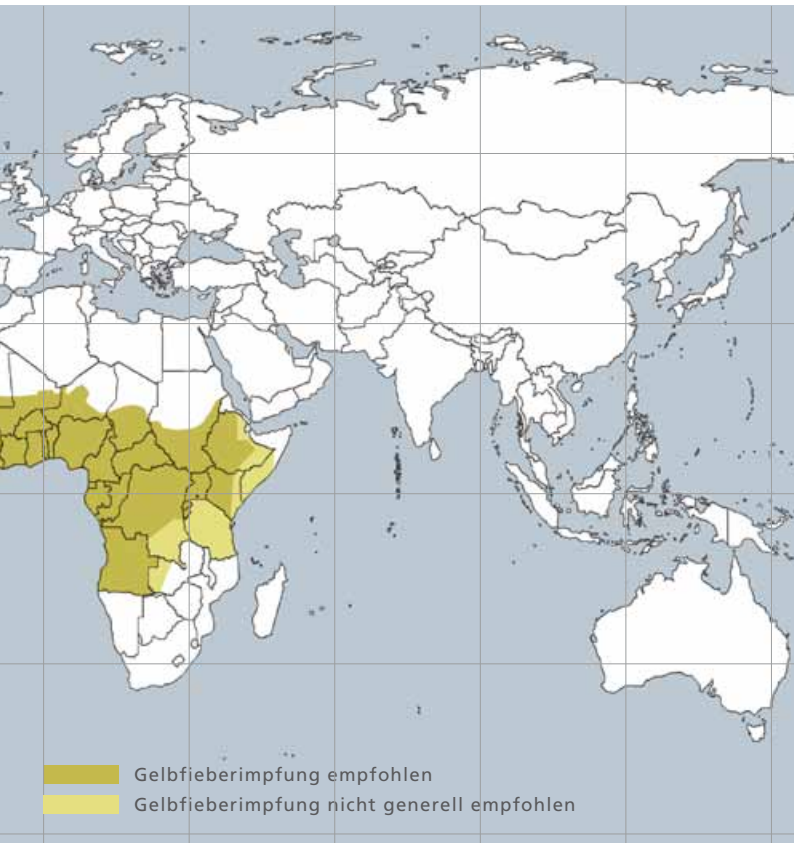


Gelbfieber

Gelbfieber ist eine durch tagaktive Mücken übertragene Viruskrankheit, die oft tödlich verläuft. Die Erkrankung kommt im nördlichen Südamerika und in Afrika bis auf 2500 m ü. M. vor, nicht aber in Asien. Gewisse Länder verlangen zur Einreise die Gelbfieberimpfung. Diese muss im internationalen Impfausweis eingetragen und beglaubigt sein. Der Eintrag kann von allen Reisenden oder aber nur von denen verlangt werden, die sich zuvor in einem Gelbfiebergebiet aufgehalten haben.

