



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Reiseimpfungen und Reiseapotheke – was ist wirklich notwendig?

Alarmsignal Fieber - Malaria und Dengue-Fieber sind immer noch die häufigsten Tropenkrankheiten. Malaria-Erkrankungen nehmen zwar ab, dafür ist das deutlich zunehmende Dengue-Fieber eine „emerging infection“. Das Robert Koch Institut vermeldet in seinem Infektionsepidemischen Jahrbuch 2013 insgesamt 879 Dengue-Fieber- und 637 Malaria-Erkrankungen, die von Reisenden mit nachhause gebracht wurden. Dies ist aber nur ein Teil der möglichen und vielfältigen Reise- und Tropenerkrankungen. Man schätzt, dass zudem je nach Reiseziel und Reisestil etwa 20-50% der Reisenden an nicht-tropenspezifischen gastrointestinalen Infekten und Erkältungskrankheiten erkranken. Reise- und Tropenkrankheiten werden von den Reisenden vielfach unterschätzt. Verschiedene Studien zeigen auch, dass Todesfälle während Tropenreisen auch auf Vorerkrankungen des Reisenden, insbesondere Herz-/Kreislaufkrankungen (ca. 40%) und auf Unfällen (ca. 30%) beruhen.

Vor einer Reise sollten Sie sich daher im Zweifelsfalle auf Ihre Flug- und Reisetauglichkeit untersuchen lassen. Hierbei ist es egal ob Sie „nur in die Mittelmeerregion“ oder an ferne Ziele reisen. Die gilt vor allem für chronisch Kranke, Schwangere, Kleinkinder und Senioren. Wichtig ist eine Impfberatung, die klären soll ob Ihre Basisimpfungen komplett sind und eventuell spezielle Reiseimpfungen erforderlich sind. Letzteres ist vor allem für Tropenreisen wichtig, da hier neben einer Malaria-Prophylaxe auch länderspezifisch weitere Impfungen erforderlich und gar Voraussetzung für die Einreise sein können. Sie sollten ihren reisemedizinisch erfahrenen Hausarzt spätestens 6-8 Wochen vor einer geplanten Reise ansprechen.

Die geringen Kosten für eine reisemedizinische Beratung, die je nach Aufwand 20-40 € betragen können, werden vom Nutzen von eventuellen Impfungen und einer Malaria-Prophylaxe bei Weitem aufgewogen. Kopflos wäre es, das Risiko einer schweren Tropenkrankheit mit auch gelegentlich tödlichem Ausgang unvorbereitet und ungeschützt auf sich zu nehmen. Aufgrund der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) und den Reisehinweisen des Auswärtigen Amtes, übernehmen viele gesetzliche Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen als freiwillige Leistung. Zahlreiche Krankenkassen übernehmen auch die Kosten einer Malaria-Prophylaxe (Tabletten).

Auch wenn Sie geimpft sind und eine konsequente Malaria-Prophylaxe gemacht haben – beides bietet keinen absoluten Schutz! Zudem gibt es viele, hiervon nicht erfasste Reise- und Tropenkrankheiten, an denen Sie erkrankt sein können. Treten während und bis 12 Monate nach einer Reise Gesundheitsprobleme – vor allem Fieber auf – sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden. Unbehandelt können viele Erkrankungen tödlich verlaufen, rechtzeitig und fachmännisch behandelt verlieren viele Krankheiten ihren Schrecken.

Die Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke kann nie alle Eventualitäten abdecken und sollte so viel wie nötig und so wenig wie möglich enthalten. Allerdings sollten Sie damit leichte Beschwerden oder Verletzungen selbst behandeln können. Falls durch Ihre Selbstbehandlung die Beschwerden nicht bessern, anhalten oder schwerer Natur sind, sollten Sie allerdings vor Ort einen Arzt konsultieren. So sollte Ihre Reiseapotheke unbedingt Verbandsmaterial und Desinfektionsmitteln enthalten um bei Bagatellverletzungen eine sorgfältige Wundreinigung vornehmen und einen Verband anlegen zu



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

können; hierdurch können oft größere Infektionen vermieden werden. Hilfreich sind auch fiebersenkende Mittel und Medikamente gegen Durchfall. Allerdings sollten gefährlichere und schwer beeinträchtigende, fieberhafte Infektionskrankheiten wiederum auch nur durch einen Arzt therapiert werden.

Chronisch Kranke sollten ihre Dauermedikation von zuhause in ausreichender Menge mit einer Sicherheitsreserve mitführen. Vorsicht ist geboten dem Kauf von Medikamenten im Reiseland, da diese zwar oft billiger sind, aber eine vergleichbare Wirksamkeit oft nicht gewährleistet ist, sowie auch gefährliche Medikamentenfälschungen existieren. Hitze und Sonneneinstrahlung auf die mitgeführten Medikamente können ebenfalls die Wirkung verändern; hier sollten Sie die Packungsbeilage lesen oder Ihren Apotheker fragen.

Beschwerden	Inhaltsstoffe
Fieber, Entzündungen, Schmerzen	Paracetamol, Acetylsalicylsäure
Durchfall	Loperamid, Tannin, Elektrolyt-Glucose-Präparate
Erbrechen, Übelkeit	Metoclopramid, Dimenhydrinat, Domperidon
Hautverletzungen	Desinfektionsmittel, Spritzen, Kanülen, Verbandsmaterial, Pinzette, kleine Schere
Insektenstiche	Insektenabweisende Sprays oder Cremes, antiallergische Cremes

Durch die im internationalen Flugverkehr verschärften und länderspezifisch wechselnden Vorschriften sollten chronisch Kranke, die auf die Mitnahme ihrer individuell erforderlichen Medikamente angewiesen sind, unbedingt vor der Abreise klären, ob diese im Handgepäck mitgeführt werden dürfen. Normalerweise sollten im Handgepäck verschreibungspflichtige Medikamente in Pulver-, Tabletten- oder Aerosolform (z.B. Asthma-Sprays), sowie Medikamentenflüssigkeiten (z.B. Augentropfen) oder Diabetesmedikamente mitgeführt werden dürfen, wenngleich eine ärztliche Bestätigung ist erforderlich. Hier sollten Sie sicherheitshalber die Bestimmungen des jeweiligen Landes erfragen und auch mit Ihrer Fluggesellschaft Kontakt aufnehmen.

Unabhängig davon, ob Sie in einem Reiseland sind, wo Mückenstiche auch gefährliche Krankheiten übertragen, so sind Steckmücken einfach nur lästig und wir empfehlen Ihnen daher ein Mückenschutznetz mit in den Urlaub zu nehmen.

Sprechen Sie Ihren reisemedizinisch erfahrenen und zertifizierten Hausarzt an. Er wird Sie umfassend beraten und ggf. auch impfen, sowie mit entsprechenden Reisemedikamenten versehen.