

Gesund reisen

INFORMATIONEN FÜR INTERNATIONALE REISENDE



Impressum

Herausgeber:

Autonome Provinz Bozen – Südtirol, Abteilung Gesundheitswesen
Amt für Hygiene und öffentliche Gesundheit, 2011

Zusammengestellt von:

Südtiroler Sanitätsbetrieb

Dr. Maria Grazia Zuccaro

Direktorin des Dienstes für Hygiene und öffentliche Gesundheit Brixen

Dr. Martin Fischer

Ärztlicher Leiter beim Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit Bozen

Lektorat:

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit Meran

Gestaltung & Produktion:

Igor Gottardi, Bozen

Karo Druck, Frangart

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	03
---------------	----

01 VOR DER ABREISE

Checkliste vor Reiseantritt	05
Reiseapotheke	06
Reisen unter besonderen Umständen	
Kinder	07
Alte Menschen	08
Frauen/Schwangerschaft	08
Kleidung	09

02 WÄHREND DER REISE

VERHALTENSREGELN

Ernährung	11
Trinkwasser und Mundhygiene	12
Schutz vor Moskitostichen und Stichen anderer Insekten	13
Baden	14
Belastung durch Sonneneinstrahlung und andere Klimafaktoren	14
Tierkontakte	16
Sicherheit im Ausland	16

KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN

Höhenbedingte Beschwerden	17
Über Blut und Sexualkontakte übertragbare Erkrankungen ..	18
Reise-Durchfallerkrankungen	19
Malaria	21
Zeitverschiebung und ihre Probleme oder Jetlag	23

WENN DAS SCHLIMMSTE EINTRIT

Straßenunfälle	25
Bezahlung der medizinischen Behandlungen im Ausland	25
Medizinische Behandlung im Ausland	26

03 NACH DER HEIMKEHR

Was nach der Rückkehr zu tun ist	29
Zentren zur Vorbeugung von Reisekrankheiten	31

Diese Broschüre enthält die wichtigsten gesundheitlichen Ratschläge und Empfehlungen für Hygienemaßnahmen beim Antritt einer Reise ins Ausland, insbesondere in **tropische Länder**.

Nützen Sie das Angebot einer einschlägigen persönlichen Beratung bei den Diensten für Hygiene und öffentliche Gesundheit der Gesundheitsbezirke. Ein Arzt informiert Sie über Erkrankungsrisiken, Gesundheitsvorsorge und empfohlene Impfungen für das jeweilige Reiseland.

Die Reiseberatung sollte wenigstens einen Monat vor Antritt der Reise erfolgen. Voranmeldung ist erforderlich.

Vorwort



- Die Gefahr, auf einer Reise zu erkranken, lässt sich durch medizinische Vorsorge stark einschränken.

Dazu gehören Erkundigungen zu Gewohnheiten und Gebräuchen, klimatischen und hygienischen Verhältnissen sowie zur medizinischen Versorgung und möglicherweise auftretenden Krankheiten am Reiseziel. Aber auch Alter, Gesundheitszustand, Konstitution, Impfstatus, Reiseziel, Jahreszeit und Art der Reise sind für die richtige medizinische Vorsorge von wesentlicher Bedeutung. Deshalb ist eine rechtzeitige individuelle ärztliche Beratung sehr wichtig.

Das vorliegende Heft enthält wichtige Tipps rund um die Reisemedizin und gibt Auskunft darüber, welche Vorsichtsmaßnahmen zu beachten und welche Reisevorbereitungen getroffen werden sollten.

Möge diese Broschüre dazu beitragen, dass Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können und gesund und erholt wieder nach Hause zurückkehren.

A handwritten signature in black ink that reads "Richard Theiner". The script is cursive and fluid.

