

Informationen Ihrer Altstadt-Apotheke

Apotheker Joachim Büger

Tipps und Hilfen für Ihre Gesundheit

Telefon (0911) 339991 · Fax 339992 · email
prima@bueger.de
Homepage www.bueger.de



Altstadt-Apotheke · 90419 Nürnberg · Adam-Kraft-Str. 57

Frau Prof. Dr.
Ulla-Juliane Meier-Nöllemann
Adam-Gustav-Str. 78
90419 Nürnberg

Nürnberg, 25.11.2003

Sehr geehrte Frau Prof. Dr. Meier-Nöllemann,

➡ **das Wichtigste vorab:** Wir erstellen Ihnen die vorliegende, unverbindliche Empfehlung für Ihre Reise auf Basis von Unterlagen der **WHO (Welt-Gesundheits-Organisation)** und anderer Institutionen mit Hilfe eines eigenen Computerprogramms. Aus Ihren Angaben über Ihr **Gewicht** und **Alter** wird für jede Impfung oder Prophylaxe die für Sie richtige Dosis aller Arzneistoffe errechnet. Außerdem werden Interaktionen der vorgeschlagenen Impfungen/Prophylaxen mit den von Ihnen angegebenen **Krankheiten** oder **Medikamenteneinnahmen** berücksichtigt. Die Dosierungen und die Auswahl der Arzneimittel stellen lediglich einen **Vorschlag für Ihren Arzt** dar, der ihm die Arbeit ein wenig erleichtern soll! Für Sie sicherlich von besonderem Interesse sind die Informationen über die wichtigsten Gesundheitsgefahren und Einreisebestimmungen Ihres Urlaubslandes. Im Anschluss daran finden Sie nützliche Hinweise für die Reisevorbereitung, einige Checklisten und Tipps für die Urlaubsnachbereitung aus reisemedizinischer Sicht. Die Impfungstermine haben wir zusätzlich auf einer eigenen Seite zu einer **Übersicht** zum Herausnehmen

zusammengefasst.

Bitte bedenken Sie, dass die meisten Präparate der **Rezeptpflicht** unterliegen, so dass der Besuch beim Arzt in jedem Fall erfolgen muss. Ihr Arzt muss die individuelle Durchführung des Impfplans sowie das Hinzufügen oder Unterlassen von Maßnahmen prüfen, da nur er Ihre persönliche Gesundheitssituation kennt, und deshalb nur er die Verantwortung für die Verabreichung der Impfungen und die Gabe weiterer Medikamente übernehmen kann. **Besprechen Sie deshalb rechtzeitig diese Ausarbeitung mit Ihrem Arzt!** Die Erstellung einer EDV-Impfplanempfehlung erfolgt generell ohne Gewähr! Natürlich würden wir uns freuen, wenn Sie unsere Erfahrungen in der Fernreiseberatung in Anspruch nehmen würden. Wenn Sie uns nach Vorlage Ihrer Verschreibung telefonisch benachrichtigen, veranlassen wir gerne alles Nötige, so dass für Sie keine weiteren Wartezeiten entstehen.

Auf Grund der uns vorliegenden Daten erstellen wir Ihnen nun für **Sie und Ihren Arzt** die folgende Impfplan - Empfehlung: ➡

► Persönlicher Impfplan für Frau Prof. Dr. Ulla-Juliane Meier-Nöllemann

Reisetermin	12.07.2004
Reiseziel	Venezuela
Reisedauer	21
Reisestandard	3: Hotelaufenthalt einfacher Standard / ländliche Gebiete

Notwendige Maßnahmen

(die Sie im Sinne Ihrer Gesundheitsvorsorge nicht weglassen sollten!)

Gelbfieber

In dieser Auswertung berücksichtigte Parameter:

Gelbfieber (Gelbfieber-Lebendimpfstoff RKI)

- Isla Margarita, gelbfieberfreier Küstenstreifen und Stadtgebiete
- Aktuelle Epidemiegebiete
- Restland

01.07.2004

Einmalig subcutan (Oberarm)

Gelbfieber ist eine außerordentlich gefährliche Erkrankung und wird durch Mücken übertragen (trotz Impfung bitte **Mückenschutz** z. B. "Repellents" nicht vergessen!). Beachten Sie bitte auch die detaillierten Informationen hinten bei den Infos zum Land.

Die Impfung ist **gut verträglich**, darf aber wegen internationaler Verträge nur bei anerkannten Gelbfieberimpfstellen erfolgen. Eine Liste der Impfstellen in unserer Gegend (besorgen Sie sich rechtzeitig einen Termin!) finden Sie weiter hinten. Eine **Impfbescheinigung** benötigen Sie nur für Länder mit Einreise-Vorschriften, nehmen Sie sie sicherheitshalber aber **immer mit!** Der Impfschutz setzt 10 Tage nach der Impfung ein und hält **10 Jahre** an.

Besondere Hinweise für das Risiko: **Schwangerschaft**

Obwohl bisher keine Schäden nach der Gelbfieberimpfung an Schwangeren beobachtet wurden, sollte man nur im Notfall impfen. Besser wäre es - falls es sich um eine Pflichtimpfung für die Einreise handelt -, **die Reise** auf einen Termin nach der Schwangerschaft **zu verschieben**. Vorsicht ist generell in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft geboten.

Malaria

In dieser Auswertung berücksichtigte Parameter:

Chloroquin Prophylaxe (Resochin) Proguanil Prophylaxe (Paludrine)

- Dschungel-Municipios in *Amazonas* (Atabo), *Bolivar* (Cedeno, Gran Sabana, Sifontes, Raul Leoni und Sucre) und *Delta Amacuro* (Antonia Diaz, Casacoima und Pedernales)
- Restliche falciparum-Gebiete mit hohem und mittlerem Risiko
- Nicht-falciparum-Gebiete mit mittlerem Risiko
- Gebiete mit geringem Risiko
- Gebiete mit sehr geringem Risiko
- Caracas, Isla Margarita und andere malariafreie Gebiete
- Lt. DTG (alle anderen Nicht-DTG-Kästchen abklicken): Risiko in südlichen und östlichen Provinzen unter 600 m; P. falciparum > 25 % (Malariafrei: Städte, Zentral- und Westküste, Isla Margarita) - keine Prophylaxe, sondern nur Stand-By mit Lariam oder vergleichbaren Medikamenten**

05.07.2004 -
30.08.2004

Das Medikament (2x1 Tabletten Chloroquin pro Woche, einzunehmen immer am gleichen Wochentag nach dem Essen) muss über den folgenden Zeitraum eingenommen werden: eine Woche vor plus 4 Wochen nachher (wird gern vergessen!). Bei Durchfall für Erwachsene: 1/2 Tablette/Tag.

Zusätzlich PROGUANIL täglich 2 Tabletten bis 4 Wochen nach der Rückkehr einnehmen! Am besten morgens und abends je eine zum Essen. Bei Zeitnot genügt die Einnahme ab 24 Std. vor Einreise in die Malariagebiete.

Der wichtigste Schutz vor Malaria besteht im persönlichen Verhalten, auch wenn vorsorglich Medikamente eingenommen werden, denn **keine Prophylaxe wirkt sicher!** Deshalb müssen Sie durch **persönliche Maßnahmen** mithelfen: Bedeckende helle Kleidung (vor allem abends und

nachts). Ein (evtl. imprägniertes) Moskitonetz und Mittel gegen Insekten (**Repellents**) dürfen nicht im Reisegepäck fehlen!

Bei Reisen mit hohem Malaria-Risiko und hochgradigen Resistenzen gegen traditionelle Malariamittel ist eine adäquate Prophylaxe besonders wichtig.

Nahezu **ähnlich wirksam** wie die vorgeschlagene Prophylaxe ist eine Kombinationsprophylaxe von Chloroquin und Proguanil plus Mitnahme eines Stand-By-Medikaments.

Chloroquin ist das wichtigste Malaria-Medikament, es wirkt auch in Gebieten mit Chloroquin-Resistenzen.

Proguanil wird immer in Kombination mit einem anderen Malariamittel (in der Regel Chloroquin) verwendet.

Besondere Hinweise für das Risiko: **Schwangerschaft**

Hinweis zur Malaria-Empfehlung

Wegen Interaktion mit Schwangerschaft musste die normale Malaria-Empfehlung abgeändert werden.

Sinnvoll wäre die Mitnahme von Chinin als Stand-By-Medikament, falls es an Ihrem Urlaubsort nicht verfügbar sein sollte. **Dies kann aber nur Ihr Arzt entscheiden.**

Achten Sie besonders auf alle im Ausdruck beschriebenen Maßnahmen, die Sie selbst zum **Schutz vor den Überträger-Moskitos** vornehmen können.

Besondere Hinweise für das Risiko: **Schwangerschaft**

Proguanil kann während einer Schwangerschaft zur Malariaprophylaxe verwendet werden, allerdings gibt es auch **Literaturstellen**, die von der Anwendung von Proguanil während der Schwangerschaft abraten! **Ihr Arzt** entscheidet nach einer **Nutzen - Risiko - Abwägung**, ob Sie das Medikament einnehmen können.

