

Gesund Reisen in die Tropen und Subtropen

Auf dieser Seite finden Sie Hinweise für eine gesunde Reise durch die Tropen oder Subtropen

Gesundheitstipps Vorsichtsmaßnahmen Essen und Trinken [Malaria Impfungen](#)
[Geschlechtskrankheiten](#) [Hilfreiche Tipps](#) [Reiseapotheke](#) [Empfehlungen für eine Reiseapotheke](#)

Wenn Sie eine Auslandsreise planen, erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Hausarzt. Sie erfahren eine stets aktuelle Beratung, in die neueste Informationen internetbasiert einfließen. Auch bei Last-Minute-Flügen nehmen Sie sich wenigstens die Zeit für eine telefonische Beratung. Reisemedizinische Beratung ist allerdings keine Kassenleistung, sondern muss privat bezahlt werden.

Zehn goldene Regeln für eine gesunde Reise

1. Guter Mücken- und Insektenschutz
 2. Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten
 3. Keine ungeschützten Intimkontakte
 4. Nicht in tropischen Gewässern baden
 5. Nicht barfuss laufen
 6. Guter Sonnen- und Hitzeschutz
 7. Eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen
 8. Malariaprophylaxe - Tabletten konsequent einnehmen
 9. Adresse und Telefonnummer der deutschen Botschaft vor Ort für Notfälle mitnehmen
 10. Sich vor der Reise individuell reisemedizinisch beraten lassen und vorbeugende Maßnahmen (z.B. Impfungen und Malariaprophylaxe) treffen.
-



Gesundheitstipps

Damit der Urlaub zum Genuss wird und möglichst ohne schwere Krankheit gelingt, möchte diese Seite Ihnen einige nützliche Tipps geben.

Eine Reise in die Tropen sollte wegen notwendiger Vorbereitungen möglichst frühzeitig geplant werden. Dazu gehört, neben Informationen über das Urlaubsziel, auch an den Reisepass zu denken und sich um einen ausreichenden Impfschutz zu kümmern.

Für den, der im tropischen Ausland beruflich tätig wird, sind durch die Berufsgenossenschaften arbeitsmedizinische Untersuchungen vorgeschrieben. Diese Untersuchungen werden von tropenmedizinisch erfahrenen Ärzten, die hierfür ermächtigt sind, durchgeführt.

Einige Staaten fordern für die Ein- oder Durchreise bestimmte Schutzimpfungen (z.B. gegen Gelbfieber oder Meningokokkenmeningitis). Diese Pflichtimpfungen müssen vom Arzt in einen Internationalen Impfpasß eingetragen werden.

Nach einer Tropenreise sollten Sie sich bei Fieber, anhaltenden Durchfällen und anderen unklaren Symptomen (auch Wochen oder Monate nach der Reise) oder nach besonderer Exposition gegenüber Tropenkrankheiten ärztlich untersuchen lassen.

Vorsichtsmaßnahmen

Vermeiden Sie das Barfußlaufen wegen Verletzungsgefahr, Parasiten und Gifttieren sowie das Baden in tropischen Süßwässern vor allem in Afrika, Südamerika und Südostasien wegen der dort vorkommenden Bilharziose.

Halten Sie sich fern von Hunden und Katzen wegen erhöhter Tollwutgefahr in vielen tropischen Ländern und in Osteuropa.

Essen und Trinken

Cook it, peel it, boil it or forget it!

Essen Sie nur Gekochtes und Gebratenes und möglichst geschältes Obst. Prinzipiell wird von rohen Speisen abgeraten (z.B. ungekochte Meeresfrüchte).

Sorgen Sie für eine ausreichende Trinkmenge, da erheblicher Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen entstehen kann. Falls kein einwandfreies Trinkwasser zur Verfügung steht, sollten entweder nur Getränke aus abgekochtem Wasser (Tee, Kaffee) oder Mineralwasser, Limonaden und Fruchtsäfte aus industrieller Abfüllung verwendet werden. Fünfminütiges Abkochen ist die sicherste Methode, gutes Trinkwasser zu erhalten.

Bei Wundwerden oder kleineren Verletzungen ist das frühzeitige Auftragen einer antiseptischen Salbe (z.B. Betaisodona[®]) sinnvoll, da häufig eitrige Entzündungen daraus entstehen.

Sonnenbaden langsam in kurzen Phasen beginnen, eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden und an Kopfbedeckung und Sonnenbrille denken.

Durchfälle gehören zu den häufigsten Beschwerden bei Fernreisen und treten bei etwa 35-50% aller Reisenden auf. Die Vorbeugung von Darminfektionen ist in erster Linie eine Frage der persönlichen Nahrungsmittelhygiene. Die typischen Reisedurchfälle werden vor allem von E.coli-Bakterien aber auch Campylobacter, Salmonellen, Shigellen und Darmparasiten verursacht. Diese werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Durch Fäkaliendüngung und unzureichende Abwassersysteme werden die Keime besonders bei starken Regenfällen verbreitet. Daher wird empfohlen, Früchte und Gemüse nie ungewaschen bzw. ungeschält zu essen. Salmonellen werden durch verunreinigte Nahrung (Fleisch, Fisch, Mayonnaise), aber auch über Ausscheidungen von Salmonellenträgern erworben.