Dr. Richard Theiner

Landesrat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen

01



VOR DER ABREISE

→ CHECKLISTE VOR REISEANTRITT

- Vom Arzt empfohlene Impfungen durchführen und den Impfpass bereithalten.
- Schriftliche Bestätigungen mitnehmen, die vorzugsweise auf Englisch geschrieben sein sollten, über die Blutgruppe, bestehende Erkrankungen, Allergien und eventuell laufende Therapien.
- Vor Antritt einer langen Reise ist es angebracht, sich einer zahnärztlichen Untersuchung zu unterziehen. Zahnschmerzen sind ein schlechter Reisebegleiter, und oftmals sind zahnärztliche Behandlungen im Ausland kostspielig und schwer erhältlich.
- Informationen über die gesundheitliche Betreuung im Ausland beim eigenen Gesundheitsbezirk einholen.
- Medikamente bereithalten, die während der Reise benötigt werden könnten.
- Wichtige Kontaktadressen des Wohnortes (Gesundheitsbezirk, Versicherungsgesellschaft, usw.) und des Reiselandes (Konsulat, usw.) notieren.

→ REISEAPOTHEKE

Die Zusammenstellung einer sinnvollen Reiseapotheke sollte am besten gemeinsam mit dem Arzt erfolgen und den individuellen Bedürfnissen (Reisestil, Aufenthaltsdauer, Reiseziel) gerecht werden. Auf jeden Fall sollten Medikamente mitgenommen werden, die für gewöhnlich eingenommen werden.

Es wird empfohlen, Folgendes mitzunehmen:

- Medikationsset: Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Einweghandschuhe, Pflaster, kleine Schere, Pinzette u. a.
- Fieberthermometer (vor erhöhten Temperaturen schützen)
- Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Entzündungen
- Durchfallmittel
- Mittel gegen Verstopfung
- Antiseptische Wundsalben und Kortisonsalbe für kleine Wunden und Insektenstiche
- Antibiotika mit breitem Wirkungsspektrum
- Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen (Reisekrankheit)
- Topische und systemische Antihistaminika gegen Insektenstiche bzw. allergische Reaktionen
- Sonnencremen
- Schutzmittel gegen Mücken und andere Insekten
- Malariamittel bei Reise in Malariagebiet
- Desinfektionsmittel zur Wasseraufbereitung
- Kondome, sofern notwendig



Nehmen Sie bei Reisen in heiße Länder die Medikamente und Produkte besser in Form von Lösungen oder Tabletten anstelle von Zäpfchen mit. Schützen Sie alle Medikamente vor Sonneneinstrahlung und Hitze und verpacken Sie sie wasserfest.

Personen, die regelmäßig Injektionen brauchen (z.B. Diabetiker) sollten eine ausreichende Anzahl steriler Spritzen und Nadeln für den Reisebedarf und eine entsprechende ärztliche Bestätigung in englischer Sprache mitführen, um deren Besitz zu rechtfertigen.

→ REISEN UNTER BESONDEREN UMSTÄNDEN

Kinder

Eine Flugreise kann bei Kindern aufgrund der Druckänderungen in der Kabine Unwohlsein verursachen; dieses kann gelindert werden, indem dem Kind etwas zu essen bzw. ein Schnuller gegeben wird, um das Schlucken anzuregen.

Bei weniger als sieben Tage alten Neugeborenen wird von Flugreisen abgeraten. Bei Frühgeborenen sollte auf jeden Fall ein Kinderarzt zu Rate gezogen werden.

Weiters muss vor und während des Fluges eine angemessene Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein: insbesondere Neugeborene unterliegen im Vergleich zu größeren Kindern oder Erwachsenen leichter der Gefahr auszutrocknen.

Im Allgemeinen empfiehlt es sich bei sehr kleinen Kindern, die Reise so lange aufzuschieben, dass der Impfzyklus des ersten Lebensjahres abgeschlossen werden kann und die für das Reiseziel indizierten Impfungen in angemessener Art und Weise geplant werden können.