Dringend empfehlenswerte Maßnahmen

Dengue

Hinweis

Dengue Vorsorge-Info

Dengue wird durch tagaktive Mosquitos übertragen, vor allem beim Zweitinfekt droht das gefährliche Dengue-Hämorrhagische Fieber. Wirksame Insektenschutzmittel tagsüber sind die beste Vorbeugung. Das Risiko ist während und direkt nach den Regenzeiten am höchsten.

Empfehlenswerte Maßnahmen

Hepatitis A

24.12.2003

21.06.2004

Hepatitis A (Aktiv-Impfung) (Havrix 1440)

Nach 6-12 Monaten die 2. Impfung

In südlichen Ländern, beginnend schon in Südeuropa, ist Hepatitis A noch weit verbreitet. Ein hohes Infektionsrisiko birgt der Genuss von **rohem Salat, Obst, Muscheln, Schalentieren etc.** und allen **nicht abgekochten Speisen und Getränken**.

Dauer des Impfschutzes: ein Jahr nach einer Impfung, mindestens 10 Jahre nach kompletter Impfung. Heute wird auch häufig empfohlen, gleich den Schutz gegen Hepatitis B durch die kombinierte Impfung sicherzustellen.

Ihre Vorimpfungen waren nicht bekannt, deshalb werden Ihnen vorsorglich alle Impfungen einer **Grundimmunisierung** vorgeschlagen. Bitte lassen Sie sich ggf. von Ihrem **Arzt** beraten. Wenn Sie nur eine Auffrischung benötigen, wählen Sie den Grundimmunisierungs-Termin, der für Sie am günstigsten liegt.

Besondere Hinweise für das Risiko: **Schwangerschaft**

In der Schwangerschaft sollte der Hepatitis A-Impfstoff momentan nicht verwendet werden. Es gibt noch nicht **genügend Erfahrung**, um die Ungefährlichkeit des Impfstoffes in der Schwangerschaft zu belegen! Eine Alternative bietet ggf. die Gabe von Immunglobulinen.

Tetanus

21.06.2004

Tetanus (Tetanol pur)

Eine Ansteckung mit dem Tetanus-Erreger erfolgt über (auch kleinste) Verletzungen der Haut oder Schleimhaut. Die Erreger kommen z.B. in Erde und Schmutz vor und sind **weltweit** verbreitet. Ein ausreichender Impfschutz ist gerade **in Ländern der Dritten Welt** enorm wichtig! Auffrischungen alle 10 Jahre, wenn möglich kombiniert mit der Impfung gegen Diphtherie.

AIDS

Hinweis

AIDS Vorsorge-Info

Schutz gegen AIDS bietet vor allem "Safer Sex" und das Vermeiden von Kontakt mit fremdem Blut und weiteren Körperflüssigkeiten, z.B. über verunreinigte medizinische Geräte, Spritzen und Kanülen.

Ernährung**Ernährung Vorsorge-Info**

Hinweis

In der Nahrungsaufnahme und im Trinkwasser steckt das größte Risiko bei Fernreisen. Schutz bietet nur konsequentes "cook it, boil it, peel it or forget it". Kein unbehandeltes Leitungswasser, keine Eiswürfel, kein Speiseeis. Nur original verschlossene und industriell gefertigte Getränke. Nur Durchgegartes und das heiß serviert.

Typhus**Keine Typhus-Empfehlung**

Hinweis

In Ihrem Reiseland kommt Typhus vor, wir haben die Impfung aber wegen Risikofaktoren bzw. zu geringem Alter nicht in den Impfplan mit aufgenommen.

Die beste Vorsorge gegen solche durch Ernährung übertragenen Krankheiten besteht ohnehin nicht in der Impfung, sondern in peinlicher Hygiene bei der Nahrungsmittelzubereitung und -aufnahme!

Folgende **5 Regeln** sollten genau eingehalten werden:

1. Nur durchgegartes Lebensmittel dürfen nur im heißen Zustand gegessen werden.
2. Vermeiden Sie die Kontamination von durchgekochtem Essen mit rohen Lebensmitteln, unsauberen Flächen und Fliegen.
3. Rohes Gemüse, Salat. etc sind verboten, wenn nicht schälbar.
4. Waschen Sie Ihre Hände möglichst oft am Tage sorgfältig mit Seife.
5. Wasser muss abgekocht werden, oder Sie trinken nur original verschlossenes Mineralwasser.

Überlegenswerte Maßnahmen

(Wir möchten Sie lediglich auf die folgenden Risiken hinweisen, eine Impfung/Maßnahme ist nicht unbedingt erforderlich!)

Diphtherie**Diphtherie Impfung nicht in den Impf-Fahrplan aufgenommen**

Hinweis

Die Diphtherie-Impfung kann den Fötus schädigen! Deshalb wurde sie nicht in den Impfplan aufgenommen.

Besondere Hinweise für Ihr Reiseziel Venezuela

Venezuela: Kurzübersicht der wichtigsten Risiken

Risiko	von	bis	Risiko-Höhe	bei welchem Reisestandard						
				0	1	2	3	4	5	6
AIDS	01.01	31.12	mittel	E	E	E	E	E	E	E
Cholera	01.01	31.12	sehr gering	Ü	-	-	-	-	-	Ü
Dengue	01.07	31.08	mittel bis hoch	D	D	D	D	D	D	D
Dengue	01.09	30.06	mittel	E	E	E	E	E	E	E
Diphtherie	01.01	31.12	gering	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü	Ü
Ernährung	01.01	31.12	hoch	E	Ü	E	E	E	E	E
Gelbfieber	01.01	31.12	hoch	N	D	N	N	N	N	N
Hepatitis A	01.01	31.12	mittel bis hoch	E	Ü	E	E	E	E	E
Hepatitis B	01.01	31.12	gering	Ü	-	-	-	-	Ü	E
Malaria	01.01	31.12	hoch	N	Ü	N	N	N	N	N
Schistosomiasis	01.01	31.12	gering	Ü	-	-	-	Ü	Ü	Ü
Tetanus	01.01	31.12	mittel	E	E	E	E	E	E	E
Tollwut	01.01	31.12	gering bis mittel	Ü	-	-	-	-	Ü	Ü
Typhus	01.01	31.12	sehr hoch	E	-	-	E	E	E	E

Wie wichtig ist eine Impfung/Maßnahme gegen das Risiko?

P=Pflicht N=Notwendig D=Dringend empfehlenswert E=Empfehlenswert Ü=Überlegenswert

Reisestandard-Erklärung

0: Basisempfehlung ohne Rücksicht auf den Reisestandard/Reisestil

1: Geschäftsreise / reine Städtereisen

2: Hotelaufenthalt mit hohem Standard / nur Hotelessen

3: Hotelaufenthalt einfacher Standard / ländliche Gebiete

4: Rucksack, Camping, Safari / sehr einfache Verhältnisse

5: Intensive soziale Kontakte / Wohnen bei Einheimischen

Direkt aus dem Internet (Datenstand: 25.11.2003): Tagesaktuelles (soweit vorhanden) und ggf. frühere Meldungen, die einen zusätzlichen Überblick über die besonderen Risiken des Landes ermöglichen.

▶ **Venezuela**

Masern - 01.09.02 **MAP**

Bis Mai anhaltende (im August fast keine Fälle mehr) Epidemie seit September 2001 mit 2.483 (davon 400 in allein in 14 Tagen im Mai) Erkrankten in insgesamt 11 Staaten. Ursache war ein Krankheitsimport aus Europa. Nur ca. 84% der 1-Jährigen werden im Land geimpft. Am schlimmsten betroffen waren die Staaten Zulia (85%) und Falcon (8%). Die weiteren Fälle in Metropolitan district, Anzoátegui, Worry, Aragua, Cojedes, Lara, Mérida, Miranda, Monagas, Táchira, Trujillo und Vargas.

Venezuelan hemorrhagic fever - 01.02.02

In den Staaten Portuguesa (15) und Barinas (3) in schwer zugänglichen Orten insgesamt 18 Erkrankungen (darunter zwei Tote) durch das Guanarito-Virus. Dieses hämorrhagische Fieber gibt es nur in Venezuela (bisher in den Staaten Portuguesa, Barinas, Cojedes, Guarico und Apure), es wird durch kleine Nagetiere (*Zygodontomys brevicauda*) übertragen.

▶▶▶ **Textinfos zu Venezuela**

▶ Tagesaktuelle Zusatz-Infos finden Sie ggf. auf der Internetseite http://www.bueger.de/wn2_einzel/Venezuela.htm

▶ **Standard-Impfungen**

Standard-Impfungen (Diphtherie und Tetanus) nicht vergessen!

▶ **Trinkwasser/Ernährungs-Hygienemangel**

Je nach Art der Reise ist Vorsorge bzw. Impfschutz gegen Krankheiten wie Hepatitis A und Typhus, die durch Trinkwasser/Ernährungs-Hygienemangel übertragen werden, sinnvoll.

▶ **Insekten**

Gegen die durch Insekten übertragenen Krankheiten (Dengue, Gelbfieber, Malaria) ist neben der medikamentösen Vorsorge zuverlässiger Insektenschutz wichtig.

▶ **Weitere Risiken**

Bei extremen Reisen muss an weitere Krankheiten (Tollwut) und neben der Vorsorge ggf. auch an einen Impfschutz gedacht werden.

▶ **Malaria**

Nicht überall (siehe "Informationen der WHO") herrscht Malariagefahr, aber schon ein **kurzer Abstecher** in die Malaria-Gegenden (vor allem am Abend) kann ohne Vorsorge (Prophylaxe oder Insektenschutz) zu einer Malaria führen!

Im Einzelnen die Informationen der WHO:

▶ Malariarisiko - in der benignen Form (*Plasmodium vivax*) - besteht das ganze Jahr über in einigen ländlichen Gebieten von: Apure, Amazonas, Barinas, Bolivar, Sucre und den Tachira-Staaten

▶ Die **Infektionsgefahr mit *Plasmodium falciparum*** ist begrenzt auf "Dschungel"-Municipios von Amazonas (Atabo), Bolivar (Cedeno, Gran Sabana, Sifontes, Raul Leoni und Sucre) und Delta Amacuro (Antonia Diaz, Casacoima und Pedernales).

Medikamenten-Resistenzen: *P. falciparum* gegen Chloroquin im Inneren des Staats Amazonas bestätigt.

Auch in Anzoátegui und Guarico sollte mit Malaria gerechnet werden. In den ländlichen Gebieten am Arauca/Orinoco und den tiefliegenden Grenzgebieten südlich davon unbedingt Prophylaxe beachten! Isla Margarita, Caracas, Cord. de Merida und die Küstengebiete im Norden (westlich von Caracas) sind weitestgehend malariafrei!

Ergänzend die Empfehlungen der Deutschen Tropenmedizinischen Gesellschaft Juli 2003 (weichen ggf. von der WHO ab)

	Malariafrei: Städte, Zentral- und Westküste, Isla Margarita		
ganzjährig	Risiko in südlichen und östlichen Provinzen unter 600 m	<i>P. falciparum</i> > 25 %	Notfall-Therapie mit Mefloquin oder vergleichbaren Medikamenten

AKTUELLES ◀ Venezuela
25.11.2003

Malaria - Jährlich sich saisonal wiederholend **MAP**

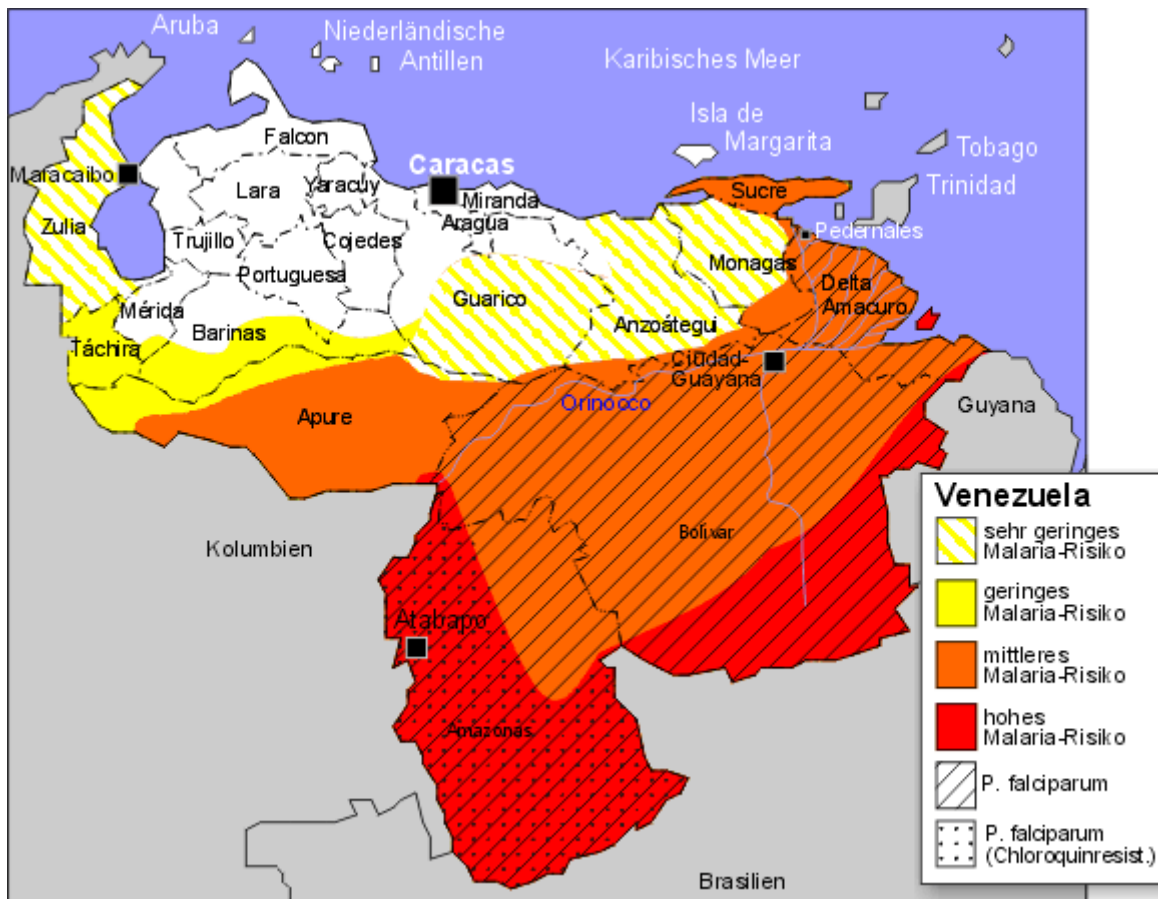
Evtl. Prognosen infolge früheren Jahren möglich:

- **2003:** Ende April Alarm in drei Staaten, innerhalb der Woche vom 20. bis 26. April erkrankten 113: in Sucre 67, in Monagas 2 (damit sind 100 erkrankt) und in Delta Amacuro 44 (seit den Osterferien sind damit 157 erkrankt).

- **2002:** Alarmierender Anstieg der Erkrankungszahlen nach den Regenfällen auf (bis Ende Mai) über 14.000, dies waren fast 65% mehr Erkrankungen als im Vorjahres-Vergleichszeitraum. Die Staaten mit den meisten Fällen waren Sucre (9.321), Bolivar (2.399) und Amazon (1.869).

- **2000:** Die Zahl der Neuerkrankungen hat sich bis Mitte 2000 verglichen mit 1999 verdoppelt! 21.585 wurden im Gesamtjahr 1999 berichtet, davon 7.000 bis Ende Mai, bis Mai 2000 sind es schon ca. 14.000.

- **1999:** Ab 27. 12. nationaler Alarm wegen Malaria-Epidemie, v.a. in den westlichen Staaten Zulia und Falcon.



Die **offiziellen WHO-Malaria-Empfehlungen** für die von der WHO genannten Gebiete:

Prophylaxe mit Chloroquin in P. vivax-Risiko-Gebieten; Prophylaxe mit Mefloquin in P. falciparum-Risiko-Gebieten

► Gelbfieber

Die gut verträgliche Impfung gegen Gelbfieber sollte vorgenommen werden, weil das Risiko in Venezuela hoch ist. Die Impfung schützt für etwa 10 Jahre gegen diese Viruserkrankung.

Die Einheimischen sind oft immun, da in Gelbfiebergebieten eine Schutzimpfung in der Regel zum nationalen Gesundheitsprogramm gehört.

Gelbfieber ist eine schwere Krankheit ohne kausale Therapie und führt bei 60% der erkrankten Europäer zum Tode.

Ohne Impfung sollten die von der WHO gemeldeten aktuellen Infektionsgebiete keinesfalls besucht werden.

Im Land gibt es so genannte "Gelbfieber-Endemiegebiete", wo mit Erkrankungen jederzeit unvorhersehbar zu rechnen ist. Dabei geht es um: Gesamtes Land außer einem Streifen an der Küste im Nordwesten. Als Hochrisikogebiete gelten die Staaten Zulia, Tachira, Merida, Apure, Barinas, Bolivar und Amazonas, hier liegt die Durchimpfungsrate Ende 2003 nur bei 20-30%.

► Aktuell: Gelbfieber-Infektionsgebiet!

Momentan werden von der WHO folgende Infektionsgebiete für **Gelbfieber** gemeldet:

Amazonas State

Parima Region seit 5.11.98

Bolivar State

Gran Sabana District seit 2.12.99

o zuletzt Meldungen über den Ausbruch am: 09.09.2003

AKTUELLES ← Venezuela
25.11.2003

Gelbfieber - 10.11.03 **MAP**

Ausbruch vor allem in den grenznahen Gebieten um den Sur del Lago (Sierra de Perija) mit bisher ca. 40 Fällen ab Ende Juli bis Anfang November, ab der vorletzten Oktoberwoche keine Neuerkrankungen mehr, die letzten Meldungen aus Guaranito (Portuguesa). Reisende aus Gelbfiebergebieten müssen jetzt bei der Einreise eine Gelbfieber-Impfbescheinigung vorlegen. Das Ausbruchsgebiet liegt in den drei West-Staaten Zulia (Jesus Maria Semprun, Machiques, Rosario de Perija, Catatumbo und Jesus E. Lossada), Tachira (Uribante, Fernandez, Feo und Libertad) und Portuguesa (Guanarito). Als gefährdet gelten auch Catatumbo, Sucre und in Portuguesa Papelón, Santa Rosalia und San Genaro de Boconoito. Auch im Staat Merida wurde eine Warnung ausgesprochen, dort gelten 10 Orte als stark ausbruchsgefährdet. Bereits im Januar wurde nach dem Tod von Affen im Gebiet zwischen Tibú in Kolumbien und

Casigua in Venezuela ein Ausbruch befürchtet.

