



REISEMEDIZIN

Warum auf eine Reise medizinisch vorbereiten?

Der Aufenthalt in exotischen Ländern, besondere klimatische Bedingungen, ungewohnte Speisen und Getränken, Zeitumstellung - all dies bedeutet eine Herausforderung für Ihren Körper. Chronisch Kranke oder ältere Menschen, schwangere Frauen und Kinder sind dabei besonders beansprucht.

Cholera, Dengue-Fieber, Gehirnhautentzündungen, Gelbfieber, Hepatitis A, Malaria, Typhus und Tollwut sind Infektionskrankheiten, die durch verunreinigtes Wasser, Insektenstiche oder Tierbisse übertragen werden können. Sie kommen in unseren Breiten nur sehr selten oder gar nicht vor - wohl aber in den mediterranen und tropischen Reiseländern. Jedes Land birgt zudem individuelle Risiken, die wir häufig nicht aus den Medien vorher erfahren.

Allgemeine Maßnahmen wie ausreichend Trinken, "cook it, peel it or leave it", aber auch reisemedizinische Beratung, Impfungen und die richtigen Medikamente auf Reisen helfen, dass Sie Ihren Aufenthalt unbeschwert genießen können.

Nutzen Sie deshalb unsere reisemedizinische Erfahrung, um sich gesundheitlich optimal auf Ihre Reise vorzubereiten.

unsere Qualifikation

Dr. Ilka Knur und Dr. Heiko Zürcher sind zertifizierte Reisemedizinische Gesundheitsberater.

Durch unsere Tätigkeit für Botschaftsangehörige und die bei uns durchgeführten Gesundheitsuntersuchungen für Visaanträge sind wir immer aktuell informiert über die medizinischen Besonderheiten anderer Länder.

Reisemedizin und Gesundheitsvorsorge gehören zusammen und sind daher wesentlicher Bestandteil unseres medizinischen Konzeptes.

Wir reisen selber gerne und haben daher ein natürliches Interesse an dem Thema.

Was sollten Sie vor Ihren Reisen tun?

Informieren Sie sich am besten vor der Buchung einer Reise zu möglichen gesundheitlichen Risiken und schätzen Sie Ihre Reisetauglichkeit dazu ein. Insbesondere bei bestehenden chronischen Erkrankungen ist ein vorsorglicher Gesundheitscheck sinnvoll.



- Zu den besonderen Risiken zählen Reisen mit niedrigem hygienischen Standard ("Trekkingtour"), Reisen in gering zivilisierte Gebiete, engere Kontakte zur Bevölkerung oder längere Aufenthalte.
- Nutzen Sie das Internet für aktuelle Informationen. Wir haben Ihnen dazu weiter unten einige Links zusammengestellt.
- Stellen Sie sich eine Reiseapotheke zusammen. Wir als Ihre Ärzte oder ein Apotheker in Ihrer Nähe sind Ihnen dabei gerne behilflich.
- Beachten Sie, dass Sie bei Reisen in manche Länder für bestimmte Medikamentengruppen (z.B. Opiode, Insulinspritzen) eine ärztliche Bescheinigung mitführen müssen. Bestimmte Medikamente im Ausland werden trotz gleichen Namens mit unterschiedlicher Dosierung des Wirkstoffes angeboten.
- Überprüfen Sie Ihren Impfpass auf Aktualität.
- Suchen Sie ca. 6-8 Wochen (allerspätestens 2 Wochen!) vor Reiseantritt Ihren Arzt für individuelle Impfungen oder Medikamente auf.

Reiseimpfung als Kassenleistung

Seit Juni 2007 haben mehrere gesetzliche Krankenkassen Schutzimpfungen für private Auslandsreisen in ihren Leistungskatalog aufgenommen, so dass die bisherigen Selbstzahlerleistungen (IGeL) nun in Form so genannter freiwilliger Satzungsleistungen erstattungsfähig sind. Somit erstatten viele gesetzliche Kassen die Kosten für wichtige Reiseimpfungen, sofern sie im Zusammenhang mit einer privaten Auslandsreise stehen.

Dabei werden sowohl die Impfleistung des Arztes, als auch die Impfstoffe erstattet. Versicherte müssen in der Regel nur die gesetzliche Zuzahlung (10% des Impfstoffpreises, mind. EUR 5,00 und max. EUR 10,00) selbst tragen.

Impfkosten für berufliche Auslandsreisen müssen weiterhin vom Arbeitgeber getragen werden.

Die reisemedizinische Beratung bleibt weiterhin eine Selbstzahlerleistung. Die Rechnung muss vorab beim Arzt bezahlt werden, und das Geld wird nachträglich von der Krankenkasse gemäß deren Satzung erstattet. Die Höhe der Erstattung ist unterschiedlich je nach Kasse, so dass man sich eventuell vorher über die Höhe erkundigen sollte.



Erstattungsfähige Reiseimpfungen gegen folgende Erkrankungen:

- Cholera
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Gelbfieber (Die Gelbfieberimpfung ist für bestimmte Länder für die Einreise zwingend vorgeschrieben. Dies gilt insbesondere für bestimmte Gelbfieber-Endemie Gebiete in Afrika und Südamerika bzw. für die Einreise AUS diesen Ländern IN ein nächstes Land. Sie ist nur in einer staatlich anerkannten Gelbfieberimpfstelle möglich.)
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Japanische Enzephalitis *
- Meningokokken-Meningitis
- Tollwut
- Typhus
- Malariaphylaxe *

*wird nicht von allen Krankenkassen erstattet

Erstattungsfähige Kosten:

- ärztliche Impfleistung
- Impfstoff Beratung (nicht die reisemedizinische Beratung)
- ggf. anfallende Untersuchungen im Zusammenhang mit der Schutzimpfung

unsere Leistungen zur Reisemedizin

Wir beraten, impfen, erstellen Atteste und verordnen Medikamente für Ihre geplante Reise.

Beratung zu den Themen:

- Reiseapotheke
- Malariaphylaxe



- Reisetrombose
- Reiseübelkeit
- Sonnenallergie
- Behandlung von Insektenstichen oder Tierbissen

Impfungen

- Überprüfung Ihres aktuellen Impfschutzes
- Erstellen des Reiseimpfplans
- Ausstellen eines Impfausweises
- Erinnerungsservice für Auffrischimpfungen

Die Impfstoffe für die meisten Impfungen haben wir in der Praxis vorrätig. Besondere Impfstoffe bestellen wir auf Nachfrage.

Atteste

- Reisetauglichkeit
- Mitführen von Medikamenten
- Mitführen von Insulinspritzen für Diabetes-Patienten
- Mitführen von opioidhaltigen Schmerzmitteln
- Reiserücktrittsbescheinigung
- Tauchtauglichkeit

auf Reisen gesund bleiben - was ist zu beachten: 10 "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 (Kopfbedeckung!)
7. eine sinnvolle Reiseapotheke mitführen
8. Malariaphylaxe: Tabletten konsequent einnehmen
9. Adresse der Botschaft vor Ort für Notfälle mitnehmen
10. sich vor der Reise individuell reisemedizinisch beraten lassen und vorbeugende Maßnahmen (z.B. Impfungen und Malariaphylaxe) treffen

Ernährung

Um ein durch die Nahrungskette vorhandenes Gesundheitsrisiko so klein wie möglich zu halten, sollten Sie bei der Auswahl und der Zubereitung der Nahrungsmittel vorsichtig sein und einige, in tropischen Ländern und Ländern mit niedrigem hygienischen Niveau besonders wichtige Regeln beachten:

1. Nehmen Sie möglichst nur durchgekochte oder -gebratene Speisen zu sich (also möglichst kein Medium gebratenes Steak).
2. Trinken Sie kein Leitungswasser, sondern verwenden Sie die überall preiswert zu bekommenden, fabrikseitig verschlossenen Mineralwasserflaschen.
3. Essen Sie möglichst nur Obst und Gemüse, welches zu schälen ist. Früchte und Gemüse sind häufig durch die Düngung mit Krankheitskeimen belastet, die durch bloßes Waschen nicht zu entfernen sind.
4. Achten Sie im häuslichen Bereich besonders auf allgemeine Hygiene.
5. Vorsicht mit Eiswürfeln im Restaurant! Sie sind häufig aus Leitungswasser hergestellt und können eine Vielzahl von Krankheitserregern enthalten, welche durch das Tiefkühlen nicht absterben.
6. Da es in warmen Ländern durch das vermehrte Schwitzen sehr leicht zu Flüssigkeits- und Salzverlusten kommt, sollten Sie daran denken, möglichst viel zu trinken (2-3 Liter/Tag und mehr, je nachdem, ob und wie Sie sich körperlich belasten).
7. Da sich Durchfallerkrankungen häufig durch Erreger entwickeln, die sich im tropischen Klima in Lebensmitteln schnell vermehren, ist es ratsam, Speisen, die nicht komplett verzehrt wurden, unbedingt im Kühlschrank aufzubewahren. Auch sollten diese möglichst bald verzehrt werden.



Mückenschutz

Sehr häufig übertragen Stechmücken die Erreger schwerer Krankheiten (z.B. Malaria, Dengue-Fieber, Japan-Enzephalitis u.ä.). Deshalb ist es wichtig, gewisse Verhaltensregeln zu befolgen, um sich vor einer möglichen Infektion auf diesem Übertragungsweg zu schützen.

- Der beste Schutz gegen Mücken besteht darin, möglichst wenige von ihnen um sich zu haben. Da sie ihre Brutstätten bevorzugt in der Nähe von kleinen Seen, Tümpeln und Wasserstellen aller Art (kleine Fischteiche, Zierbecken u.ä.) haben, sollte darauf geachtet werden, diese im häuslichen Bereich weitestgehend zu entfernen.
- Allgemein gilt, dass die meisten Stechmücken nachtaktiv sind (die Überträgermücke des Dengue-Fiebers jedoch ist tagaktiv!).
- Günstig wäre es, sich von der Dämmerung bis zum Morgengrauen möglichst in mückengeschützten, klimatisierten Räumen aufzuhalten. Da dies jedoch im Allgemeinen nicht realisierbar ist, sollte man abends im Freien auf dem Balkon oder am Pool darauf achten, möglichst viel Haut durch Kleidung bedeckt zu halten, um den Moskitos die "Angriffsfläche" zu entziehen.
- Vergewissern Sie sich vor dem Schlafengehen, dass sich im Raum keine Stechmücke befindet.
- Ein Mückenschutzmittel für Hände und Gesicht (z.B. No Bite) ist durchaus sinnvoll. Jedoch ist im Umgang mit solchen Präparaten Vorsicht geboten, besonders bei Kindern. Regelmäßige und großflächige Anwendungen und Kontakt dieser Mittel mit den Schleimhäuten sollten vermieden werden.
- Im Handel erhältliche Insektizide, welche als Aerosole, Räucherspiralen ("Moskito-Coils"), Kerzen u.ä. verkauft werden, sind nur eingeschränkt zu empfehlen, da ihre Unbedenklichkeit nicht erwiesen ist (Toxizität).
- Sofern eine Klimaanlage in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung vorhanden ist, sollten Sie diese auf möglichst niedrige Temperatur einstellen, da Mücken kühle Räume im Allgemeinen meiden.
- Moskitonetze sind immer dann angebracht, wenn ein befriedigender Mückenschutz anderweitig nicht zu erreichen ist. Besonders Säuglinge und Kleinkinder sollten durch ein Moskitonetz geschützt werden. Ein zusätzliches Imprägnieren des Netzes kann erwogen werden. Es ist generell nicht zu empfehlen, da die gesundheitliche Unbedenklichkeit auf Dauer nicht erwiesen ist.
- Bei Langzeitaufenthalten sollte vor Fenstern und Türen Gaze angebracht werden. Damit wird das Eindringen der Mücken verhindert und es führt es zu einer besseren Durchlüftung des Raumes, da Türen und Fenster bedenkenlos geöffnet bleiben können.



Links zum Thema Reisemedizin

Das Auswärtige Amt bietet Reise- und Länderinformationen auf seiner Seite an. Neben medizinischen Hinweisen sind dies auch Zollvorschriften und Einreisebestimmungen. Dort erfahren Sie auch die Adressen der deutschen Konsulate im Ausland.

http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/SicherheitshinweiseA-Z-Laenderauswahl-seite_node.html

Die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. bietet auf Ihren Seiten Informationen und Hinweise zu Tropen- und Reisemedizinischen Themen.

<http://www.dtg.org/>

Das Zentrum für Reisemedizin und Fit for Travel bieten Ihnen aktuelle reisemedizinische Informationen.

<https://www.crm.de/> und

<http://www.fit-for-travel.de/startseite.thtml>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf Ihrer Seite zur Reisegesundheits gute allgemeine Hinweise und Checklisten zur Reiseplanung. Die Informationen sind Teil der Kampagne 'Gib Aids keine Chance'.

<http://www.bzga.de/>

Das Robert Koch-Institut, das die Gesundheitsberichterstattung des Bundes in Kooperation mit dem Statistischen Bundesamt durchführt, veröffentlicht fortlaufend Themenhefte zu wichtigen Gesundheitsthemen.

http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html