Sofern das Kind an einer Ohrenentzündung oder an einer Erkältung leidet, können während des Fluges unangenehme erneute Verschlechterungen auftreten. Eine Mittelohrentzündung kann eine Kontraindikation für eine Flugreise sein. Auch in diesem Fall ist es gut, den eigenen Kinderarzt aufzusuchen und seinen Rat einzuholen.

Angeborene zyanotische Herzkrankheiten stellen eindeutige Kontraindikationen für eine Flugreise dar.

Alte Menschen

Alte Menschen, die nicht an einer besonderen Erkrankung leiden, können genauso wie junge Erwachsene Reisen unternehmen, wenn sie die gleichen Vorsichtsmaßnahmen treffen. Besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte den Flug-, Bus- und Zugreisen, und zwar wegen des Risikos für eine Venenthrombose am Unterschenkel, die durch eine länger andauernde Bewegungslosigkeit begünstigt wird.

Frauen/Schwangerschaft

Frauen, welche die Antibabypille einnehmen, müssen sicherstellen, dass der Zeitraum zwischen einer Einnahme und der nächsten nicht mehr als 28 Stunden beträgt, und bedenken, dass die Wirksamkeit bei Erbrechen oder Durchfall reduziert ist. Um jeden Zweifel auszuräumen, sollte anstatt der Antibabypille bzw. zusätzlich dazu eine andere Verhütungsmethode angewandt werden.

Im letzten Schwangerschaftsmonat und bis zu sieben Tage nach der Geburt ist von einer Flugreise abzuraten.

Schwangere müssen mit einer Reihe von Komplikationen rechnen, sofern sie an Malaria erkranken; einige Impfungen sind kontraindiziert bzw. von diesen wird sehr abgeraten.

→ KLEIDUNG

Die Kleidung sollte grundsätzlich dem Klima im jeweiligen Land angepasst werden. Wählen Sie für Ihre Reisegarderobe möglichst bequeme, luftdurchlässige, gut waschbare (kochfeste) Kleidung. Tragen Sie festes Schuhwerk, vor allem bei Ausflügen in Wäldern, in unbesiedelten Gebieten und im unwegsamen Gelände.

02



WÄHREND DER REISE

VERHALTENSREGELN

→ ERNÄHRUNG

Infektionen, die durch Lebensmittel verursacht werden, stellen ein großes Risiko bei Auslandsreisen dar. Typhus, Hepatitis A, Cholera und andere Durchfallserkrankungen sind einige Vertreter dieser Gruppe. Die folgenden Ratschläge gelten insbesondere in Ländern mit niedrigerem Hygienestandard:

- Lassen Sie sich vom Arzt über eine evtl. Indikation zur Impfung gegen Typhus, Hepatitis A und Cholera beraten.
- Essen Sie keine rohen oder unvollständig gekochten Speisen, insbesondere nicht Fisch, Meeresfrüchte, Fleischgerichte, Eier. Verzicht auf rohes Gemüse und Salate, denn sie könnten mit untrinkbarem Wasser gewaschen worden sein.
- Vergewissern Sie sich, dass gekochte Speisen unmittelbar vor dem Verzehr ausreichend erhitzt worden sind. Speisen, die zwar gekocht, aber über Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden, stellen eine Infektionsquelle dar.
- Bevorzugen Sie Früchte, die man schälen kann. Achten Sie aber zuerst auf die Unversehrtheit der Schale. Schälen Sie das Obst eigenhändig und mit sauberen Händen. Selbst das Waschen mit desinfizierenden Zusätzen ist unsicher.
- Konsumieren Sie nur pasteurisierte Milch und Milchprodukte.