Gelbfieber - 25.11.99

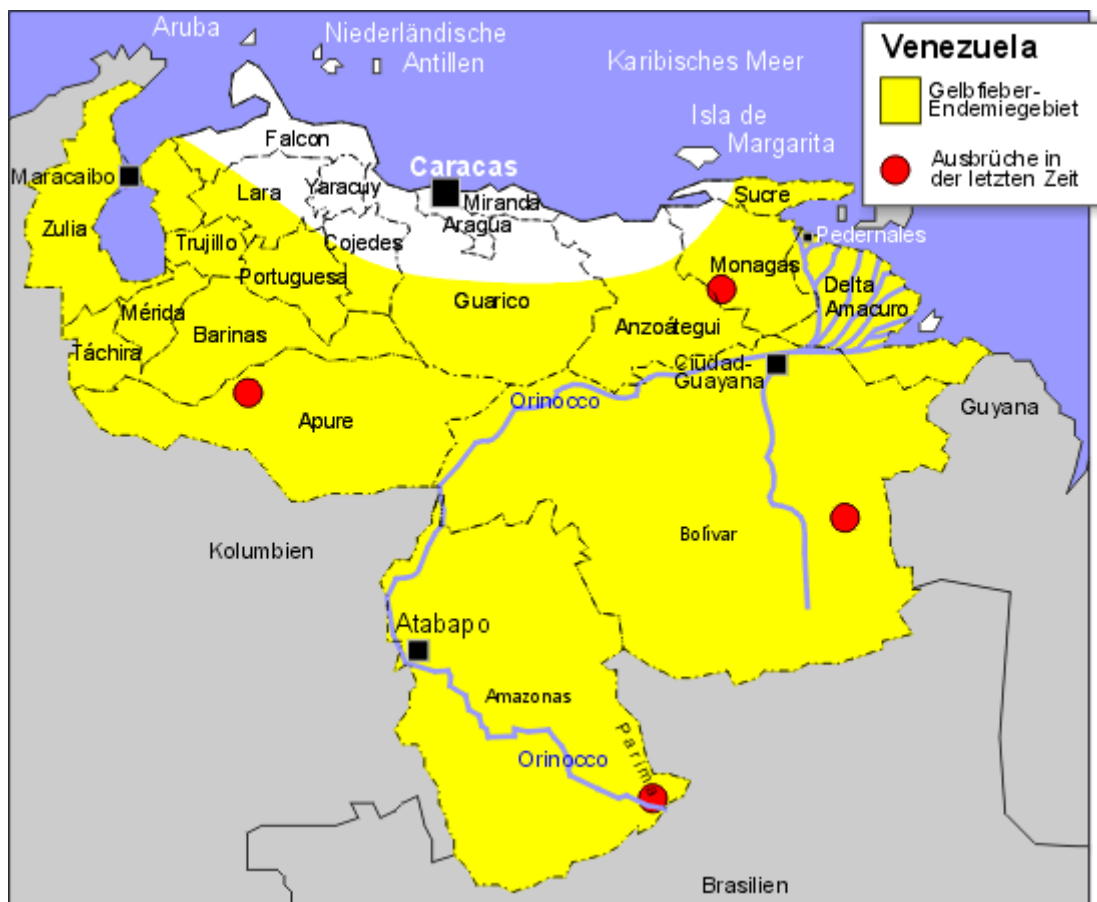
Ein ungeimpfter amerikanischer Reisender nach Bolivar in Venezuela starb Anfang Oktober. Dieser Fall zeigt, wie wichtig die Gelbfieberimpfung bei Reisen in Endemiegebiete ist. Im Oktober 1998 14 bestätigte Fälle (11 IgM-positiv, 3 Tote) unter den Yanomami Indianern in der Region Parima (im County Alto Orinoco, Bundesstaat Amazonas an der Grenze zu Brasilien).

► Gelbfieber-Impfstellen

Die Gelbfieberimpfung darf nur von autorisierten Stellen durchgeführt werden. In unserer Region sind dies z.B.

Praxis Dr. Krüger, Dr. Detlef Krüger	Gundelsheimer Str. 3 · 90449 Nürnberg	Tel: (0911) 678887
Praxis Dr. Kamm-Kohl, Dr. Vanadis Kamm-Kohl	Ziegelsteinstr. 32 · 90411 Nürnberg	Tel: (0911) 564356
Praxis Dr. Löhberg, Dr. Gisela Löhberg	Burgstraße 4 · 90403 Nürnberg	Tel: (0911) 2312586
Praxis Dr. Gradl, Dr. Gerhard Gradl	Bucher Straße 100 · 90408 Nürnberg	Tel: (0911) 342060
Hygiene-Institut der Stadt Nürnberg	Flurstr. 17 · 90419 Nürnberg	Tel: (0911) 3982522 · Fax: (0911) 3982121
Praxis Dr. Kunstmann, Dr. H. Kunstmann	Zirndorfer Str. 7 · 90522 Oberasbach	Tel: (0911) 6999203
Gemeinschaftspraxis für Labormedizin, Dr. Schleich, Dr. Blenk, Dr. T. Schleich	Rohrmanstr. 12 · 90429 Nürnberg	Tel: (0911) 92910 · Fax: (0911) 9291110
Werksärztlicher Dienst der Robert Bosch GmbH, Dr. Günter Roßmeißl	Zweibrückener Straße 13 · 90441 Nürnberg	Tel: (0911) 6651437

Sie sollten sich für einen Termin telefonisch anmelden!



► Dengue-Fieber

Das Übertragungsrisiko (hauptsächlich in der Zeit von 01.07. bis 31.08. - Risiko von 01.07. bis 31.08. mittel bis hoch, von 01.09. bis 30.06. mittel) ist in Venezuela mittel bis hoch. Gegen diese Viruserkrankung gibt es keinen Impfschutz, die Vorsorge besteht in **ganztäglichem** Insektenschutz, die Überträger-Mosquitos stechen vor allem am Tag! Es kommt auch die gefährliche Form, das Dengue Hämorrhagische Fieber, vor!

AKTUELLES 
25.11.2003

Venezuela

Dengue-Fieber - 12.09.03 **MAP**

Seit Mitte Juli rückläufiger Trend: Stand 12.9. 12.730 (am 9. August waren es noch 11.225) Labor bestätigte Erkrankte, ca. 7 % sind DHF. Aktuell sind (in abnehmender Reihenfolge) die Staaten Tachira, Merida, der Capital District, Barinas, Monagas und Zulia am meisten betroffen. Insgesamt weniger Erkrankungen als letztes Jahr.

Dengue-Fieber - Jährlich sich saisonal wiederholend **MAP**

Evtl. Prognosen infolge früherer Jahre möglich:

o **2002:**

o Im August war der Staat Lara am meisten betroffen, im Mai waren es außerdem noch Zulia, Merida und Tachira. In Caracas nur 18 Fälle, im Staat Miranda nur 36.

Stand 6. Juli mit 24.930 Erkrankten wesentlich mehr als im Vorjahr, Mitte Mai waren es nur 18.330, 9 % sind DHF.

o Stand 19.1. mehr Erkrankte als erwartet (4.733 Meldungen, 10% davon sind DHF). Betroffen sind mind. 13 Staaten: Bolivar, Cojedes, Guarico, Lara, Merida, Miranda, Nueva Esparta, Portuguesa, Sucre, Tachira, Trujillo, Vargas und Zulia. Wobei Zulia die meisten Fälle meldet: 831 allein in einer Woche, 2.125 während der ersten 20 Tage 2002.

Alarm herrscht im Metropolitan District, in Anzoategui, Aragua, Barinas, Carabobo, Monagas und Yaracuy.

o **2001:**

Ende August/Anfang September 8.000 Neuerkrankungen, Epidemie nach Eintritt der Regenzeit! Mit fast 42.000 bis Anfang September (10-25% davon sind DHF) und sechs Toten werden mehr als doppelt so viele Fälle wie 2000. In der Hauptstadt wurde wegen der 5.037 Fälle incl. der 1.364 an DHF (evtl. auch nur an Typ 3, die Quelle ist hier unklar) Erkrankten ein medizinischer Ausnahmezustand ausgerufen, in der Hauptstadt Anfang Oktober rückläufige Tendenz. Die Orte mit den absolut höchsten Zahlen waren Miranda und Lara, die Stadtteile mit der höchsten Inzidenz in Caracas sind Parroquia Sucre, El Valle, La Pastora, Antimano, El Cementerio und La Vega. Nachdem bisher die Dengue Virustypen 1, 2 und 4 zirkulierten, kam 2000 der Typ 3 neu hinzu, eine ideale Bedingung für eine große Dengue-DHF-Epidemie.

o **1999/2000:** Ab Juni 1999 Zunahme der Dengue-Fieber Fälle, seit 27. 12. nationaler Alarm ausgerufen wegen Dengue-Fieber-Epidemie, v.a. in den westlichen Staaten Zulia (545 Dengue Fälle in letzten 3 Wochen) und Falcon (292 Dengue Fälle).

von Januar bis März DEN2-Ausbruch massive Dengue-Epidemie mit 5.000 berichteten Fällen (5 Tote) 612 davon DHF. Die am meisten betroffenen Gebiete waren in West Venezuela (Zulia (viele in der Hauptstadt Maracaibo), Falcon und Lara, die Hauptstadt Caracas und Umgebung). Meldungen auch aus Miranda, Anzoátegui, Mérida und Aragua.

o **1998/99:** 33.654 Fälle (43 Tote), 23% davon aus dem Distrito Federal, dort liegt die Hauptstadt Caracas. Vermutlich werden viele Fälle nicht gemeldet.

o Große Ausbrüche 1995 mit 32.280 und 1998 mit 71.303 Fällen

► **Typhus**

Das Risiko einer Salmonellen (Typhi) - Infektion, die in Mitteleuropa dank des zivilisatorischen Fortschritts im Hygienebereich so gut wie ausgeschlossen ist, ist in Venezuela bei Kontakt mit schlechten hygienischen Verhältnissen bei der Nahrungsmittel- und Trinkwasserzubereitung **sehr hoch**.

► **Cholera-Impfempfehlung**

In Venezuela treten gelegentlich vereinzelte Choleraerkrankungen auf. Eine Impfung ist für normale touristische Unternehmungen nicht zu empfehlen. Achten Sie aber sicherheitshalber auf peinliche Hygiene bei der Nahrungs- und Trinkwasseraufnahme.

In den Cholera-Infektionsgebieten werden gerade Fälle gemeldet, eine Impfung ist aber auch für Reisen dorthin nur in Ausnahmefällen sinnvoll.

► **Aktuell: Cholera-Infektionsgebiet!**

Momentan werden von der WHO folgende Infektionsgebiete für **Cholera** gemeldet:

Anzoátegui State

Monagas State

Sucre State

Delta Amacuro State

Nueva Esparta State

o zuletzt Meldungen über den Ausbruch am: 31.12.2000

► **Ernährung**

Mit verunreinigter Nahrung und Trinkwasser werden in Venezuela viele Krankheiten (hier ist vor allem an Darmerkrankungen zu denken, von denen kaum ein Urlauber verschont wird!) übertragen, größte Vorsicht ist hier geboten. Die Gefahr der Erkrankung sinkt entsprechend der angewandten Hygiene (evtl. Wasser selbst abkochen/filtrieren und/oder Entkeimungstabletten verwenden).

► **Hepatitis A**

In Venezuela herrscht ein erhöhtes Hepatitis A-Risiko. Auf die Hepatitis A-Vorsorge (Vorsichtsmaßnahmen siehe "Ernährung") ggf. auch Impfung, sollte keinesfalls verzichtet werden!

► **Bilharziose (Schistosomiasis)**

In Venezuela ist das Schistosomiasis-Risiko gering. Jeder Kontakt mit Süßwasser (trinken, waten, waschen, schwimmen), das mit Schnecken, den Zwischenwirten der Bilharziose, verseucht oder mit menschlichen Abwässern verunreinigt sein könnte, muss vermieden werden. Ein begrenztes Risiko besteht auch im Meer an der Nähe von Flussmündungen.

Details zum Vorkommen: S.mansoni: von Zulia im Nordwesten bis um Caracas und ins Innere von Guarico

▶ Tollwut

Das Tollwut-Risiko in Venezuela ist gering bis mittel.

Hüten Sie sich zur Vorsorge vor jedem fremden Tier, das Ihnen zu nahe kommt, verjagen Sie es möglichst.

Für Risikoreisende (Langzeit, Rucksack, häufiger Tierkontakt) ist eine prophylaktische Impfung gegen Tollwut zu erwägen.

▶ Kinderlähmung

Das Land gilt als poliofrei! Sie könnten also ggf. auf die Impfung verzichten (gesundheitpolitisch ist eine hohe Durchimpfungsrate aber auch für Mitteleuropa wünschenswert!).

▶ Diphtherie

Diphtherie kommt vor, ohne einen Impfschutz sollte man nicht reisen.

▶ Hepatitis B

Das Hepatitis B-Risiko in Venezuela ist gering. Die Empfehlung zur Impfung, die manche sogar als Maßnahme, die jeder benötigt, sehen, hängt von einigen Faktoren ab: erhöhtes Risiko besteht bei intensiven sozialen Kontakten mit der Bevölkerung oder wenn die Gefahr für einen Krankenhausaufenthalt erhöht ist. Beispiele sind Langzeitaufenthalte, riskante Urlaubshobbys wie Motorradfahren etc..

▶ AIDS

Denken Sie bitte auch in Ihrem Urlaub in Venezuela zu Ihrer Sicherheit an die möglichen Übertragungswege von AIDS. Risiken sind Sexualekontakte, Transfusionen, Anwendung nicht ausreichend gesicherter Plasmaderivate. Alle anderen "angeblichen" Übertragungswege wie Insekten usw. gibt es nicht!

AKTUELLES  Venezuela
25.11.2003

AIDS - 06.12.00

Erstmals in Venezuela wurde ein "F" Subtyp eines HIV-Virus bei einem Mann aus Carabobo State isoliert, der sich wahrscheinlich bei Touristen in Puerto Cabello infiziert hatte. Bisher zirkulierte nur der "B" Subtyp, der häufigste weltweit, im Land.

▶ Sonstige Risiken

Einsame Spaziergänge sollten Sie in Venezuela nicht unternehmen, es gibt gefährliche Schlangenarten. Mit Skorpionen muss gerechnet werden, tragen Sie festes Schuhwerk und untersuchen Sie Ihre Kleider/Schuhe vor dem Anziehen genau. Fassen Sie niemals in dunkle Ecken. Verletzungen durch Spinnen sind nicht häufig, können aber gefährlich (verschiedene Kugelspinnen z.B. die Schwarze Witwe, Einsiedler-Spinnen in Amerika, Wanderspinnen in Südamerika, Atrax-Spinnen in Australien und Chiracanthium-Spinnen in Australien und der Südsee) sein. Viele stehende Gewässer und die nähere Umgebung einer Flussmündung ins Meer können **wurmverseucht** sein. Sie sollten keinesfalls baden oder barfuß in unbekanntem Gewässern laufen. Tragen Sie immer festes Schuhwerk, bestimmte Wurmerkrankungen werden durch Barfuß-Laufen sehr begünstigt (sie dringen durch die Fußsohle in den Körper ein).

● Botschaft oder Infomöglichkeit in Deutschland

Tel.:(0331) 23 10 90 Fax: 231 09 77

● Wissenswerte Adressen am Urlaubsziel

Bezeichnung: Botschaft der Bundesrepublik Deutschland

Leiter: Hermann Erath, a.o. und bev. Botschafter(in)

Ort: Caracas

Straße: Torre La Castellana, Piso 10, Avenida Eugenio Mendoza(Avenida Principal de la Castellana) con Calle José Angel Lamas, La Castellana - Caracas.

Telefon: (0058 212) 2 61 01 81, 2 61 12 05, 2 61 22 29, 2 61 32 53, 2 61 42 77, 265 03 63, 265 56 27, 265 48 54, 265 28 27

Fax: (0058 212) 261 06 41

Postanschrift: Embajada de la República Federal de Alemania, Apartado 2078, Caracas 1010 A, Venezuela.

Amtsbezirk: Venezuela.

email: diplogermacara@cantv.net

● Klima-Informationen

Tropisches Klima in den Ebenen, gemäßigtes Klima in höheren Lagen, Luftfeuchtigkeit bis zu 90%.

Der August ist mit Temperaturen bis zu 36°C der heißeste Monat, der Januar mit 26°C der Kälteste.

- Die Trockenzeit dauert von Dezember bis April,
- die Regenzeit von Mai bis November.

Die Temperaturen hängen von den Höhenunterschieden des Landes ab, es gibt:

- die heiße Zone (0-600m ü.M.): Am nördlichen Küstenstreifen und an den Flußniederungen mittlere Monatstemperaturen von 25 - 29°C.
Im küstennahen Flachland (an das Caracaibo Bassin grenzend) herrscht tropisches, feucht-heißes Klima, bei mittleren Temperaturen von 23 - 25°C (Juli/August) und 15-19°C (Januar), es ist sehr feucht.
- die gemäßigte Zone (600-2.000m ü.M.): In den Ausläufern der Anden, die sich auf jeder Seite de Maracaibo Bassins hinziehen, sowie an Teilen der Küste herrscht mildes Wetter, Die "Ilanos" nördlich von Orinoco sind in der Trockenzeit wüstenhaft, während der Regenzeit schlammig und kaum zu passieren.
- die kalte Zone (über 2.000m ü.M.): Im nördlichen Gebirgsland mittlere Temperaturen bei 10 - 14°C, die Frostgrenze liegt bei 2500m, häufige Regenfälle.