Gegen Typhus, eine Form der Salmonelleninfektion, gibt es Schutzimpfungen.

Die Cholera gehört zu den weitweit verbreiteten Krankheiten. Sie tritt vor allem dort auf, wo die Bevölkerung auf verunreinigtes Trinkwasser angewiesen ist. Bei Reisenden kommt sie fast nie vor. Beim Aufenthalt in Choleraepidemiegebieten sollte besonders auf einwandfreies Trinkwasser geachtet werden und eventuell vorher eine Schluckimpfung durchgeführt werden.

Reisedurchfälle werden am besten mit Elektrolyt-Glucose-Lösungen (z.B. Elotrans[®]) behandelt. Nach 3-5 Tagen hat sich der Stuhlgang in der Regel wieder normalisiert. Bei gleichzeitig hohem Fieber oder bei länger anhaltenden, blutigen und schleimigen Durchfällen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.



Malaria

Die Malaria ist eine akute tropentypische Infektionskrankheit. Die Erreger sind Einzeller (Plasmodien), die durch blutsaugende Stechmücken (Anopheles) übertragen werden. Malaria kommt in allen tropischen und subtropischen Regionen (außer Australien) vor. Die WHO schätzt die Zahl der Erkrankungen gegenwärtig auf ca. 500 Millionen pro Jahr. Jährlich sterben weltweit zwei Millionen Menschen (vor allem Kinder).

In Deutschland werden etwa 1000 Malariafälle/Jahr darunter einige Todesfälle mit steigender Tendenz durch vermehrte Reisetätigkeit und Vernachlässigung der Prophylaxe vor allem bei Last-Minute-Reisen bekannt.

Die aufgetretenen Malariafälle hätten bei Durchführung einer adäquaten Prophylaxe fast alle vermieden werden können.

Vor dem infektiösen Stich einer Mücke schützt man sich durch entsprechende Kleidung (abends lange Ärmel, lange Hosen), insektenabweisende Mittel (z.B. Autan[®]), Insektenschutzsprays und Moskitonetze. Zusätzlich wird eine medikamentöse Prophylaxe empfohlen.

Da sich die Empfehlungen für die einzelnen Malariagebiete sich kurzfristig ändern können, sollte man ärztlichen Rat einholen.

Aktuelle Empfehlungen zur Malariaprophylaxe finden Sie auf der Internetseite der [Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin](#), beim [Centrum für Reisemedizin](#) Düsseldorf und beim [Tropenmedizinischen Institut](#) der Uni München.

An Ihre eigene gesundheitliche Situation angepasst berät Sie allerdings am besten Ihr Hausarzt!

Impfungen

Vor Reisebeginn stellen Impfungen die erste krankheitsverhütende Maßnahme dar.

Ein Impfschutz sollte gegen Poliomyelitis (Kinderlähmung), Tetanus (Wundstarrkrampf) und Diphtherie bestehen (Gültigkeit jeweils 10 Jahre).

Eine bevorstehende Reise kann daher als gute Gelegenheit genutzt werden, den Impfschutz aufzufrischen.

Entsprechend dem Verbreitungsgebiet von Gelbfieber schreibt die WHO zur Einreise aus Europa in die meisten Länder Afrikas südlich der Sahara sowie Südamerikas eine Gelbfieberimpfung vor.

Asien und Australien sind gelbfieberfrei. Die Gelbfieberimpfung bietet einen sicheren Schutz für 10 Jahre.

Bei Reisen in alle südlichen Länder wird die Impfung gegen Hepatitis A empfohlen. Hepatitis A wird durch Schmierinfektion und vor allem durch ungekochte Meeresfrüchte übertragen. Durch Hygiene und den Verzicht auf rohe Speisen, Speiseeis, Eiswürfel, ungeschältes Obst und Gemüse, ungekochten Fisch, Muscheln und Austern wird die Infektionsgefahr gemindert. Die aktive Impfung gibt bei zweimaliger Gabe im Abstand von 6 Monaten einen Schutz für 10 Jahre.

Hepatitis B wird in hohem Maß durch ungeschützten Geschlechtsverkehr und Kontakt mit infiziertem Blut (z.B. durch nicht ausreichend sterilisierte Spritzen) übertragen. Durch eine Impfung kann man sich bei engem Kontakt zur einheimischen Bevölkerung, längerem Tropenaufenthalt oder beruflicher Tätigkeit im Gesundheitswesen schützen.

Mit einer Kombinationsimpfung kann gleichzeitig gegen Hepatitis A und B geimpft werden.

Geschlechtskrankheiten, HIV/AIDS

In vielen tropischen Ländern sind Geschlechtskrankheiten (Tripper, Syphilis, Chlamydien) und HIV/AIDS weit mehr als in Deutschland verbreitet. Bester Schutz wird durch Abstinenz oder den Gebrauch von Kondomen erreicht.

