



Schönen Urlaub!

Reisemedizinische Vorsorge selbstverständlich?

Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon

Damit Ihr Urlaub wirklich zum Urlaub ohne stressige Reisekrankheit wird, ist eine individuelle reisemedizinische Vorsorge, abhängig vom Reiseziel, notwendig.

Planen Sie einige Wochen davor bei Ihrem Hausarzt einen Gesundheits-Check, und lassen Sie Ihren Impfstatus überprüfen. Für die Reise in südliche bzw. tropische Länder wird Ihr Herz-Kreislaufsystem durch die Hitze besonderen Belastungen ausgesetzt, außerdem drohen Infektionskrankheiten.

Kennen Sie Ihren Impfstatus?

Sind Sie sicher, dass Sie gegen gefährliche Infektionskrankheiten zur Zeit ausreichend geimpft sind? Alle zehn Jahre sollte eine Auffrischung gegen Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf) und Polio (Kinderlähmung) erfolgen. Wenn Sie in südlichen bzw. tropischen Ländern unterwegs sind, brauchen Sie ausreichenden Impfschutz gegen Hepatitis A und B. Diesen bekommen Sie durch eine Kombinationsimpfung im Abstand von 4 Wochen. Fahren Sie an das Wasser in kühlere Regionen z.B. Ostsee oder an die Donau von Passau bis Bukarest oder in die österreichischen Alpen, wird die Zeckenzephalitis-Impfung, wie nun auch bei uns, empfohlen.

Bei Abenteuerreisen drohen durch verschmutztes Trinkwasser in vielen südlichen Ländern Infektionskrankheiten des Magen-Darmtraktes mit zum Teil lebensbedrohlichen Durchfällen. Eine Schluckimpfung gegen Cholera und Typhus ist hier sinnvoll.

Malariaphylaxe

Bei tropischen Reisezielen kann eine Malariaphylaxe sinnvoll sein. Hier sollten Sie sich genau bei Ihrem Reiseveranstalter erkundigen. Es gibt mehrere Medikamente. Leider gibt es gegen das gebräuchlichste Antimalariamittel Resochin schon viele Resistenzen, sodass eine Prophylaxe mit Lariam oder jetzt neu mit Malarone notwendig ist. Ihre Leberwerte sollten Sie vor der Einnahme kontrolliert haben. In vielen Malariagebieten ist die Prophylaxe abhängig von der Jahreszeit. So nimmt z.B. in Thailand in der Regenzeit von Mai bis Oktober das Risiko für Erkrankungen, die durch Mücken übertragen werden, zu.

Diese sind außer Malaria das Dengue Fieber, Chikungunya Fieber und japanische Enzephalitis. Aber auf jeden Fall sollten Sie z.B. Malarone für eine evtl. akute Erkrankung mitnehmen.

Allgemeine Schutzmaßnahmen:

Schutz vor Mückenstichen

Tragen Sie immer lange Arm- und Beinkleider, besonders in der Dämmerung, und festes Schuhwerk, um auch Fußverletzungen neben Stichen zu vermeiden. Schlafen Sie, wenn notwendig, unter einem Moskitonetz. Schützen Sie sich mit dem Auftragen von Hautlotionen gegen Mückenstichinfektionen

Schutz vor Sonnenbrand und Hitzschlag

Neben dem Tragen von langen Arm- und Beinkleidern helfen hier Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor für die nicht bedeckten Körperteile, insbesondere für das Gesicht und den Nacken. Aber Vorsicht! Wenn Sie eine fettige Haut haben, sollten Sie eine fettfreie Sonnenschutzmilch oder -gel verwenden, damit Sie keine "Mallorca-Akne" bekommen. Tragen Sie bei starker Sonneneinstrahlung eine Kopfbedeckung. Nehmen Sie ausreichend und kontinuierlich genügend Flüssigkeit mit Elektrolyten (Salz) zu sich. Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß.

Schutz vor Leber- und Darmerkrankungen

Sorgfältige Hygiene bei Nahrungsmittel und Trinkwasser ist notwendig. Trinken Sie nicht Wasser aus Quellen, ohne es vorher abzukochen bzw. zu desinfizieren (Micropur R-Tabletten), auch wenn dies Ihnen noch so klar erscheint. Kaufen Sie kein Obst im freien Straßenverkauf. Essen Sie nur Obst, das Sie vorher selbst geschält haben. Essen Sie nur abgekochte bzw. durchgebratene Speisen. Vermeiden Sie rohe Muscheln, auch wenn dies alles noch so frisch und sauber aussieht. Verzichten Sie auf Eis und Majonaise.

Was soll meine Reiseapotheke enthalten?

- ◆ Schmerz- bzw. Fiebermittel z.B. Ibuprofen bzw. Paracetamol
- ◆ Medikamente gegen Übelkeit z.B. Metoclopramid (rezeptpflichtig) bzw. Iberogast (pflanzlich)
- ◆ Medikamente gegen Durchfall z.B. Perenterol forte Kapseln und Loperamid
- ◆ Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor
- ◆ Wasserdesinfektionsmittel für Abenteuerreisende z.B. Micropur Tabletten
- ◆ evtl. Kreislaufmittel z.B. Korodin-Tropfen
- ◆ Desinfektionsmittel für Hautverletzungen z.B. Betaisadon Lösung
- ◆ Hautlotionen gegen Mückenstiche z.B. Systral Hydrocort
- ◆ gegebenenfalls Malariamittel (Malarone bzw. Lariam)
- ◆ Niedermolekulares Heparin als subkutane Fertigspritze für Flüge über 4 Stunden z.B. Clexane 20 mg (rezeptpflichtig)

Natürlich muss die von Ihrem Arzt verordnete Dauermedikation weiter eingenommen werden. Fragen Sie bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke auch Ihren Hausarzt.

Planen Sie nicht nur Ihre Reiseroute, sondern tragen Sie auch Vorsorge für Ihre Gesundheit im Urlaub, damit es ein schöner Urlaub wird. Das wünscht Ihnen von Herzen

*Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist*