

# Tollwut

Risiko bei vernünftigem Verhalten nicht sehr hoch. Verläuft aber in der Regel tödlich, deshalb ist es unter Umständen besser, vorsorglich zu impfen! Außerdem ist die in Mitteleuropa übliche Impfung im Gegensatz zu der in den meisten Ländern der 3. Welt erhältlichen außerordentlich gut verträglich. Gefährlich ist jeder vertrauliche Umgang mit fremden Tieren! Jedes Jahr sterben 50.000 Menschen qualvoll an dieser Krankheit!

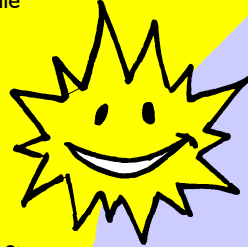


# Flugreisen

Trinken (Saft und Wasser, kein Alkohol) und Bewegung fördern die Durchblutung der Beine – Bewegung ist sogar im Sitzen möglich. Bei Venenschwäche empfehlen sich Kompressionsstrümpfe.

# Sonne

So verlockend die ersten Sonnenstrahlen auch scheinen, werden Sie nicht gleich schwach. Steigern Sie die Dauer Ihrer Sonnenbäder von Tag zu Tag. Und achten Sie dabei auf den richtigen Sonnenschutz!



# Nach der Reise

Erkrankungen brechen manchmal erst Monate nach Rückkehr aus. Hier die Alarmzeichen, die Sie sofort zum Arzt führen sollten: Fieber in (un)regelmäßigen Intervallen, Durchfall, Erbrechen, Bronchitis, Nierenprobleme, Knötchen unter der Haut, Hautentzündungen, grippeähnliche Erkrankungen, Lymphknotenschwellungen, Abgeschlagenheit, Augenentzündungen und Stiche, die schlecht abheilen. Nicht vergessen: den Arzt informieren, in welches Land die Reise ging. Ganz wichtig, falls Sie mit einer Malaria-Prophylaxe angefangen haben: Nehmen Sie das Medikament auch nach der Reise weiter ein.

Platz für Ihre Werbung!

# Traumurlaub Krank zurück?

Tipps und Informationen für Ihre nächste Reise



Unser "Gesund reisen"-Team hilft ihnen gerne weiter.



Damit Sie gesund wieder kommen: Zuerst in die Apotheke, dann auf die Reise!



# Traumurlaub,

## Krank zurück?

Und erhöhtes Risiko besteht schon in Süd- und Osteuropa! Wir helfen Ihnen bei der Reisevorbereitung. Für die „Tagesaktualität“ sorgt unser Anschluss an die exklusive PRIMA-Internet-Datenbank, hier wird das weltweite Krankheitsgeschehen teilweise mehrmals täglich aktualisiert. Am besten kommen Sie schon 6-8 Wochen vor Abreise zu uns in Ihre PRIMA-Apotheke, damit wir Ihren individuellen Maßnahmen- und Impf-Fahrplan incl. maßgeschneiderter Reiseapotheke, hautverträglichem Sonnenschutz usw. ausarbeiten können. Alles zusammen kann dann so manchen Urlaubstag retten.

In diesem Sinne: Bis bald

P.S. Lassen Sie sich durch die folgenden möglichen „Urlaubs-Mitbringsel“ nicht die Freude verderben: Gut vorbereitet wird Ihnen die Reise lange Zeit in guter Erinnerung bleiben.

## Malaria

In etwa 90 Ländern verbreitet und für den Tod von jährlich fast 3 Mio Menschen verantwortlich. Gegen die Stiche (in der Dämmerung und nachts) der Anopheles-Mücke hilft:

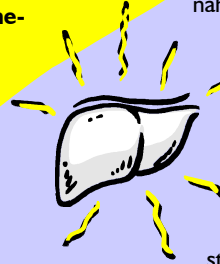
1. an die Resistenzsituation angepasste Vorbeuge-Medikamente,
2. Insektenschutzmittel (Repellents),
3. vor allem abends und nachts angepasste Kleidung (bedeckend und hell) und
4. korrekte Verwendung von (evtl. imprägnierten) Moskitonetzen. Besonders gefährlich sind die Gebiete, in denen die „Malaria tropica“ vorkommt. Wichtig: auch mit aller Vorsorge, einen 100%-igen Schutz gibt es nicht.

## Gelbfieber

Relativ seltene Viruserkrankung. Ist aber nicht behandelbar und führt bei fast 50% der Erkrankten zum Tode, deshalb ist die Schutz-Impfung (nur durch anerkannte „Gelbfieberimpfstellen“ möglich) eine eindeutige Empfehlung für sämtliche „Endemie-Gebiete“ (Afrika und Südamerika bis Panama). Übertragung durch Stich von tagaktiven Moskitos, Insektenschutzmittel (Repellents) helfen.

## Insekten

Neben Malaria und Gelbfieber werden viele Krankheiten wie Dengue-Fieber, Japan-B-Encephalitis, FSME, Lyme-Borreliose, die Leishmaniosen etc. durch Gliederfüßler (z.B. Fliegen, Mücken und Zecken) übertragen, ein modernes Insektenschutzmittel („Repellent“) zum Einreiben (bei starkem Schwitzen häufiger auftragen) sollte nie im Reisegepäck fehlen! In den Tropen kann auch tagsüber jeder Insektenstich zu einer der vielen Krankheiten führen! Weitere Vorsichtsmaßnahmen siehe Malaria.



## Hepatitis B

Wird oft chronisch und führt zu schweren Leberschäden, eine ursächliche Behandlung ist nicht möglich. Übertragung durch Bluttransfusion, unsterile Spritzen, Körperflüssigkeiten (z.B. beim Geschlechtsverkehr). Erhöhtes Risiko besteht bei intensiven sozialen Kontakten mit der Bevölkerung oder wenn die Gefahr durch einen Krankenhausaufenthalt/Arztbesuch oder Kontakt mit fremdem Blut erhöht ist. Beispiele sind Langzeitaufenthalte, riskante Urlaubshobbies wie Motorradfahren, Ohrlochstechen, Akupunktur, Rasur beim Friseur etc.. Am besten gleich kombiniert gegen Hepatitis A und B impfen lassen, das kostet kaum mehr als gegen Hepatitis B allein.

## Hepatitis A

In tropischen Ländern weit verbreitet, das Risiko wächst schon in Ost- und Südeuropa. Übertragung durch fäkale Verunreinigungen von Lebensmitteln, deshalb sind roher Salat, Obst, Muscheln, Schalentiere etc. und alle nicht abgekochten Speisen und Getränke (Eiswürfel!) tabu. Weitere Vorsichtsmaßnahmen neben der gut wirksamen aktiven Impfung siehe „Ernährung und Trinkwasser“.

## Typus

Risiko am höchsten in Zentral-Afrika, auf dem indischen Subkontinent, im Mittleren Osten und in Mittel- und Süd-Amerika. Die Impfung schützt nicht vollständig, umso wichtiger sind die Vorsichtsmaßnahmen (siehe „Ernährung und Trinkwasser“).

## Cholera

Impfung wird heute nicht mehr häufig empfohlen. Manchmal besteht in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen aber erhöhtes

Infektionsrisiko oder eine Impfbescheinigung wird bei Einreise verlangt. Weitere Vorsichtsmaßnahmen siehe „Ernährung und Trinkwasser“.

## Ernährung und Trinkwasser

Zum Urlaub gehören auch die kulinarischen Spezialitäten. Vor ernährungsbedingten Krankheiten schützt die alte Faustregel: cook it, boil it, peel it or forget it (alles durchgaren, abkochen oder schälen), also peinliche Hygiene bei der Nahrungsmittelzubereitung und -aufnahme! Riskant sind rohe Gemüse, Salat etc., nicht abgekochtes Trinkwasser (ein Tauchsieder hat sich bewährt), Eiswürfel und Gekochtes, das länger stand. Sehr wichtig ist auch persönliche Hygiene (z.B. häufiges Händewaschen mit Seife). Die Gründe für weitere Magen- und Darmprobleme sind fette Speisen, exotische Gewürze, die Umstellung der Darmflora, übertriebene Angst vor fremden Toiletten etc..

## Meningokokken-Meningitis

Vor allem in den Ländern südlich der Sahara mit jahreszeitlicher Häufung. Gelegentlich aber auch Epidemien in anderen tropischen Gebieten (Südamerika und Asien).

Die Impfung sollte gegen möglichst viele „Serotypen“ schützen. Übertragung ähnlich wie die Virusgrippe durch Tröpfcheninfektion.



## AIDS

Weltweit bisher ca. 60 Mio Infizierte und ca. 3 Mio Tote jährlich zeigen, wie wichtig „Safer Sex“ und jegliches Vermeiden von Kontakt mit fremdem Blut (auch über verunreinigte medizinische Geräten, Spritzen und Kanülen) ist - auch zuhause. Weitere Vorsichtsmaßnahmen siehe Hepatitis B. Wenn Sie diese befolgen, sind Sie auch vor anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen („STD´s“) geschützt.

## Tetanus, Diphtherie, Polio

Gehören zum Standard-Impfschutz, den ohnehin jeder haben sollte, nicht nur für Fernreisen. Bei Bedarf auffrischen - am besten durch eine Kombinationsimpfung.

