

Reisen in tropische Länder

1/9



«Gemeinschaftspraxis am Bahnhof»
Dr. med. Maurizio BRUNI
Allgemein- und Tropenmedizin FMH
Weststrasse 8; CH-9500 Wil (SG)
Tel.: 071/911 91 20 / Fax: 071/911 77 50

Eine Dienstleistung von GlaxoSmithKline



Sonnig warme Länder locken jährlich über eine Million Schweizerinnen und Schweizer in tropische und subtropische Länder. Exotische Destinationen üben eine spezielle Faszination aus. Mit oder ohne Rucksack, wenig oder viel Zeit, in jedem Fall aber mit grossem Erlebnishunger bereisen die Menschen Gebiete mit ungewohnten klimatischen und hygienischen Verhältnissen, unter Umständen auch mit lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten und teilweise mangelhafter medizinischer Infrastruktur. Solche Reisen bedingen eine umfassende Vorbereitung zu Hause und die Berücksichtigung von Verhaltensregeln während der Reise.

Was kann man vor der Reise tun?

Eine gute Planung ist immer sinnvoll

- Überlegen Sie sich, wie Ihre Reiseroute zumindest in groben Zügen aussehen wird.
- Informieren Sie sich anhand einschlägiger Reisebücher über die zu erwartenden lokalen Verhältnisse (inklusive Klima, Regenzeiten, Monsun, Höhenangaben usw.).
- Vor jeder Reise in tropische Gebiete empfiehlt sich ein Gespräch mit einem erfahrenen Arzt, der Ihren Gesundheits- und Impfungsstatus beurteilen kann. Suchen Sie vier bis sechs Wochen vor Reiseantritt Ihren Arzt zur Beratung auf. Bringen Sie dazu die möglichst detaillierte Reiseroute, den Impfausweis und Ihre Fragen mit. Reisende mit besonderen Risikofaktoren (chronische Krankheit, Epilepsie, Diabetes mellitus, positiver HIV-Test, Einnahme von Dauermedikamenten) sowie Schwangere sollten ihre spezifische Situation besonders sorgfältig prüfen. Bei längeren Reisen ist auch eine Kontrolle bei Ihrem Zahnarzt sinnvoll.