Beste Reisezeit: Dezember-April

Deutschsprachige Ärzte

Caracas

- Dr. Jose Marchena-Pena Palmar Oeste Av. Ostender Qta. California Carraballeda Tel. 940668-21636
- *Allgemeinmedizin:* Dr. med. Michael Brückner, Calle Andrea de Ledesma, Qta. Guaicoco, La Trinidad/Sorokaima, Tel.: (02) 93 65 361
- *Innere Medizin, Tropenmedizin:* Dr. med. Götz A. Mäkelt, Centro Médico Congressa, 2. Stock, 404 und 405, Prados del Este, Tel.: (02) 979 80 424
- *Zahnmedizin:* Dr. med. dent. Klaus Bier, Qta. Miramonte, La Castellana, Tel.: (02) 31 03 176
- *Neurologie:* Dr. md. Peter Braun, Clinica Sanatrix, Campo Alegre, Tel.: (02) 31 23 464

Empfehlungen des deutschen Auswärtigen Amts

im Internet unter www.auswaertiges-amt.de

Sicherheitshinweis

Stand: 4. November 2003

Bei Reisen nach Venezuela ist wegen der stark polarisierten politischen Lage und der hohen Strassenkriminalität erhöhte Vorsicht geboten.

Auch nach Beendigung des zweimonatigen Generalstreiks vom Dezember bis Februar 2002/03 bleibt die innenpolitische und soziale Situation gespannt. Erneute Demonstrationen und Protestaktionen, auch mit Gewaltanwendung, können nicht ausgeschlossen werden. Auch in Zusammenhang mit den laufenden Maßnahmen hinsichtlich eines möglichen Abberufungsreferendums ist mit entsprechenden Großveranstaltungen zu rechnen. Reisende sollten sich von ihnen fernhalten.

Umsichtiges Verhalten ist besonders Reisenden zu empfehlen, die am Flughafen Caracas ankommen. Sie sollten für Fahrten in die Stadt nur die offiziellen Taxis in Anspruch nehmen.

Am 25.2.2003 wurden auf die spanische Botschaft und das Konsulat von Kolumbien und am 12.4.2003 auf das Gebäude Teleport Caracas (Sitz der Verhandlungen zwischen Regierung und Opposition) Bombenanschläge verübt. Weitere Attentate sind möglich.

In den Gebieten entlang der kolumbianischen Grenze in den venezolanischen Teilstaaten Amazonas, Apure, Barinas, Táchira und Zulia besteht als Folge des kolumbianischen Binnenkonflikts eine erhöhte Gefahr von Entführungen und anderen Gewaltverbrechen.

erschienen: 04.11.2003

Zeitverschiebung bei Flugreisen

Sie unternehmen eine Flugreise in den Westen (Zeitverschiebung 5 Stunden) und Ihr Reise-Tag verlängert sich, der nächste Morgen nach der neuen Ortszeit ist erst 29 Stunden nach dem letzten Morgen zuhause.

Folge dieser Verstellung Ihrer inneren Uhr ist eine Störung des körperlichen Wohlbefindens. Reaktions- und Leistungsfähigkeit verschlechtern sich, Schlaf- und Verdauungsstörungen bis zu Durchfall können auftreten. Nachts sind alle Körperfunktionen erniedrigt und jetzt wird die Nacht zum Tag. Deshalb sollten nach Ankunft am Urlaubsort erst einige Tage zur Anpassung eingelegt werden. Planen Sie für die ersten paar Tage keine anstrengenden oder gar gefährliche Aktivitäten und essen Sie keine schweren Speisen! Die Verlängerung des Tages durch Flüge in den Westen ist besser verträglich als die Verkürzung durch Reisen in den Osten. Die Anpassung dauert Richtung Westen bis zu 5 Tagen, bei Reisen in den Osten aber bis zu 8 und mehr Tagen (vor allem bei älteren Reisenden). Kinder kommen mit einer Verschiebung ihrer inneren Uhr leichter zurecht als Erwachsene.

Tipps zur Umstellung

Um die Adaptionzeit (Anpassung an die neue Zeit) etwas zu verkürzen, bereiten Sie sich am besten so vor: Passen Sie sich in Ihrem Schlafrhythmus bereits einige Tage vor der Flugreise an die neuen Zeiten an, indem Sie früher bzw. später schlafen gehen. Gegen Schlafstörungen kann ein leichtes (Ein-)Schlafmittel mitgenommen werden. Am Urlaubsort sollten Sie gleich nach Ankunft nach draußen gehen, da das helle Licht für die Umstellung der inneren Uhr sehr förderlich ist (aber bitte an belastbaren Sonnenschutz denken, bzw. Sonnenschirm o.ä. benutzen), und möglichst früh zu Bett gehen.

Ihre voraussichtlichen Adaptionzeiten

Alter unter 50: bis zu ca. 2-3 Tage

Alter über 50: bis zu ca. 4-7 Tage

Medikamenten-Einnahme

Ihre Altstadt-Apotheke wünscht, dass Sie gesund wiederkommen!

Bei Zeitverschiebungen ändert sich der zirkadiane Rhythmus und damit auch die Zeit für die Einnahme von Medikamenten.

Ziel soll wegen des Tag/Nacht - Rhythmus sein, die Tabletten nach einer kurzen Übergangszeit (2-3 Tage) **zur selben Tageszeit wie daheim** einzunehmen, um die gewohnte Wirkung sicherzustellen.

Alternative Nr. 1: Für kurze Reisen kann auch eine zweite Uhr mit der Zuhause-Zeit mitgenommen werden, die Medikamente sollten dann weiter nach der Zuhause-Zeit eingenommen werden.

Alternative Nr. 2: Arzneimittel, die ohne Gefahr auch einmal weggelassen werden können, nehmen Sie nach dem Umstellungstag wie zuhause ein. Nehmen wir an, Sie nehmen jeden Morgen 2 Tabletten:

Verkürzt sich der Tag (Reisen nach Osten), lassen Sie die Tabletten am nächsten Morgen Ortszeit weg. Die nächste Dosis erst am übernächsten Morgen (bei einer Reise nach Singapur - Zeitverschiebung ca. 7 Stunden - also etwa 31 Stunden nach Ihrer Dosis zuhause).

Verlängert sich Ihr Tag (Reisen nach Westen), nehmen Sie die Tabletten erst am nächsten Morgen **nach Ortszeit** (bei einer Reise nach San Francisco - Zeitverschiebung ca. 9 Stunden - also erst etwa 33 Stunden nach Ihrer Dosis zuhause).

■ Flugreisen nach Westen (Zeitverlängerung)

Bei Reisen nach Westen verlängert sich der Tag. Die Faustregel: Da der erste Tag länger wird, muss die Medizin zusätzlich öfter als gewohnt eingenommen werden.

Die folgenden Werte der Beispiel-Tabelle sind Circa-Angaben zur Orientierung, Details besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Flug ab Frankfurt 10.00 Uhr nach New York

Medikament	1. Tag (Ortszeit)	2. Tag (Ortszeit)
♦ Insulin tgl. 1x (morgens)	Zwischeninjektion abends, falls noch gegessen wird	morgens normale Injektion
♦ Insulin tgl. 2x (morgens+abends)	nach Ankunft Zwischeninjektion wie abends in Mitteleuropa. Abends nach Orts-Zeit dieselbe Einheiten-Anzahl	wie in Mitteleuropa
♦ Ovulationshemmer (abends)	15.00 Uhr Ortszeit USA	Einnahme zusätzlich morgens. Ab jetzt abends wie immer
♦ Antikoagulantien tgl. 1 Tbl. (morgens)	½ Tbl. 20.00 Uhr Ortszeit	wie in Mitteleuropa normale Dosis
♦ Antikoagulantien tgl. 1 ½ Tbl. (morgens)	1 Tbl. 20.00 Uhr Ortszeit	wie in Mitteleuropa normale Dosis
♦ Medikamente tgl. 1x (morgens)	½ Tbl. 20.00 Uhr Ortszeit	wie in Mitteleuropa normale Dosis
♦ Medikamente tgl. 2x	1 Tablette nach Ankunft ½ Tbl. 22.00 Uhr	wie in Mitteleuropa normale Dosis
♦ Medikamente tgl. 3x	1 Tbl. 2 Stunden nach Abflug 1 Tablette nach Ankunft ½ Tablette 22.00 Uhr	wie in Mitteleuropa normale Dosis

(nach H. Baark: Deutsches Ärzteblatt 29: 2126-2136)

► Informationen zu den von Ihnen angegebenen "Risikofaktoren"

■ Schwangerschaft und Reisen

Während der Schwangerschaft sind Mutter **und Kind** durch Infektionen besonders gefährdet.

Die wohl wichtigste Voraussetzung, um dieses Risiko so klein wie möglich zu halten, ist ein belastbarer **Impfschutz** der werdenden Mutter! Eine Impfberatung muss berücksichtigen, dass manche Impfungen in bestimmten Zeiträumen oder auch der ganzen Schwangerschaft problematisch sind! Beachten Sie bitte entsprechende Hinweise bei den Impfungen!

Vor der Reise ist eine **fachärztliche Untersuchung und Beratung** absolut notwendig. In manchen Fällen muss durchaus von der Reise abgeraten werden! Es gibt sehr schöne Reise-Ziele, die kaum Impfungen und keine Malaria-

Ihre Altstadt-Apotheke wünscht, dass Sie gesund wiederkommen!