- Vorsicht bei frisch gepressten Fruchtsäften (möglicherweise sind sie mit nicht trinkbarem Wasser verdünnt).
- Vorsicht bei Speisen, die hausgemachte Mayonnaise, Remouladen oder Cremes enthalten.
- Verwenden Sie zum Geschirrspülen nur abgekochtes Wasser.
- Achten Sie bei der Essenzubereitung und beim Essen auf Hygiene (Hände waschen, sauberes Geschirr und Besteck benutzen).
- Grundsätzlich gilt: „Koche, schäle oder lass es sein“.

→ TRINKWASSER UND MUNDHYGIENE

- Trinken Sie möglichst nur industriell hergestellte Getränke in original verschlossenen Flaschen oder Dosen. Bevorzugen Sie Getränke mit Kohlensäure.
- Leitungswasser muss vor Genuss mindestens 15 Minuten lang abgekocht werden.
- Als Notbehelf dienen chemische Desinfektionsmittel, die im Handel erhältlich sind und bequem auf Reisen mitgenommen werden können.
- Oberflächenwasser oder anderes Wasser, das Schwebstoffe enthält, ist vor dem Kochen oder vor dem Desinfizieren zu filtern. Für den Notfall verwendet man normales Filterpapier oder ein sauberes Taschentuch.
- Verzichten Sie auf Eiswürfel oder eisgekühlte Getränke.
- Heißer Kaffee oder Tee können ohne Bedenken getrunken werden.
- Benützen Sie zur Mundhygiene kein Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser oder gut abgekochtes Wasser.

→ SCHUTZ VOR MOSKITOSTICHEN UND STICHEN ANDERER INSEKTEN

- Tragen Sie möglichst hautbedeckende Kleidung (langärmeliges Ober-
teil, lange Hosen).
- Zum Schutz vor Insekten, die in der Dämmerung oder nachts aktiv
werden (z.B. *Anopheles-Mücke*), tragen Sie helle Kleider.
- Geblünte und bunte Stoffe ziehen Insekten an, die tagsüber aktiv sind.
- Reiben Sie unbedeckte Hautstellen mit moskitoabweisenden Mitteln
ein (Repellentien).
- Schlafen Sie nur unter Moskitonetzen, die vollständig intakt sind. Sprit-
zen Sie diese mit Insektenvertilgungsmitteln auf der Basis von Per-
methrin ein. Der lose Saum muss fest unter die Matratze geschoben
werden.
- Halten Sie sich zwischen Abenddämmerung und Morgen möglichst in
mückensicheren Räumen auf (ausgestattet mit Klimaanlage, Fliegen-
gitter an den Fenstern, usw.). Der Schutz ist notwendig, da Insekten/
Mücken Krankheiten wie Malaria, Dengue, usw. übertragen können.
- Zum Schutz in Räumen (Schlafzimmer), verwenden Sie Insektenver-
tilgungsmittel in Form von Räucherspiralen („*mosquito coils*“), Aero-
solen.



→ BADEN

- Vermeiden Sie es, in tropischen Gebieten in stehenden (Seen) und fließenden Gewässern (Flüsse) bzw. bei Oasen in den Teichen zu baden, denn sie können von Parasiten befallen sein, die über die Haut in den Körper eindringen und sich dann in der Leber, in der Lunge und in den Harnwegen ansiedeln.
- Grundsätzlich soll beim Baden kein Wasser geschluckt werden. Sicher sind Swimmingpools mit gechlortem Wasser.
- Im Meer: Achtung vor Bissen und Stichen von Fischen, Seeigeln, Quallen, usw.
- In bestimmten Küstenregionen empfiehlt sich beim Baden das Tragen von leichtem Schuhwerk (Schutz vor Korallen, Schalentieren, Meerestierchen).
- Vermeiden Sie es, auf Stränden oder anderem Untergrund, barfuß zu gehen.
- Wenn Sie sich in die Sonne legen, vermeiden Sie den direkten Kontakt mit Sand oder Erde.
- Am Meer sollte man sich von Flussmündungen fernhalten, weil dort oft Abwässer eingeleitet werden.
- In Gegenden, in denen Haie vorkommen oder die als Gefahrengebiete ausgewiesen sind, befolgen Sie die jeweils geltenden örtlichen Verbote und Verhaltensregeln.

→ BELASTUNG DURCH SONNENEINSTRALUNG UND ANDERE KLIMAFAKTOREN

Intensive Sonneneinstrahlung, feuchtheißes Klima und große Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht können für Reisende in tropische

Länder zu Belastungsfaktoren werden. In schlimmen Fällen drohen ein Sonnenstich, ein Hitzeschlag oder Beschwerden aufgrund eines hohen Wasser- und Elektrolytverlustes.

Deshalb gilt Folgendes:

- Gewöhnen Sie Ihren Körper ganz langsam und kontinuierlich an die stärkere Sonneneinstrahlung. Setzen Sie sich nicht den Sonnenstrahlen aus, wenn sie am intensivsten sind, sondern erst am späten Nachmittag.
- Schützen Sie sich vor starker Sonneneinstrahlung durch Kopfbedeckung und leichte, helle und hautbedeckende Kleidung, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille mit hoher UV-Absorbierung.
- Halten Sie sich möglichst viel im Schatten auf.
- Vorsicht bei Wind: Hautverbrennungen oder –reizungen an Körperteilen, die üblicherweise zu schützen vergessen werden, wie Nase, Schultern, Fußrücken, werden erst viel später bemerkt.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, fragen Sie Ihren Arzt, ob diese möglicherweise die Lichtempfindlichkeit erhöhen können (z.B. einige Antibiotika machen die Haut der Sonne gegenüber sensibler).
- Verzichten Sie auf Deodorants, Kosmetika und Parfüms in der Sonne, da sie unerwünschte Hautreaktionen auslösen können.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich, täglich etwa 2-4 l. Verzichten Sie auf Alkohol, denn er entzieht dem Körper Wasser. Achten Sie auf die Farbe des Urins: Ist er hell und klar, ist die Trinkmenge ausreichend.
- Besondere Vorsicht ist bei Reisen mit Kindern geboten. Sie reagieren auf Sonnen- bzw. Hitzebelastung besonders empfindlich.



→ TIERKONTAKTE

Grundsätzlich sind zwei Gefahren zu unterscheiden: der direkte Angriff von Tieren (z.B. Krokodile, Schlangen, wilde Raubtiere oder streunende Hunde) und die Übertragung von Krankheiten (z.B. Tollwut, Pest, usw.).

Bedachtes Verhalten gegenüber Tieren ist deshalb von größter Bedeutung.

- Halten Sie Abstand zu fremden Tieren, vermeiden Sie provozierendes Verhalten (insbesondere gegenüber Affen, Hunden und Katzen).
- Schützen Sie Ihre Unterkünfte vor Nagern und Insekten.
- Das Tragen von festen Schuhen ist ratsam (Schutz vor Schlangen, Insekten, Skorpionen).
- Gehen Sie nicht barfuß auf Wiesen und Rasenflächen.
- Schützen Sie sich vor Insektenstichen (Kleidung, Repellentien).
- Bei Langzeitaufenthalten in Risikozonen, Abenteuerreisen mit Rucksack und bei Berufsrisiko (z.B. Tierärzte, Biologen, usw.) ist vor Reiseantritt die Impfung gegen Tollwut und Japan-Enzephalitis empfohlen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie einen angemessenen Impfschutz haben, speziell gegen Tetanus.

→ SICHERHEIT IM AUSLAND

In Zusammenarbeit mit dem ACI stellt das Auswärtige Amt dem Bürger Informationen über das Ausland zur Verfügung, einschließlich solcher über die Sicherheitslage, das Terrorismusrisiko, die gesundheitliche Situation, usw. Um alle Informationen Land für Land, zu erhalten, besuchen Sie die Webseite: www.viaggiaresicuri.it



KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN

→ HÖHENBEDINGTE BESCHWERDEN

Wenn in kurzer Zeit eine große Höhe (über 2.500 m) erreicht wird, so können auch bei gesunden und trainierten Personen gesundheitliche Probleme auftreten, besonders dann, wenn Herzkrankungen, Lungenerkrankungen, Herz-Kreislaufstörungen, Blutarmut vorliegen.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Gesundheitszustand einen Aufenthalt in ungewohnten Höhen gestattet.