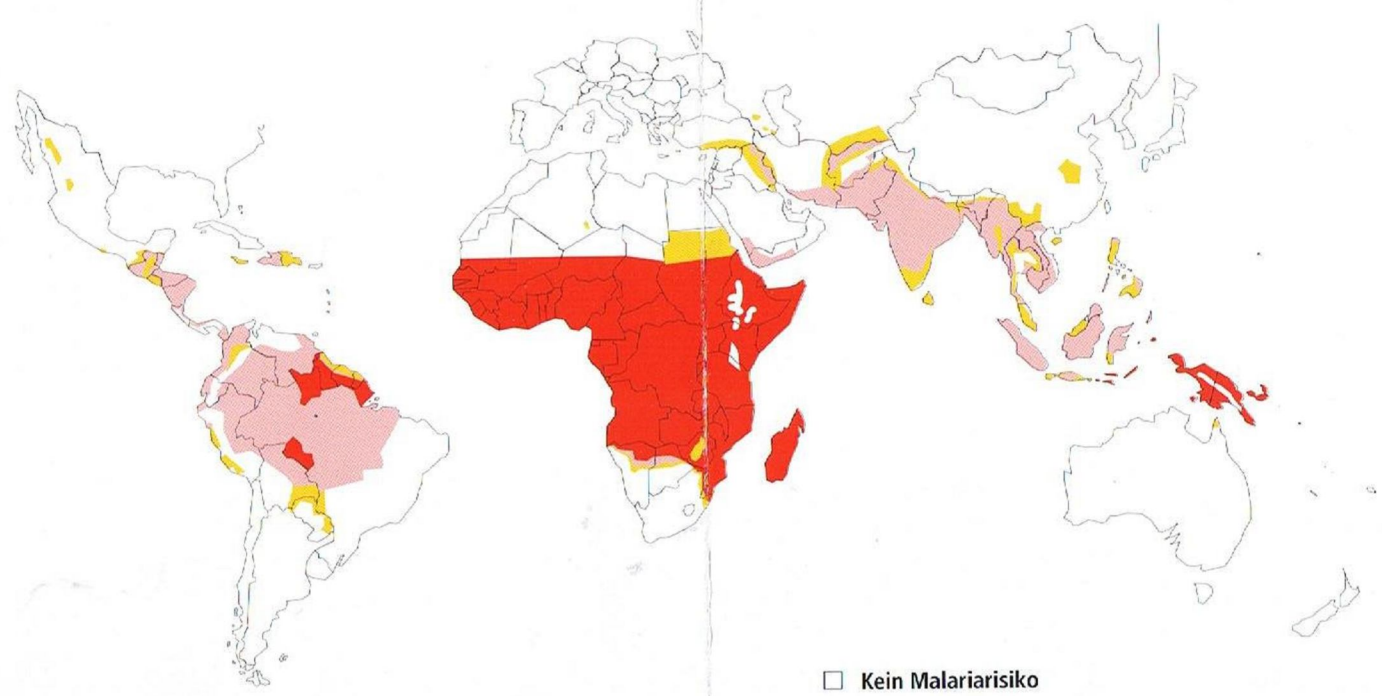
Krankheitsprophylaxe und Impfungen

- Die durch Stechmücken nachts und in der Dämmerung übertragene Malaria ist ein ernsthaftes Risiko für Reisende in vielen tropischen Ländern. Eine fundierte Beratung über die medikamentösen und nichtmedikamentösen Vermeidungsstrategien und frühzeitige Erkennung und Notfallbehandlung einer Malaria vor der Abreise in bedrohte Länder sind unerlässlich. In besonders gefährdeten Regionen (Afrika, Papua-Neuguinea und andere mehr) ist nebst wirksamem Insektenschutz (Antimückenmittel, Mückennetze, lange Kleidung) die Einnahme eines rezeptpflichtigen Medikamentes zur Prophylaxe zwingend! Für andere Gebiete wird Ihnen der Arzt ein Medikament für den Notfall einer vermuteten Malariaerkrankung verschreiben. Besondere Beachtung verdient die Malariavorbeugung bei Langzeitaufenthalten und bei wiederholten Einreisen in Malariagebiete. Eine kompetente fachärztliche Beratung (eventuell an einem spezialisierten Zentrum) und ein individuelles Vorgehen helfen, das Risiko zu verringern.
- Lassen Sie sich die für die geplanten Reiseländer empfohlenen Impfungen geben. Für alle Länder mit ungenügenden hygienischen Bedingungen benötigen Sie neben der auch zu Hause notwendigen Impfung gegen Starrkrampf und Diphtherie auch einen Schutz gegen die Hepatitis A. Nach sechs bis zwölf Monaten wird bei letzterer eine einmalige Auffrischungsimpfung empfohlen. Eine durchgemachte Hepatitis-A-Erkrankung ergibt einen lebenslangen Schutz.
- Speziell jüngere Reisende sollten auch einen Impfschutz gegen Masern, Mumps und Röteln sowie gegen die Hepatitis B haben. Unbedingt empfohlen ist die Hepatitis-B-Impfung bei längeren Reisen im Trampferstil. Mit drei Grundimpfungen (Wiederholung nach einem und sechs Monaten) wird ein guter Schutz vor der manchmal folgenschweren, durch Blut (auch Blutspuren bei Tätowierungen, Akupunktur, ungeschütztem Geschlechtsverkehr) übertragenen Krankheit erreicht.
- Die Kinderlähmung kommt noch in Afrika und auf dem indischen Subkontinent vor (Impfschutz ab letzter Impfung zehn Jahre).
- Die Typhus-Schluckimpfung wird allen Rucksacktouristen mit tropischen Reisedestinationen empfohlen (in jedem Fall vor Beginn einer eventuellen Malaria-Chemoprophylaxe!) und schützt während maximal drei Jahren.
- Für zahlreiche Ziele in Südamerika und im tropischen Afrika ist die Gelbfieberimpfung empfohlen oder obligatorisch. Auch bei Reisen von einem Land zum nächsten kann der Nachweis im beglaubigten internationalen Impfausweis notwendig sein.