Prophylaxe erfordern. Hierzu gehören die Malediven, die Seychellen, die meisten Inseln in der Karibik, und viele Inseln im Pazifik. Vielleicht wäre die Wahl eines dieser Reiseziele eine gute Alternative!?

Bis zum siebten Schwangerschaftsmonat ist eine Reise bei normal verlaufender Schwangerschaft unproblematisch. Ab dem achten Monat wird sich wahrscheinlich Ihre Fluggesellschaft weigern, Sie zu befördern.

Lange Flugreisen erhöhen das Thrombose-Risiko. Viele Schwangere leiden ja unter mehr oder weniger ausgeprägten Venen-Problemen. Hier kann es je nach Schwere der Beschwerden sinnvoll sein, für den Flug Venen-Strümpfe zu verwenden. Beine hochlagern und Gymnastikübungen ("Flyrobics") zur Aktivierung des Venenflusses helfen Komplikationen zu vermeiden.

In den Tropen sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden, wenn eine Infektionskrankheit auftritt. Durchfallerkrankungen sollten vordringlich durch Elektrolyt- und Flüssigkeitsersatz und andere diätetische Maßnahmen behandelt werden.

■ Malaria

Schwangere sind durch eine Malaria besonders gefährdet. Eine Malariaphylaxe ist deshalb unerlässlich. Unbedingt sollten zusätzlich die folgenden Vorsichtsmaßnahmen eingehalten werden:

- ▶ Moskitonetz (unbeschädigt)
- ▶ lange und helle Kleidung in den Abendstunden, (Moskitos sind nachtaktive Insekten)
- ▶ unbedeckte Hautstellen mit insektenabwehrenden Mittel einreiben (Hinweise des Herstellers beachten, nicht jedes Mittel ist für Schwangere geeignet)
- ▶ Unterkunft von Moskitos frei halten, z.B. durch sogenannte "moskito coils", besser aber durch Fliegen-Fenster.

Auch bei voll gestillten Säuglingen ist eine eigene Malariaphylaxe erforderlich, da über die Muttermilch kein ausreichender Schutz erreicht wird. (Bitte befragen Sie Ihren Arzt!) Bei Malariaverdacht ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen, der eine geeignete Therapie in die Wege leiten kann.



■ Ganz wichtig:

Viele Medikamente sind in der Schwangerschaft kontraindiziert! Befragen Sie bitte uns oder Ihren Arzt, was Sie an Reiseapotheke mitnehmen können.



Checkliste für die Reiseapotheke

Vor Beginn der Reise sollten Sie nach dieser Checkliste Ihre **Reiseapotheke** überprüfen. Die Vorschläge eignen sich teilweise für mehrere Reise-Probleme, gleichzeitig haben wir für jedes Problem mehrere teils gleichwertige Alternativen aufgezählt. Wir beraten Sie gerne, wenn wir die näheren Umstände der Reise (Art, Länge der Reise etc.) kennen.

Wichtig ist vor allem, ausreichende Mengen Ihrer Dauermedikamente mitzunehmen. Denken Sie auch an chronische Erkrankungen, Allergien oder sonstige Einschränkungen, die berücksichtigt werden sollten. Die Medikamente sollten in einem geeigneten Behältnis aufbewahrt werden.

((R) = rezeptpflichtig)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Grundausrüstung | Schere und Pinzette, Heftpflaster, Schnellverband, Fieberthermometer, Elastische Binde, Desinfektionsmittel. Sterile Spritzen und Kanülen |
| <input type="checkbox"/> Auge | <i>bei unspezifischen Entzündungs- bzw. Reizerscheinungen des Auges, Bindehaut und Lidrandes:</i> Berberil
<i>bei bakteriellen Infektionen(R):</i> Aquamycetin-Tr., Kanamytrex Tr., Nebacetin dto.-Slb.
<i>UV- und Blendungsreizungen (auch vorbeugend):</i> Dura-Ultra-Tr.
<i>Allergische Reaktionen:</i> Vividrin-Tr. |
| <input type="checkbox"/> Ausschlag | Allergosen: Systral-Salbe, Tavegil-Gel, Soventol-Gel
Unklare Genese: Bepanthen-Salbe, Unguentolan-Salbe, Topisolon-Lotio(R) |
| <input type="checkbox"/> Blasenentzündung (Harndrang) | Arctuvan-Drug., TMS forte(R), evtl. Blasen- und Nierentee |
| <input type="checkbox"/> Diarrhöe | Perenterol Kaps., Tannalbin-Tabl., Metifex-Tabl., Omniflora Kaps., Hylak forte Tr., Imodium Tabl. |
| <input type="checkbox"/> Erbrechen | Paspertin-Tr.(R), -Tabl.(R), Iberogast-Tr. |
| <input type="checkbox"/> Erkältung | Jedes "kleine" Analgetikum, z.B. Vivimed, ASS.
Speziell: Tempil-Kps N(R), Grippocaps, Contramutan |

Ihre Altstadt-Apotheke wünscht, dass Sie gesund wiederkommen!

- Elektrolytverlust** (nach wiederholtem Erbrechen, starkem Schwitzen oder Durchfall) Elotrans, Milupa GES 45, Mineraldrink Pfrimmer, Biolectra Magnesium
- Fermentschwäche (Verdauung)** Kreon-Kaps., Pankreatan-Drug., Combizym comp. Drag.
- Fieber** Benuron-Tabl., Contraneural Tabl.(R). Bei fiebrigen Infektionskrankheiten: Antibiotika(R) wie Penicillin V, Vibramycin Tabs, Erythromycin Tabl.
- Fußpilz** Ovis Neu-Creme, -Pump-Spray, -Lsg., Canesten
- Gallebeschwerden** Panchelidon-Kaps., Gallosanol-Drug., Cholagogum-Nattermann Kaps., Chol-Kugeletten, Cholspasminase-Tabl., Cholspasmin forte-Tabl.
- Gastritis** Kompensan, Gelusil-Lac, Maaloxan-Tabl. Rabro Tabl., Ulgastrin-Tabl.(R), Nervogastrol-Tabl., Talcid Tbl., Paspertin ret. Kaps.(R)
- Hals (Schluckbeschwerden)** Dorithricin-Tabl., Frubienzym-Tabl., Neoangin Lutschtabl., Hexoraletten, Lemocin-Halstabl., Wick-Sulagil, Dolo-Dobendan
- Handdesinfizientien** Sterillium-Lösung, Lysoform, Sagrotan-Tüchlein
- Harnwegsinfekte** *siehe Blasenentzündung*
- Hämorrhoiden** Eulatin-Salbe, Anusol-Salbe, Hametum-Salbe, Varitan Salbe, -Drug.+Tüchlein, Posterisan forte-Salbe(R), Rectosellan
- Herzbeschwerden nervöser Art** Passin-Drug., Diacard-Tr., Adenylocrat F-Tr.
- Hypotonie** Novadral-Drug., Effortil-Depot-Perlongetten, Carnigen-mono-Drug.,
- Husten (Reizhusten)** Silomat-Drug., Epepect Hustenblocker
- Insekten-Repellents** Autan, Zanzarin, Zedan (pflanzlich mit ätherischen Ölen, Citronellöl)
- Insektenstiche und Juckreiz** Palacril-Lotio, Fenistil Drag., Systral-Salbe, -Gel, Soventol-Gel, Fenistil-Gel, -Drug., Tavegil Gel
- Kopfschmerzen** Aspirin direkt, Vivimed, Eumed, Temagin, Spalt N, Thomapyrin, Ibuprofen
- Lärmschutz** Ohropax, Akustika
- Lippenherpes (Lippenbläschen)** Virunguent-Salbe(R), Lomaherpan, Zovirax, Echinacin-Lippenstift
- Lippenpflege und Lippenschutz** Ilrido (LF=9), Labiosan med, Labello-Sonne (LF=12), Luuf-Lippenschutz, Blistex Lippenbalsam (LF=6), Sie + Er Vitamin Sonnenschutz (LF=10,5)
- Magenprobleme** *siehe "Gastritis und Verdauungsschwäche"*
- Mandelentzündung** *siehe "Hals"*
- Munddesinfiziens** *siehe "Hals"*
- Muskelkater** Mobilat-Salbe, Hepathrombin 30000-Salbe, Etrat Sport-Gel, Rheumon-Gel, Trauma-Puren Gel, Traumasenex-Gel, Arnika-Salbe Kneipp,
- Mykosen der Haut** Canesten, Daktar-Creme/Puder/Lösung(R), *siehe auch "Pilzbefall"*
- Ohrenscherzen** Otalgan, Otobacid(R)
- Pilzbefall bzw.** Canesten, Moronal-Suspension, Ampho-Moronal-Lutschtabl.(R), Nystatin-Lösung, Soor-Gel, Candio-Hermal Paste bzw.Suspension
- Rheuma/Hexenschuß** Ostochont-Salbe, Malinert-Drug./Salbe, Aktren-Tabl., Amuno-Kaps./Gel(R), Spalt-Liqua-Kps., Ibutop-Creme, ABC-Salbe, Voltaren-Schmerzgel, *s.a. Muskelkater*
- Schnupfen** Rhinospray, Otriven, Olynth, Weleda Schnupfencreme
- Sonnenbrand** Malipuran, Systral-Gel/Salbe, Ultralan-Creme(R), Topisolon-Lotio(R), *s.a. Insektenstich*
- Sonnenschutz** Sonnenschutzgele fett- und emulgatorfrei, z.B. Ladival solaire, Lichtschutzemulsionen unterschiedl. Lichtschutzstärken z.B. Ilrido, Vichy, Phas, Uvauderm
- Reisekrankheit** Superpep-Kaugummi-Drug., Zintona-Kaps., Rodavan-Drug., Vomex-Drug., Permesin Drag.(R), Reisetabletten Stada, Scopoderm TTS Mono(R)
- Ungeziefer** Paral
- Verbandsmaterial** Mullbinden, elastische Binden, Leukoplast, Hansaplast, sterile Kompressen, Verbandspäckchen
- Verdauungsschwäche** Enzynorm-Drug., Panpeptal-N-Drug., Pankreatan comp. Drag., Combizym Drag., Kreon Kaps.
- Verstopfung** Agiocur, Dulcolax, Laxoberal Tr., Glycilax Zäpfchen
Venoruton 300-Kaps., Venostasin/-forte-Drug., Venopyronum depot-Kaps., Venalot