Medikamente zur Behandlung einer Höhenkrankheit werden unter Beachtung der ärztlichen Verschreibungen eingenommen. Anzeichen einer akuten Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit, Unwohlsein, erhöhte Herzfrequenz, Störungen der Atmung. Bei weiterem Fortschreiten der Erkrankung kann es zu Flüssigkeitsansammlung in der Lunge und im Gehirn (Lungen- und Hirnödemen) kommen.

- Eine schrittweise Akklimatisation (langsam aufsteigen, Ruhetage einlegen) kann einer Höhenkrankheit entgegenwirken.
- Nicht mehr als 500 Höhenmeter in der jeweiligen Etappe bewältigen. Je 1.000 Höhenmeter sollten sie zwei aufeinander folgende Nächte auf derselben Höhe verbringen.
- Vermeiden Sie in den ersten Tagen jegliche Überanstrengung.
- Erste Warnzeichen einer Höhenkrankheit dürfen keinesfalls ignoriert werden. Begeben Sie sich frühzeitig in tiefere Lagen und suchen Sie bei stärkeren Symptomen einen Arzt auf.



→ ÜBER BLUT UND SEXUALKONTAKTE ÜBERTRAGBARE ERKRANKUNGEN

Es kann sein, dass Sex ein möglicher Anreiz für einen Urlaub ist, aber ungeschützter Geschlechtsverkehr mit Gelegenheitspartnern stellt ein Risiko dar. Das Kondom schützt vor einigen, aber nicht vor allen Infektionen und bietet deshalb keine hundertprozentige Sicherheit. Sexuell übertragene Infektionen können ernste Folgen für Sie selbst und Ihren/Ihre Partner/in haben.

Sexuell und/oder durch Sexualkontakt übertragen werden können:

- Syphilis, Gonorrhö, AIDS, Virushepatitis B und C, *Condylomata acuminata*, Genitalherpes, Filzläuse, Krätze (*Scabies*).

Einige Infektionen verursachen Störungen wenige Tage (3-15) nach der Ansteckung, andere hingegen oft erst nach einigen Wochen. Syphilis, HIV-Infektion und Virushepatitis können leichte Symptome auslösen, die nicht bemerkt werden, aber sie können mittels einer Blutuntersuchung nachgewiesen werden.

Suchen Sie nach der Rückkehr von einer Reise immer einen Arzt auf, wenn Sie riskante sexuelle Beziehungen hatten und/oder Juckreiz an den Genitalien, im Schambereich oder auf der ganzen Haut verspüren, wenn Sie Flecken, Papeln und kleine Geschwüre an Schleimhäuten und auf der Haut entdecken, wenn Sie Ausfluss aus Harnröhre, Scheide oder Anus feststellen, wenn Sie Lymphknotenschwellungen bemerken oder wenn Fieber, Müdigkeit, nächtliche Schweißausbrüche, Gewichtsverlust auftreten.

Das HIV-Virus und die Hepatitis B und C können auch über den Blutweg übertragen werden. Deshalb stellen für diese Infektionen kontaminierte

Nadeln, Spritzen und chirurgische Instrumente sowie infizierte Transfusionen und Blutprodukte ein weiteres großes Ansteckungsrisiko dar. Achten Sie bei unbedingt notwendigen Injektionen darauf, dass Nadeln und Spritzen aus sterilen Verpackungen stammen. Personen, die häufig Injektionen brauchen (z.B. Diabetiker), sollten eine ausreichende Anzahl steriler Spritzen und Nadeln für den Reisebedarf und eine entsprechende ärztliche Bestätigung mitführen, um deren Verwendung und Transport im Flugzeug zu rechtfertigen.

Auch Tätowierungen, Piercing oder andere Eingriffe, bei denen es zu Hautverletzungen kommt, können riskant sein, sofern sie nicht unter Einhaltung korrekter Hygienebestimmungen durchgeführt werden. Es besteht eine konkrete Ansteckungsgefahr.

→ REISE-DURCHFALLERKRANKUNGEN

Enterische Infektionen und Durchfallerkrankungen stellen die am häufigsten angegebenen Beschwerden bei Reisenden dar, die Länder mit hygienisch-gesundheitlichen Standards besuchen, die geringer sind als im Herkunftsort. Reisedurchfallerkrankungen (Travelers' Diarrhea, TD) befallen 20-50% der Personen aus Ländern mit geringem Risiko, die in Hochrisikozonen reisen. Hochrisikogebiete sind Nord-, West- und Ost-Afrika, der Großteil Asiens sowie Lateinamerika.

Die Erreger der Infektion stellen die Hauptursache dieser Erkrankung dar. Es handelt sich um Bakterien (*E. coli*, Salmonellen, Shigellen, usw.), Viren (Norovirus) und enterische Parasiten (*Giardia lamblia*, *Entamoeba histolytica*).

Die TD äußert sich in 3 oder mehr Entleerungen von ungeformtem Stuhl pro Tag und wird klinisch klassifiziert in **leicht** (bis zu drei Entleerungen pro Tag ohne Begleitsymptome), **mäßig** (zwischen 4 und 10 Entleerungen pro Tag ohne Begleitsymptome/-Anzeichen oder eine beliebige Anzahl an Entleerungen, aber mit wenigstens einem Begleitsymptom/-Anzeichen wie: Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen, Schleim im Stuhl, Tenesmus (schmerzhafter Stuhlgang), Fieber $<38^{\circ}\text{C}$) und **schwer** (über 10 Entleerungen am Tag oder eine beliebige Anzahl an Entleerungen, sofern sie mit Fieber $>38^{\circ}\text{C}$ und/oder Blut im Stuhl verbunden sind).

Die Vorbeugung der TD besteht vor allem in einem angemessenen Ernährungsverhalten. Die sorgfältige Auswahl von Speisen und Getränken, wobei möglicherweise verunreinigte Speisen vermieden werden, verringert in beträchtlichem Maße die Wahrscheinlichkeit, dass Durchfall auftritt (siehe Kapitel „Ernährung“). Weitere Vorbeugemöglichkeiten sind die Immunisierung und in besonderen Fällen die Prävention mittels Medikamenten.

Die Behandlung der TD, welche auf korrekte Weise in Bezug auf den symptomatischen Zustand zu erfolgen hat, basiert auf Rehydratation, auf einer angemessenen Auswahl der Nahrungsmittel und auf der Einnahme von symptomatischen Medikamenten und Antibiotika. Die Rehydratation stellt die wichtigste Maßnahme dar, die im Falle einer Reise-Durchfallerkrankung durchzuführen ist, in leichten Fällen ist sie die einzige Maßnahme. Es können Wasser mit gesalzene Crackers, Fruchtsäfte, gesalzene Suppen oder orale, rehydratisierte Lösungen (ORS), die als fertige Getränke oder als zuzubereitende Präparate in Pulverform erhältlich sind, eingenommen werden.

Bei mäßigen und schweren Fällen werden, je nach Anraten des Arztes, auch symptomatische Medikamente und Antibiotika angewandt.