- Die Tollwut ist in den meisten tropischen und subtropischen Ländern weit verbreitet. Die Tollwutimpfung vor Ausreise (drei Impfungen während eines Monats, eine Auffrischung nach einem Jahr) schützt allerdings nur teilweise. Nach einem verdächtigen Kontakt oder Biss sind daher weitere Impfungen notwendig. Angesichts des immer tödlichen Ausgangs einer manifesten Tollwuterkrankung und der oft eingeschränkten Impfmöglichkeit vor Ort wird dringend die Impfung vor Abreise empfohlen.
- Sahelzone: Eine einmalige Impfung schützt zwei Jahre vor der Meningitis (epidemische Hirnhautentzündung A, C, W₁₃₅, Y).
- Ost- und Südostasien (Indien, Nepal, Burma, Thailand, Vietnam, Laos, Kambodscha, Indonesien, China, Korea): Drei Impfungen im Laufe eines Monats schützen für ca. drei Jahre vor japanischer Enzephalitis, einer durch Mücken übertragenen, zum Teil tödlich verlaufenden Nerven- und Hirnhautentzündung.
- Stellen Sie eine geeignete Reiseapotheke zusammen: nehmen Sie Medikamente gegen Schmerzen (z.B. Paracetamol), Reisekrankheit und Durchfall sowie Medikamente mit, welche Sie auch zu Hause brauchen. Ihr Arzt stellt Ihnen gerne ein Set für eine mögliche Wundbehandlung zusammen. Nutzen Sie das Wissen erfahrener Reisender und von Spezialisten in Reiseausrüstungsgeschäften. Für medizinische Belange stehen Ihnen Ärzte und Apotheker mit Rat und Tat zur Seite.
- Schützen Sie sich bei allfälligen flüchtigen Sexualkontakten durch die Verwendung von Qualitätskondomen vor Schwangerschaft, Geschlechtskrankheiten und Aids. Nehmen Sie daher – bei möglichem Bedarf – genügend Kondome aus der Schweiz mit!

5/9 (5/9)



- Kein Malariarisiko
- Beschränktes Malariarisiko
- Malariaübertragung möglich
- Intensive Malariaübertragung

Nach: Schweizerisches Tropeninstitut; Zentrum für Reisemedizin
Stand: Januar 2009 – Aktuelle und genaue Informationen zum Malariarisiko an Ihrem Reiseziel finden Sie unter www.safetravel.ch.



6/19

Was ist während der Reise zu beachten?

Unfallgefahr verringern Sie durch bedachtes Verhalten. Meiden Sie beispielsweise Motorradfahrten und nächtliche Langdistanzfahrten. Sicherer ist auch das Sitzen auf den Rücksitzen eines Taxis.

Malariaphylaxe

- Gemäss Untersuchungen nehmen gegen vierzig Prozent der Reisenden in Gebieten, die den Schutz einer konsequenten Malaria-Chemoprophylaxe erfordern, diese Medikamente nicht korrekt ein. Dabei wird oft verdrängt, dass es ohne Vorsichtsmassnahmen und auch ohne typische Symptome wie Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost zur Erkrankung kommen kann, die im schlimmsten Falle zum Tod führt. Bei jedem Fieberzustand, auch nach der Reise, muss an Malaria gedacht werden! In Gebieten mit hohem Malariavorkommen (vgl. Karte) müssen neben der konsequenten Einnahme von Malariamedikamenten Mückenstiche verhindert werden. So genannte Repellentien sollen flächendeckend auf der nackten Haut aufgetragen werden. Zusätzlich schützen mit Insektiziden imprägnierte Mückennetze oder klimatisierte Räume. Auch lange Kleidung in den Abendstunden ist sinnvoll.

Durchfallerkrankungen

- Ohne Essen und Trinken geht es nicht. Ein Reisedurchfall ist nicht mit Sicherheit zu vermeiden, doch bleiben viele verschont, die sich an die Regel «boil it, cook it, peel it – or forget it!» halten. Wasser soll nur aus original verschlossenen Flaschen, gefiltert und gekocht (fünf Minuten) oder nach Zusatz von geeigneten Desinfektionsmitteln getrunken werden.
- Konsequenter Verzicht auf Leitungswasser, Eiswürfel, Eiscreme, Fruchtsäfte, Salate, rohes Gemüse und rohe Meeresfrüchte.
- Geniessen Sie besonders zu Beginn der Reise einheimisches Essen nur in kleinen Mengen und nur gekocht oder durchgebraten.





- Bei beginnender Durchfallerkrankung sofort für ausreichenden Flüssigkeits- und Salzersatz sorgen. Durchfallhemmende Medikamente wie Loperamid können zusätzlich helfen, doch dürfen diese nicht verwendet werden, wenn gleichzeitig Fieber, starke Bauchkrämpfe oder Blut im Stuhl auftreten. In diesen Fällen ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.
- Nach 24 Stunden anhaltenden fieberhaften Durchfällen eventuell mit Antibiotika behandeln. Bessert sich der Durchfall mit Antibiotika nicht, sollte eine besondere Behandlung und ärztliche Abklärung erfolgen. Antibiotika und Amöbenmedikamente sind nur durch ärztliche Verschreibung zu erhalten.