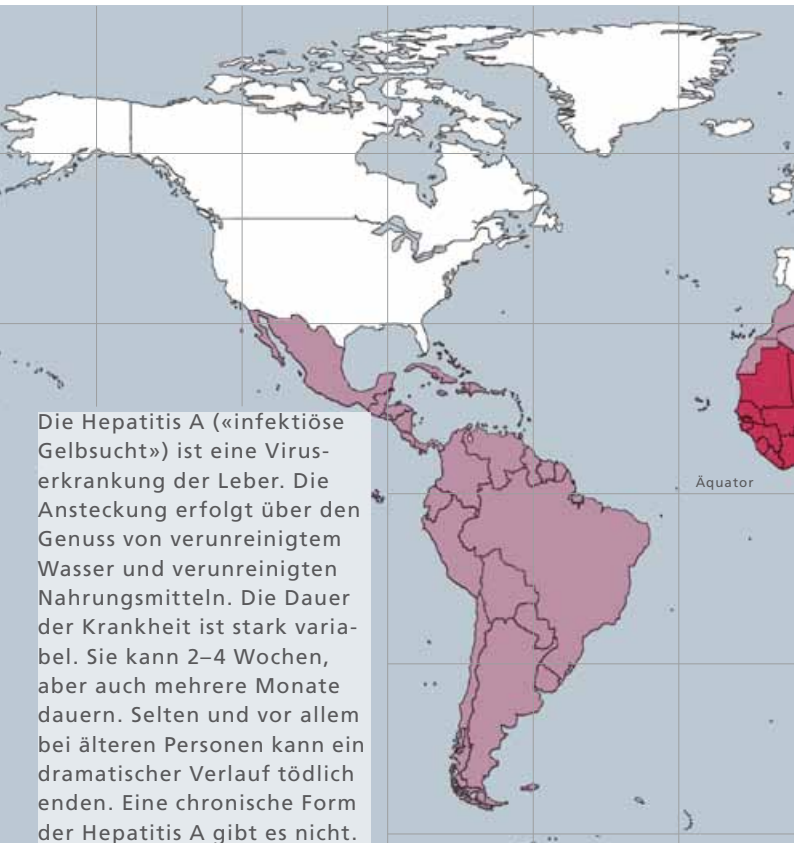
Stegomyia aegypti

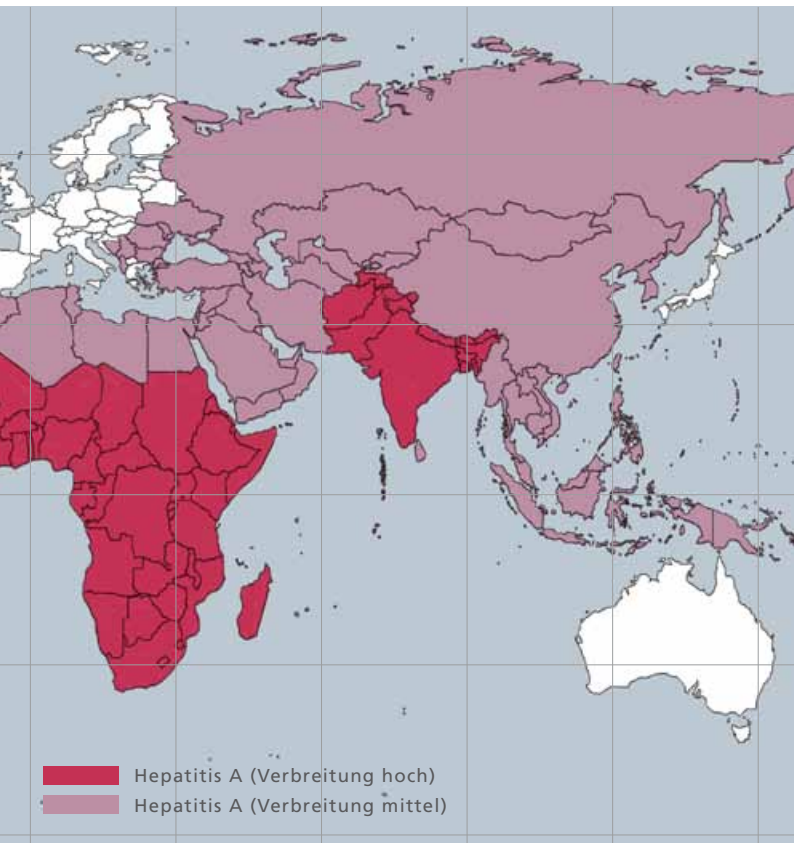




Hepatitis A

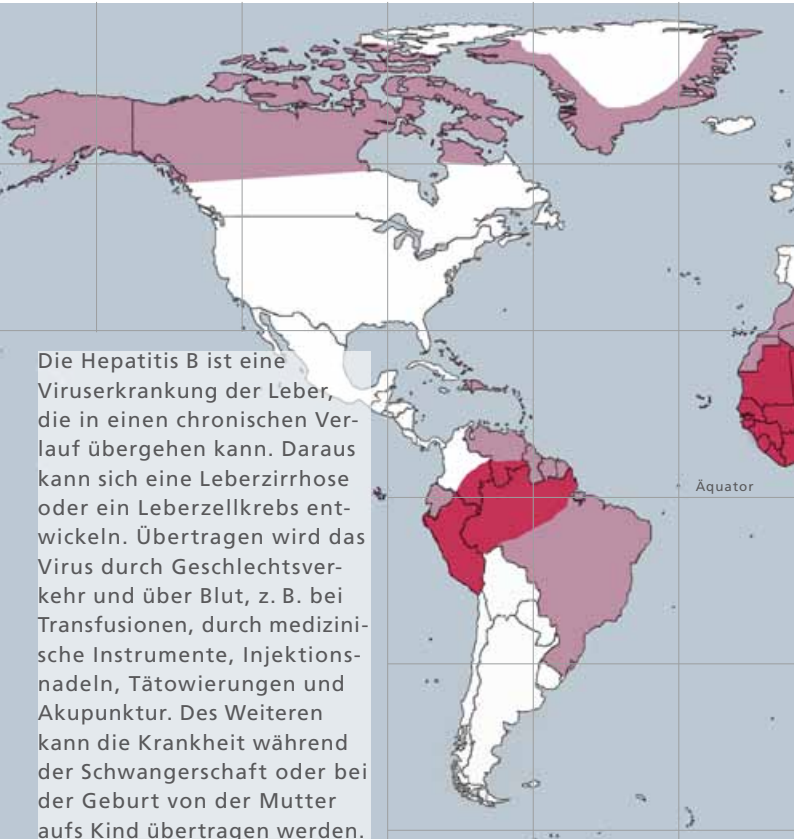
Die Hepatitis A («infektiöse Gelbsucht») ist eine Virus-erkrankung der Leber. Die Ansteckung erfolgt über den Genuss von verunreinigtem Wasser und verunreinigten Nahrungsmitteln. Die Dauer der Krankheit ist stark variabel. Sie kann 2–4 Wochen, aber auch mehrere Monate dauern. Selten und vor allem bei älteren Personen kann ein dramatischer Verlauf tödlich enden. Eine chronische Form der Hepatitis A gibt es nicht.

