



Patienteninformation
zum Thema
Tropenreise

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie planen eine Auslandsreise oder haben bereits eine Reise gebucht. Auch in diesem Fall möchten wir, als Ihr kompetenter Ansprechpartner in Sachen Gesundheit, Ihnen mit nützlichen Informationen und Ratschlägen zur Seite stehen

Das Gesundheitsrisiko hängt nicht nur von dem Reiseziel, sondern auch von einer Reihe anderer Faktoren ab:

- Dauer und **Art der Reise**: Rucksackreise, Pauschalreise etc.,
- **Hygienische Bedingungen** der Unterkünfte und Speisen,
- **Alter und Vorerkrankungen** der Reisenden,
- Gesundheitliche Vorbereitung mittels **Impfungen** und **Malariamedikamenten**.

Die Gesundheitsgefahren für Schwangere und Kleinkinder sind bei Reisen in die Tropen viel höher als für andere Menschen. Man sollte sich deshalb gut überlegen, ob in solch einem Fall die Reise so wichtig ist: Ebenso stellen bestimmte Vorerkrankungen wie z. B. **Herz- und Kreislaufschwäche, Bluthochdruck und Diabetes** ein erhöhtes Risiko dar, das sehr sorgfältig mit Arzt abgewogen werden sollte. Bitte kontaktieren Sie uns in diesen Fällen bereits vor Reisebuchung.

Was Sie grundsätzlich beachten sollten:

- Nehmen Sie mindestens 6 Wochen vor Reiseantritt Kontakt mit uns auf, um die notwendigen Impfungen und Medikamenteneinnahmen rechtzeitig planen und durchführen zu können.
- **Bereiten** Sie sich auf die klimatischen und hygienischen Bedingungen ihres Reiselandes vor. Informationen zum Reiseland im Internet unter www.crm.de
- Sparen Sie nicht an den **Impfungen**, auch wenn nicht alle von der Krankenkasse erstattet werden. Denken Sie daran, wie teuer alleine der Flug für Ihre Reise ist und wie viel Geld vergeudet wäre, wenn Sie während der Reise schwer erkranken würden. Einen Teil der Reisekosten sollten Sie auch für Ihre Gesundheit investieren!
- Wenn Sie im Reiseland erkranken, suchen Sie im Zweifelsfall bereits im Ausland ärztliche Hilfe auf, und verschieben Sie den Arztbesuch nicht auf die Rückkehr nach Hause.
- Auch **Monate nach Rückkehr** aus den Tropen können Krankheiten auftreten. Erinnern Sie uns an Ihren zurückliegenden Urlaubsaufenthalt, wenn Sie Beschwerden haben.

Durchfall

Durchfall ist das häufigste Gesundheitsproblem bei Tropenreisen. Oft tritt er schon während der Reise auf und klingt nach wenigen Tagen von selbst ab. Wenn **Blut im Stuhl** ist, der Durchfall **länger** andauert, erst nach Rückkehr auftritt oder von **Fieber** begleitet ist, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zur sofortigen Therapie des Durchfalls empfiehlt es sich, viel Flüssigkeit mit oralen Elektrolytlösungen (s. Reiseapotheke) zu sich zu nehmen, um einem Wasser- und Salzverlust vorzubeugen. Im Notfall in jedes Glas 1 Messerspitze Zucker und eine Messerspitze Salz zugeben, falls keine geeignete Elektrolytmischung vorhanden

Am wichtigsten ist jedoch die **Vorbeugung**. Nehmen Sie möglichst nur folgendes zu sich:

- Gut **gekochtes** Gemüse und Fleisch
- **Geschältes** oder zumindest mit sauberem Wasser gespültes Obst
- **Abgekochtes** oder ausreichend behandeltes Trinkwasser
- Getränke aus frisch geöffneten Flaschen **ohne Eiswürfel**
- **Merke:** Cook it, peel it or leave it!!!!

Malaria

Malaria ist sicher **die wichtigste Tropenkrankheit** für Reisende. Immer noch erkranken in Deutschland jährlich Hunderte von Menschen an Malaria, weil sie sich während ihrer Reise nicht ausreichend geschützt hatten. Da die Malaria von Mücken übertragen wird, besteht der Schutz zum einen in der **Verhinderung von Mückenstichen** (Mückenschutz, Expositionsprophylaxe) und zum anderen in der **vorbeugenden Einnahme von Medikamenten**, die im Falle einer Malariainfektion sofort den Erreger im Körper bekämpfen können (Chemoprophylaxe). Eine wirksame Impfung gegen Malaria gibt es weltweit noch nicht!

Expositionsprophylaxe (Mückenschutz)

Malariamücken stechen vor allem abends und frühmorgens, so dass besonders dann folgende Maßnahmen durchzuführen sind:

- Ziehen Sie helle Kleidung mit **langen Ärmeln und langen Hosenbeinen** an.
- Reiben oder sprayen Sie die unbedeckten Körperteile mit **Mückenabwehrmittel** ein.
- Benutzen Sie spezielle **Räucherspiralen und Pyrethrumssprays** für die Wohnräume.
- Benutzen Sie nachts **Moskitonetze**.
- Halten Sie die Schlafräume gut **belüftet und gekühlt**. Lassen Sie dabei die **Fliegengitter** vor den Fenstern geschlossen.

Medikamentöser Schutz (Chemoprophylaxe)

Eine Reihe von Medikamenten stehen zur Verfügung, die individuell auf ihre Verträglichkeit und die regionale Situation im Reiseland abgestimmt werden müssen. Diese Entscheidungen sollten Sie immer mit uns besprechen. Wir orientieren uns, bei unseren Empfehlungen an den Tropeninstituten, die die Situation im Reiseland bewerten und die prophylaktische Therapie dementsprechend abstimmen. Diese Chemoprophylaxe muss, je nach Medikament **rechtzeitig** vor Erreichen des Malariagebietes und bis 4 Wochen nach Rückkehr **regelmäßig** durchgeführt werden. Schwangere und Kleinkinder müssen besonders gut - auch mit Medikamenten - geschützt werden.

Was tun bei Malariaverdacht?

Bei Reisen in einem Malariagebiet, aber **auch mehrere Monate nach Rückkehr** besteht bei jedem Fieber zunächst **Malariaverdacht**. Weitere Anzeichen sind schweres Krankheitsgefühl, Schüttelfrost sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Man sollte in einem solchen Fall noch im Urlaubsland **sofort einen Arzt aufsuchen**. Wenn ärztliche Hilfe nicht erreichbar ist, sollte man eigenhändig mit einer Notfallbehandlung beginnen. Für diesen Fall bekommen Sie von Ihrem Arzt ein spezielles **Notfallmedikament** verordnet.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Reise.

Ihr Praxisteam