Infektionskrankheiten

- Jeden Kontakt mit Blut oder Fäkalien vermeiden (zu beachten auch bei Akupunktur, Ohrdurchstechungen, Tätowierungen).
- Barfussgehen vermeiden zum Schutz vor Parasiten und Tierverletzungen.
- Kein Baden, auch kein Händewaschen oder ähnliches in Süßwasserseen und in langsam fließenden Gewässern (Bilharziosegefahr!). Salzwasser und chlorierte Swimmingpools sind dagegen sicher.
- Ein einziger ungeschützter Sexualkontakt kann zur Infizierung mit dem Aids-Virus, Tripper, Syphilis und anderen Geschlechtskrankheiten führen. Einen relativen Schutz bietet nur das richtig angewandte Präservativ von guter Qualität.
- Nach dem Lecken von verletzter Haut oder dem Biss eines streunenden Hundes oder anderen Säugetiers muss die Wunde mit Seife und Wasser ausgewaschen und anschließend desinfiziert werden. Gleichentags sollte mit der aktiven Tollwutimpfung begonnen werden. Wenn zuvor noch nie eine Tollwutimpfung erfolgte, ist auch eine passive Impfung mit meist nicht verfügbaren Immunglobulinen nötig.
- Hautpilz wird durch die feuchtwarmen Bedingungen in der Fuss-, Leisten-, Genital- und Analregion begünstigt. Die Symptome der Pilzinfektion wie Hautrötung und Juckreiz sprechen auf eine Behandlung mit Antipilz-Creme und gegebenenfalls Zäpfchen an.



- 2/9
- Alle Hautverletzungen (Insektenstiche, Schürfwunden usw.) müssen rasch desinfiziert und dann trocken behandelt werden, um langwierige Eiterungen zu verhindern. Eine antibiotikahaltige Salbe kann nützlich sein.
 - Vertrauen Sie Ihrem gesunden Menschenverstand, wenn Sie sich auf etwas einlassen. Denken Sie immer an die mögliche Signalwirkung Ihres Verhaltens.

Weitergehende Information

- Die Schweizerischen Universitäten Genf, Zürich, Basel, Bern und Lausanne betreiben gemeinsam mit dem Bundesamt für Gesundheit die Web-Seite **www.safetravel.ch**, auf welcher Sie fast alle notwendigen Informationen finden:



In folgenden Notfallsituationen können Sie bei der REGA um Rat ersuchen:

- Wenn Sie bei einem Auslandsaufenthalt in ein Spital eingeliefert werden müssen.
- Wenn Sie dringend Medikamente benötigen und deren Namen im Aufenthaltsland nicht kennen.
- Wenn Sie hospitalisiert sind und zurück in Ihr Heimatland transportiert werden müssen.

Auskunftsnummer REGA: 1414
aus dem Ausland: ++41 333 333 333

Diese Merkblätter entstanden in Zusammenarbeit von Ärzten der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Reisemedizinische Beratung (SAR) und GlaxoSmithKline AG.

Für weitergehende Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

9/9

Das Wichtigste in Kürze

Hauptrisiken für Trapper in den Tropen

- Durchfall- und Erkältungserkrankungen
- Malaria (vor allem bei vernachlässigter Prophylaxe)
- Verkehrsunfälle und Gewaltdelikte
- sexuell übertragene Krankheiten
- Tollwut durch Hundebiss

Vor der Reise zu beachten

- Kenntnis der wichtigsten lokalen (Krankheits-) Gefahren und Gegebenheiten (Klima usw.)
- Wissen um die Grundregeln zur Selbstbehandlung von Gesundheitsstörungen
- Arztbesuch zur Beratung und Aktualisierung des Impfschutzes und der Reiseapotheke zwei Monate vor Abreise (Reiseroute, Impfausweise, Fragen mitbringen!)

Während der Reise

- bedachtes Verhalten hilft, vor Unfällen und Gewaltdelikten zu schützen
- korrekte Malariaphylaxe
- Vorsicht mit Essen und Trinken, vor allem zu Beginn der Reise
- sicheres Trinkwasser: filtrieren und fünf Minuten abkochen ist die beste Methode
- jeden Kontakt mit Blut oder Stuhl meiden
- kein Baden, auch nicht Händewaschen in langsam fließenden oder stehenden Süßgewässern
- nach Biss durch streunenden Hund Wunde mit Wasser und Seife auswaschen, desinfizieren, Tollwutimpfungen!

Nach der Reise

- Rückkehruntersuchung beim Hausarzt nach längeren Reisen. Bei Aufhalten unter vier Wochen ist eine solche Untersuchung nur angesagt, falls Beschwerden bestehen oder auftreten.
- Bei Fieber soll der Malariaverdacht nicht verdrängt werden! Die Krankheit ist relativ leicht zu behandeln, wenn sie rasch (mit Blutuntersuchung) festgestellt wird.