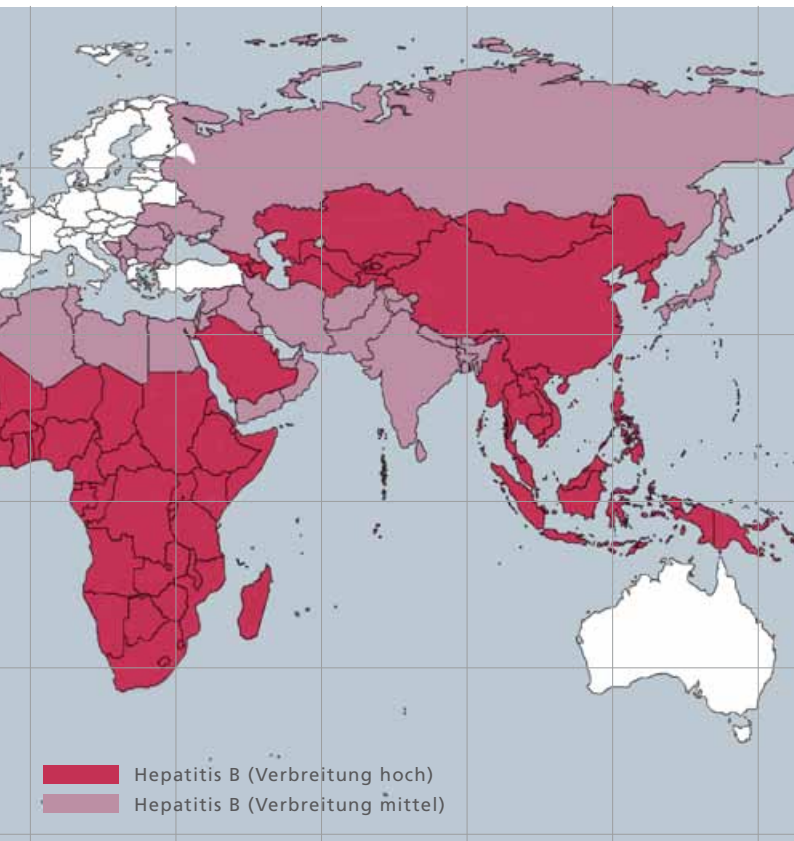




Hepatitis B

Die Hepatitis B ist eine Viruserkrankung der Leber, die in einen chronischen Verlauf übergehen kann. Daraus kann sich eine Leberzirrhose oder ein Leberzellkrebs entwickeln. Übertragen wird das Virus durch Geschlechtsverkehr und über Blut, z. B. bei Transfusionen, durch medizinische Instrumente, Injektionsnadeln, Tätowierungen und Akupunktur. Des Weiteren kann die Krankheit während der Schwangerschaft oder bei der Geburt von der Mutter aufs Kind übertragen werden.





Hepatitis C, D, E

Die Hepatitis C wird über das Blut übertragen und führt häufig zu einer chronischen Erkrankung. Eine Impfung gegen Hepatitis C ist bisher nicht möglich. Die Hepatitis D ist eine Infektionskrankheit, die beim Menschen mit bereits vorliegender Hepatitis-B-Infektion vorkommt.

Die Hepatitis E wird wie die Hepatitis A übertragen. Vereinzelt kommt sie als importierte Reiseerkrankung vor. Ein Impfstoff ist in der Volksrepublik China seit April 2012 zugelassen.

Abdominaltyphus

Abdominaltyphus (Typhus abdominalis) ist eine mit hohem Fieber verbundene, durch Bakterien verursachte Infektionskrankheit, die durch unsaubere Speisen und Getränke übertragen wird. Unbehandelt kann sie zu einer Bauchfellentzündung mit tödlichem Ausgang führen. Für längere Reisen unter nicht optimalen hygienischen Verhältnissen wird eine Impfung empfohlen. Hohes Risiko für eine Erkrankung besteht in Indien, Nepal, Peru, Nordafrika (ausser Tunesien) und Westafrika.

Cholera

Cholera ist eine akute Durchfallerkrankung. Für Touristen ist das Risiko, daran zu erkranken, minimal, wenn sie die üblichen Regeln der Nahrungsmittelhygiene beachten.

Tollwut

Die Tollwut ist eine tödliche, virale Krankheit und kommt in weiten Teilen Afrikas, Asiens und Amerikas vor. Sie wird mit dem Speichel von infizierten Säugetieren übertragen. Für die Infektion des Menschen sind vor allem Hunde und Katzen, aber auch Wildraubtiere und Fledermäuse von Bedeutung. Bleiben Sie also gegenüber fremden und wilden Tieren auf Distanz.

Sollten Sie von einem Tier gebissen oder auf verletzter Haut geleckert werden, reinigen Sie die Wunde mit Wasser und Seife und desinfizieren Sie diese. Wenn Sie zuvor geimpft worden sind, werden mindestens 2 weitere Impfungen notwendig. Wenn Sie nicht geimpft sind, ist eine vollständige Tollwutimpfung notwendig. Diese beinhaltet eine passive Immunisierung mit Immunglobulin und eine