- Venöse Stauungen** Depot-Drug., Dehydrosanol tri-Drug.
- Wasserentkeimung** Katadyn-Taschenfilter, Micropur Tabl.
- Wundversorgung** *Desinfizientien:* Mercuchrom-Lösg.(R), Sepso-Tinktur, Hansamed Wundspray, Octenisept
Wundsalben: Bepanthen, Mirfulan, Tyrosur, Nebacetin(R)

Allgemeine Hinweise für Ihre Reisevorbereitung

Die **zwei wichtigsten Punkte**, auf die wir Sie im Folgenden aufmerksam machen wollen, sind ein ordentlicher **Insektenschutz** und peinliche **Hygiene beim Essen und Trinken**. Zu beiden Themen können wir Ihnen auch noch ausführlichere Informationen geben. Bitte fragen Sie uns bei Bedarf!

Viele Krankheiten wie z.B. Malaria, Gelbfieber und Leishmaniosen werden durch **Insektenstiche** (Fliegen, Mücken und Zecken) übertragen, ein Insektenschutzmittel ("Repellent") zum Einreiben (bei starkem Schwitzen häufiger auftragen) sollte nie im Reisegepäck fehlen! Zecken leben nicht nur in Bäumen, sondern auch im hohen Gras. Ganz wichtig: nach der Dämmerung geeignete helle Kleidung (lange Hosen, lange Ärmel), die alle Körperteile bedeckt, Schlafen in insektensicherem Raum. Ein (Pyrethrumimprägniertes) Moskitonetz wäre optimal. In den Tropen kann aber auch tagsüber **jeder** Insektenstich zu einer der vielen Krankheiten führen!

Die beste Vorsorge gegen **ernährungsbedingte Krankheiten** besteht in peinlicher Hygiene bei der Nahrungsmittelzubereitung und -aufnahme! Nur durchgegarnte, schälbare und abgekochte Lebensmittel sind erlaubt. Tabu sind rohe Gemüse, Salat etc., nicht abgekochtes Trinkwasser (ein Tauchsieder hat sich bewährt), Eiswürfel und Gekochtes, das länger stand. Waschen Sie Ihre Hände möglichst oft am Tage mit Seife.

Bitte tragen Sie vor Ihrem **Arztbesuch** in den folgenden Zeilen die Medikamente (für die erfolgten Impfungen bitte Ihren Impfpass mitnehmen) ein, die Sie derzeit mehr oder weniger regelmäßig einnehmen.

Ganz allgemein sollten Sie die folgenden **Tipps zu Ihrer eigenen Sicherheit** befolgen:

- Schützen Sie Arzneimittel während der Reise vor Sonne und höheren Temperaturen, z.B. Einwickeln in Alu-Folie verhindert allzu starke Erwärmung.
- Wenn Sie ständig Arzneimittel einnehmen (z.B. Diabetiker, Herzranke), müssen Sie bei Interkontinentalflügen die Zeitverschiebung berücksichtigen. Frauen, die die "Pille" einnehmen, sollten die Zeitverschiebung beachten (bei Minipille besteht nur geringer Spielraum!).
- Medikamente, die Sie täglich einnehmen müssen, gehören ins Handgepäck.
- Reise-Hygiene ist im südlichen Ausland der beste Schutz vor unliebsamer Ansteckung und Erkrankung. Dazu gehören persönliche Körper- und Verhaltens-Hygiene.
- Für den Fall, dass Sie im Ausland - trotz weitgehender Vorsorge zu Hause - dringend ein weiteres Arzneimittel benötigen, sollten Sie dieses nur in einer Apotheke erwerben. Nur dann haben Sie die Gewähr, auch das richtige oder ein entsprechendes Medikament zu bekommen, das auch ordentlich gelagert worden ist.
- Vergessen Sie nie, vor der Abreise ins Ausland Anschrift und Telefon Ihres Hausarztes zu notieren!
- Für Fernreisen empfiehlt es sich, sterile Kanülen und Spritzen mitzunehmen, da man u.U. in Notsituationen nicht immer auf medizinisch und hygienisch einwandfreie Verhältnisse vertrauen kann.

Ganz wichtig ist die **Vorsorge** für den Erkrankungsfall während Ihrer Fernreise. Denken Sie unbedingt an:

- Krankenschein oder private Zusatzversicherung für das Ausland (bei vielen Krankenkassen sind Ausland-Aufenthalte nicht versichert!)
- Regulierung ärztlicher Behandlungs- und Arzneimittelkosten und der Kosten für einen Krankenhausaufenthalt
- Gegebenenfalls Versicherungspolice oder Deckungszusage einer Flug-Rücktransport-Versicherung

Nach der Reise

Einige Erkrankungen brechen manchmal erst Monate nach der Rückkehr aus. Folgende Symptome sind Alarmzeichen, die sofort einen Arztbesuch zur Folge haben müssen: 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.

Ihre Altstadt-Apotheke wünscht, dass Sie gesund wiederkommen!

Zwischen Impfungen können **Wechselwirkungen** auftreten, die wir für die Ihnen im vorliegenden Impfplan empfohlenen Impfungen natürlich abgeklärt haben! Sollten Sie aber im selben Zeitraum andere Impfungen bekommen, befragen Sie diesbezüglich bitte ausdrücklich Ihren Arzt!

Wir hoffen, dass Ihnen unser Service geholfen hat, Ihre Urlaubsplanung zu erleichtern. Wir wünschen Ihnen nach all den langwierigen Vorbereitungen einen angenehmen Reiseverlauf und vor allem eine gesunde Wiederkehr.

Ändern Sie bitte, sehr geehrte Frau Prof. Dr. Meier-Nöllemann, die Termine der Impfungen nicht ab, ohne einen Fachmann zu befragen!!

Ihr Team von der
Altstadt-Apotheke

Informationen Ihrer Altstadt-Apotheke

Apotheker Joachim Büger

Tipps und Hilfen für Ihre Gesundheit

Telefon (0911) 339991 · Fax 339992 · email

prima@bueger.de

Homepage www.bueger.de



Altstadt-Apotheke · 90419 Nürnberg · Adam-Kraft-Str. 57

**Diese Seite eignet
sich sehr gut zum Herausnehmen.
Wir empfehlen sie an die Pinnwand zu
klemmen, damit kein Impftermin
übersehen wird**

→ Impf-Fahrplan ← für Frau Prof. Dr. Meier-Nöllemann

Tag	Datum	durch Arzt	Impfung/Prophylaxe	wie wichtig?	Bemerkung
Mi	24.12.2003	ja	Hepatitis A Aktiv- Impfung SKB (Havrix 1440)	☐ empfehlenswert	Teilimpfung 1
Mo	21.06.2004	ja	Hepatitis A Aktiv- Impfung SKB (Havrix 1440)	☐ empfehlenswert	Teilimpfung 2
Mo	21.06.2004	ja	Tetanus-Impfung Behring (Tetanol pur)	☐ empfehlenswert	Auffrischung
Do	01.07.2004	ja	Gelbfieber-Impfung RKI (Gelbfieber- Lebendimpfstoff RKI)	☑ notwendig	
Mo	05.07.2004		Malaria-Schema (Resochin+Paludrin) (Resochin, Paludrine)	☑ notwendig	- 30.08.2004

Vorgeschlagene Arzneimittel

Gelbfieber-Lebendimpfstoff RKI (Gelbfieber)	1x 1	á	0,00 € =	0,00 €
Havrix 1440 (Hepatitis A)	2x 1	á	54,51 € =	109,02 €
Resochin (Malaria)	1x 20	á	6,99 € =	6,99 €
Paludrine (Malaria)	1x 100	á	19,45 € =	19,45 €
Tetanol pur (Tetanus)	1x 1	á	3,24 € =	3,24 €

Gesamtsumme: 138,70 €

Die angegebenen Preise sind Circa-Preise und ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Medikamente und Impfungen für Reisen von den Krankenkassen nicht übernommen werden!

Für eine ggf. vorgeschlagene Gelbfieber-Impfung existiert kein einheitlicher Preis, jede Gelbfieber-Impfstelle kann ihn selbst festlegen.

Ihre Altstadt-Apotheke wünscht, dass Sie gesund wiederkommen!