

Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 686 110  
Fax 02723 686 1123  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

## **Reiseberatung**

Zu den wichtigsten vorbeugenden Vorsichtsmaßnahmen am Urlaubsort gehört

1. der Mückenschutz mit Moskitonetz, Anti-Mückenmitteln, sogen. Repellentien und die richtige Kleidung: lange Hosen und langärmelige Oberteile, evtl. imprägniert. Damit wird auch den Stichen mit Malaria-Mücken vorgebeugt, wobei die in vielen Risikogebieten vorgeschriebene Malariaprophylaxe mit Medikamenten trotzdem eingehalten werden muss.
2. Essen Sie nicht ungekochtes, ungebratenes oder ungeschältes. Trinken Sie nur abgekochtes oder mit Tabletten desinfiziertes Wasser oder Getränke aus originalverschlossenen Flaschen. Verzichten Sie auf Eiswürfel, Milch oder Speiseeis.
3. Baden Sie nicht in Binnengewässern und laufen Sie nicht barfuß.
4. Streicheln und füttern Sie keine streunenden Tiere.
5. Zum Thema Hygiene gehört auch, dass bei gewünschten Intimkontakt mit Einheimischen, Präservative aus dem Heimatland in guter Qualität mitgeführt werden.
6. Machen Sie sich den wichtigsten Erkrankungen und deren Übertragungswegen in Ihrem Reiseland vertraut.

Denken Sie an eine Reiseapotheke mit Mitteln gegen Fieber, Schmerzen, Übelkeit, Magen-Darm-Probleme, Hautverletzungen, Insektenstiche und vergessen Sie den Sonnenschutz nicht.

Denken Sie daran, Ihre Dauermedikation in genügender Menge mitzunehmen.

Impfungen sind oft der einzig wirksame Schutz in der Vorbeugung von Reiseerkrankungen. Bei kurzfristigem Reisebeginn muss unbedingt

- das Einsetzen der gewünschten Schutzwirkung,
- die Reaktion zwischen Lebendimpfstoffen
- und die erforderlichen Abstände zu einer evtl. geplanten Malariaprophylaxe berücksichtigt werden.

Die modernen Impfstoffe sind gut verträglich, unproblematisch in der Handhabung und ermöglichen es, in Abhängigkeit von Reiseziel, Reiseart und Reisezeit für jeden Reisenden individuell ein Risikoprofil zu erstellen und in ein individuelles Impfschema umzusetzen. Natürlich sollten die oben angegebenen prophylaktischen und hygienischen Verhaltensregeln zusätzlich eingehalten werden.

Falls möglich, sollten Impfprogramme für Fernreisende etwa 2 Wochen vor der Reise abgeschlossen sein. Das heißt: spätestens 6 Wochen vor der Reise sollte mit den empfohlenen Impfungen begonnen werden. Besteht hierzu keine Zeit, muss man den

Reisenden eindringlich vor einer möglichen Gesundheitsgefährdung warnen, zu möglichen vorbeugenden Maßnahmen beraten oder von der Reise abraten.