Hilfreiche Tipps

Es ist zu beachten, dass im heißen Klima die Verfallszeit verkürzt sein kann, Medikamente in flüssiger Form schneller eintrocknen, Wirkstoffe verdampfen, Zäpfchen weich werden.

Die Mitnahme steriler Einmalspritzen und Nadeln kann günstig sein, da in entlegenen Krankenhäusern daran oft Mangel herrscht oder Sterilisation ungenügend ist. Als Faustregel sollten zwei Nadeln (Nadeln zur intramuskulären Injektion sind am vielseitigsten verwendbar) pro Spritze mitgenommen werden, da eine Nadel zum Aufziehen des Medikamentes benötigt wird.

Es sollte aber beachtet werden, dass die Zollbehörden vor allem im südostasiatischen Raum mittlerweile über ausgedehnte Erfahrungen mit mitteleuropäischen Drogenabhängigen verfügen. Bei der Durchsuchung des Gepäcks eventuell auftretende Verdächtigungen können äußerst unangenehm werden.

Guter Wille mit Nebenwirkungen

Besonders bei expeditionsähnlichen Reisen werden Medikamente von der Bevölkerung abgelegener Gebiete begeistert empfangen. Hier beginnt eine Gratwanderung des Reisenden zwischen den Wohltaten, die mit dem Austeilen von Verbandszeug, Desinfektionsmitteln und leichten Schmerzmitteln getan werden können und dem Schaden, den das ungezielte Austeilen von Medikamenten mit unbekannter Wirkung verursachen kann.

Vorsicht vor Medikamentenfälschungen

In zunehmendem Maße werden Fälle von Medikamentenfälschungen bekannt. Diese betreffen hauptsächlich die Länder der sogenannten „Dritten Welt“.

Hierbei werden bekannte Medikamente einschließlich Verpackung und Beipackzettel kopiert. Der Inhaltsstoff ist im günstigsten Fall unwirksam.

Es sind jedoch auch schon Fälle aufgetreten, bei denen die Benutzer derartiger Medikamente ernsthafte Schäden erlitten haben oder sogar daran gestorben sind.

Reiseapotheke

Generell werden meist viel zu viele Medikamente mitgenommen. Gängige Arzneimittel, insbesondere Antibiotika, sind zumindest in großen Städten in den Tropen ohne weiteres zu bekommen. (Oft sind sie auf dem Markt frei erhältlich.) Allerdings kommt es nicht zu selten zum Verkauf von gefälschten und somit unwirksamen Medikamenten.

Bei Reisen in abgelegene Gebiete kann eine gut ausgestattete Reiseapotheke jedoch sehr wichtig werden.

Um bisher unbekannte Medikamente richtig einschätzen zu können, ist zumindest das genaue Durchlesen des Beipackzettels unerlässlich, besser ist eine ärztliche Beratung.

An frühere bewährte oder unverträgliche Medikamente sollte vor dem Zusammenstellen der Reiseapotheke gedacht werden.

Chronisch Kranke müssen ihre Tabletten mitnehmen und einen eventuellen Mehrbedarf berücksichtigen.

Empfehlungen für eine Reiseapotheke

Beschwerden	Substanz (Freiname)
Schmerz, Fieber, Entzündung	Paracetamol, ASS
bakterieller Infekt	Antibiotikum
Insektenstiche	Repellentien, antiallerg.Cremes
Durchfälle	Loperamid, Sacc.boulardi, Elektrolytlösung
Erbrechen und Übelkeit	Metoclopramid MCP

Verletzungen	Pflaster, PVP Salbe
--------------	---------------------

außerdem: kleine Schere, Sicherheitsnadeln, Rasierklinge, Verbandszeug, Desinfektionsmittel, 2 Spritzen mit jeweils 2 i.m. Kanülen

Flüssigkeitsersatz

Bei starken Wasser- und Salzverlusten (z.B. bei Durchfällen, Erschöpfungszuständen, Hitzeerschöpfung), sollte ein reichlicher Flüssigkeitsersatz erfolgen.

a) Entsprechende Fertigpräparate aus der Apotheke

b) Bilanzierte Lösung (gemäß WHO Empfehlung)

1-Liter-Lösung (1/2 - 1 Liter pro Stunde trinken):

NaCl (Kochsalz) 3,5 g/l

KCl (Kaliumchlorid) 1,5 g/l

Natriumbikarbonat 2,5 g/l

Glucose (Traubenzucker) 20 g/l

c) Selbst herstellbare Ersatzlösung: Schwarzer Tee mit 1 Teelöffel Salz und 10 Teelöffeln Zucker (wenn vorhanden Traubenzucker) pro Liter

Homöopathische Arzneien

evtl. homöopathische Apotheke mit Potenzen C 30 bei guter Kenntnis der Anwendungsgebiete:

Apis C30 – bei Insektenstichen

Belladonna C30 – bei hohem Fieber

Arnika C30 – bei Verletzung

Pulsatilla C30 – bei Mittelohrentzündung