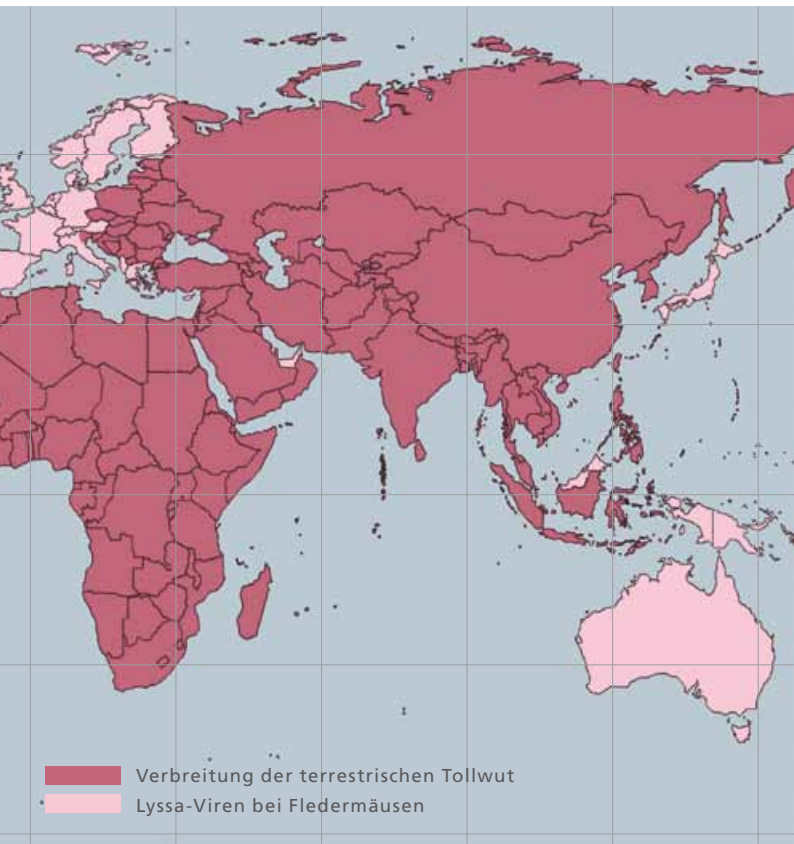
aktive Impfung an den Tagen 0, 3, 7 und 14 und eine Serokontrolle (Antikörperkontrolle) am Tag 21. In vielen Entwicklungsländern ist jedoch häufig kein Immunglobulin verfügbar.



Tollwut

Die Übertragung des Tollwutvirus erfolgt in der Regel über den Biss eines tollwütigen Tieres, kann aber auch durch infektiösen Speichel erfolgen, der in Kratz- und Schürfwunden oder auf die Schleimhäute gelangt.

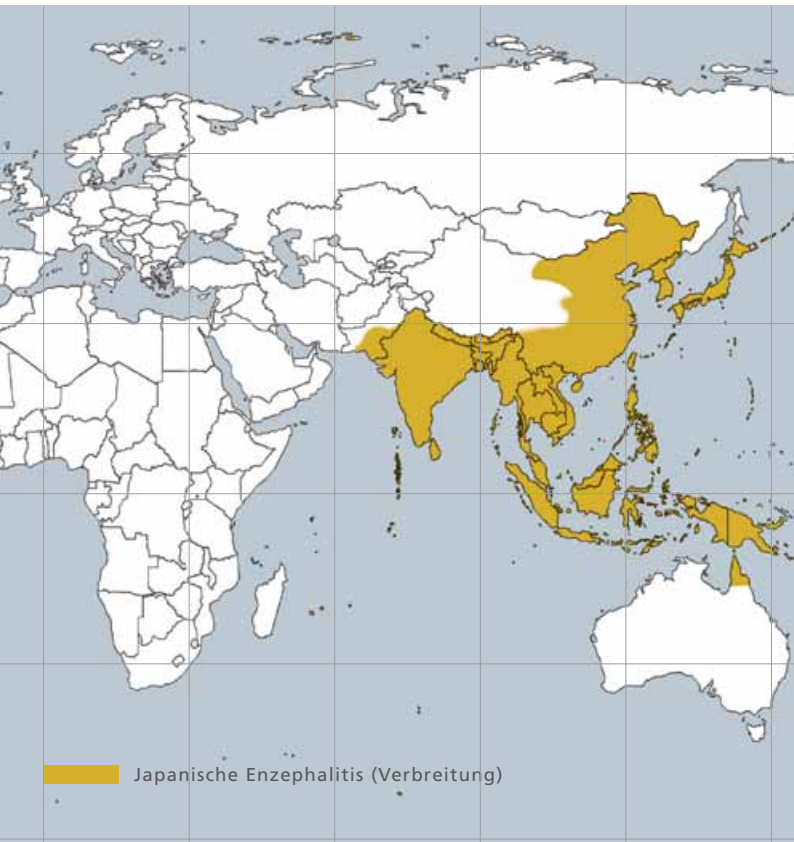




Japanische Enzephalitis

Die Japanische Enzephalitis ist eine durch die Mücken der Gattung *Culex* abends und nachts übertragene Viruskrankheit. Ihre Brutplätze sind vorwiegend Reisfelder. Erregerreservoir sind Schweine, Vögel und andere Tiere.





Emerging Infectious Diseases

Emerging Infectious Diseases sind sich ausbreitende oder neue Infektionskrankheiten des Menschen, deren Vorkommen in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist oder die in naher Zukunft wahrscheinlich auftreten werden.

Dies geschieht aus verschiedenen Ursachen. Beispiele dafür sind die Vogelgrippe H5N1, das Westnilvirus, die Vielfachresistenz bei Tuberkulose, SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) und neuestens das Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV).

Dieses Auftauchen von sogenannten «neuen Krankheiten» – durch die Laienpresse häufig reisserisch und missverständlich kommentiert – hat in den letzten Jahren für Verunsicherung gesorgt. Sich sachlich und aus kompetenter Quelle zu informieren, hilft

unnötige Ängste vermeiden. Die hinten angefügten Internetadressen werden Ihnen die notwendigen Massnahmen vorschlagen. Zusätzlich kann vom BAG (Bundesamt für Gesundheit) bei Bedarf eine Telefonhotline eingerichtet werden.

Medizinische Notfälle

Erkranken Sie im Ausland oder erleiden Sie einen Unfall, so suchen Sie Hilfe bei einem Arzt vor Ort oder in einem grösseren Krankenhaus.

Bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen kontaktieren Sie Ihre Kranken- oder Unfallversicherung über deren Notnummer. Oder wenden Sie sich an:

Swiss TPH

Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Tel. +41 61 284 81 44

Bei Tauchunfällen:

DAN EUROPE

Tel. +39 (085) 893 0333
Fax +39 (085) 893 0050
www.daneurope.org

medicall

Notruf- und Organisationszentrale der schweizerischen Versicherungsgesellschaften und Krankenkassen
Tel. +41 44 655 10 00
Fax +41 44 655 11 00
www.medicall.ch

REGA

Tel. Inland 14 14
Tel. +41 333 333 333
Fax +41 44 654 33 22
www.rega.ch

Reiseapotheke

Umfang und Zusammensetzung Ihrer Reiseapotheke werden durch Ihre individuellen Bedürfnisse bestimmt, aber auch durch das Reiseziel und damit verbunden, ob medizinische Hilfe zugänglich ist. Eine Selbstmedikation soll die Behandlung der häufigst zu erwartenden gesundheitlichen Probleme ermöglichen. Dies sind in erster Linie Magen-Darm-Störungen (Durchfall/Brechdurchfall) und meist banale Infekte der Luftwege («Erkältungskrankheiten»), aber auch Hautinfektionen.

Empfehlung

Verbandsmaterial

- Heftpflaster, Schnellverband, elastische Binde
- sterile Gazekompressen, Gazebinden
- Desinfektionsmittel: z. B. Betadine®
- blutstillende Watte
- sterile Spritzen und Nadeln bei Reisen abseits der üblichen Routen

Instrumente

- Fieberthermometer
- kleine Schere
- Fremdkörperpinzette
- evtl. Keramikfilter: Katadyn®, MSR®
- wasserentkeimende Tabletten: Micropur forte®, Aquatabs® u. a.;
- Tauchsieder

Laufende Behandlung

Vergessen Sie nicht, diejenigen Medikamente mitzunehmen, die unabhängig von der Reise schon zuvor eingenommen werden – diese Medikamente im Doppel, die Hälfte davon im Handgepäck. Dazu soll ein ärztliches Zeugnis mit Diagnosen und laufender Behandlung mitgenommen werden (in Englisch).

Durchfall

- Flüssigkeits-/Salz-/Zuckerersatz (Elotrans[®], Normolytoral[®], Oraldädon[®]) (nur für Kinder)
- ohne Fieber Loperamid (Imodium[®]/-lingual u. a.)

Schwere Durchfälle mit Fieber

Arztbesuch, allenfalls ein Antibiotikum wie:

- Ciprofloxacin (Ciproxin[®] u. a.)
- Azithromycin (Zithromax[®] u. a.)

Übelkeit/Erbrechen

- Metoclopramid: Paspertin[®], Primperan[®] oder Domperidon: Motilium[®]/-lingual

Schmerzen/Fieber

- Paracetamol: Dafalgan[®], Tylenol[®] u. a.
- Ibuprofen: Brufen[®], Algifor[®], Optifen[®] u. a.

Ohrenschmerzen

- Neomycin/Polymyxin B/Fludrocortison/Lidocain: Panotile[®]

Bindehautentzündung

- Retinol:
z. B. Oculotect[®] Gel

Erkältungskrankheiten

(meist banale virale Infekte der Luftwege)

- «eigene Hausmittel»
- nicht rezeptpflichtige Medikamente zur Linderung der Symptome

Haut

- gegen Fusspilz
Ketoconazol:
z. B. Nizoral[®], u. a.
- antibiotische Salbe
Fusidinsäure:
z. B. Fucidin[®] Creme

Insektenstiche, Sonnenbrand, Allergien

- Dimetinden:
z. B. Fenistil[®] Gel
- Prednisolon:
z. B. Hexacorton[®] Schaum
- Cetirizin (Tabletten):
z. B. Zyrtec[®]

Sonnenschutz

- Faktor mindestens über 15, wasserresistent und schützend im UV-A- und UV-B-Bereich,
z. B.
Daylong[™] regular SPF 15,
Daylong[™] ultra SPF 25,
Daylong[™] ultra SPF 30,
Daylong[™] etreme SPF 50+
u. a.

Reisekrankheit

- Cinnarizin (Stugeron[®] u.a.),
Dimenhydrinat
(Dramamine[®], Trawell[®]
Kaugummi u.a.), Scopola-
min (Scopoderm TTS[®]),
Zintona[®] (Ingwer)

Mückenschutz

Siehe Seiten 28 und 29

Nach der Reise

Ein Routinebesuch bei Ihrem Hausarzt oder beim Tropenarzt nach einer Reise ist sinnvoll, wenn Sie sich länger im Ausland aufgehalten haben, auf der Reise an einer Krankheit ohne genauere Diagnose erkrankt sind oder wenn noch Krankheitssymptome vorhanden sind. Dies trifft auch zu, wenn nach der Rückkehr Krankheitszeichen auftreten, die eventuell noch mit der zurückliegenden Reise zu tun haben könnten.

Wichtige Adressen

- www.safetravel.ch
Schweizerische Impfbüros
und Universitätsinstitute

- www.inforeisemedizin.ch
www.osir.ch
Ostschweizer Infostelle
für Reisemedizin,
9016 St. Gallen

- www.fit-for-travel.de
Weltgesundheitsredaktion,
interMEDIS GmbH,
München

- www.bag.admin.ch
Bundesamt für Gesundheit,
Bern

- www.cdc.gov
CDC Travel Health
Information,
Atlanta, USA

Politische Länder- informationen

- www.eda.admin.ch
Eidgenössisches Departement
für auswärtige
Angelegenheiten (EDA),
Bern

Ärzte

- www.doktor.ch
Tropenärzte