→ MALARIA

Die Malaria stellt heute noch eine der schwersten und am weitesten verbreiteten Tropenkrankheiten dar. Es handelt sich um eine parasitäre, akute Fiebererkrankung, die von vier unterschiedlichen Protozoen-Arten ausgelöst wird. Der Parasit wird von Mensch zu Mensch durch den Stich von infizierten *Anopheles*-Mücken übertragen, die vor allem zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang stechen. Die verantwortlichen Erreger sind in den tropischen Gebieten Äquatorial-Afrikas, Zentral- und Südamerikas, im Mittleren Osten und im Indischen Subkontinent verbreitet.

Die schwerste Form von Malaria wird von *Plasmodium falciparum* verursacht; sie kann tödlich verlaufen, sofern sie nicht angemessen behandelt wird. Ihr kann allerdings sowohl mittels Schutz vor Mücken als auch durch Einnahme eines Medikaments gegen Malaria vorgebeugt werden, wobei die Verschreibungen des Zentrums zur Vorbeugung gegen Reisekrankheiten zu befolgen sind.

Symptome der Malaria sind Fieber, Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Schwächegefühl, Erbrechen, Husten, Durchfall und Bauchschmerzen. Sie kann Niereninsuffizienz, Krämpfe, Koma und den Tod nach sich ziehen.

Verdacht auf Malaria besteht in allen Fällen von unerklärbarem Fieber, das in einem beliebigen Moment, sieben Tage nach der ersten möglichen Exposition bis zu zwei Monaten oder mehr nach der letzten möglichen Exposition, beginnt.

Bei Fieber in diesem Zeitraum muss unverzüglich ein Arzt oder das nächste Krankenhaus aufgesucht werden, um eine korrekte Diagnose zu stellen und eine wirksame Therapie einzuleiten.

Vorbeugung

Schutz vor Insekten:

- Vermeiden Sie es, von Mücken gestochen zu werden, vor allem zwischen Einbruch der Dämmerung und Sonnenaufgang.
- Tragen Sie auf ausgesetzten Hautstellen ein Mücken abweisendes Produkt auf und achten Sie dabei darauf, dass die Insekten abweisenden Substanzen weder ins Gesicht gespritzt noch auf Augen, Lippen und empfindlichen Zonen aufgetragen werden.
- Tragen Sie helle Kleider, welche Arme und Beine bedecken.
- Vermeiden Sie Parfüms, Rasierwasser, usw., denn sie ziehen Mücken an.
- Vor dem Zu-Bett-Gehen spritzen Sie im Raum ein Insektizid, um die im Zimmer vorhandenen Mücken zu beseitigen.
- Wenn eine Klimaanlage fehlt, verwenden Sie über Nacht die eigens vorgesehenen elektrischen Verteilengeräte oder zünden Sie die Antimücken-Spiralen an, bringen Sie Antimücken-Netze mit einer Maschengröße unter 1,5 mm an den Fenstern an und schlafen Sie unter einem mit einem Insektizid auf Permethrin-Basis imprägnierten Mückennetz, das unter der Matratze gut fixiert wird.

Antimalariaphylaxe auf der Basis von Medikamenten (Chemoprophylaxe):

Die Prophylaxe mit Medikamenten gegen Malaria muss dem Reiseziel, dem Gesundheitszustand des Reisenden, der Dauer und der Art des Aufenthalts möglichst angemessen sein.

Sie muss vor Ankunft im Malariagebiet begonnen, während des gesamten Aufenthaltszeitraums ohne Unterbrechung eingenommen und auch nach Rückkehr aus Endemiegebieten fortgesetzt werden. Wenn die Medikamen-



te in der Dosierung eingenommen werden, die der Arzt empfohlen hat, wird das Risiko einer tödlich verlaufenden Erkrankung verringert; durch angemessene Dosierungen können auch Kinder geschützt werden.

Keine Antimalaria-Prophylaxe gewährleistet einen vollkommenen Schutz vor der Erkrankung. Daher ist es im Falle von Fieber während oder nach der Reise ratsam, unverzüglich einen Arzt oder das nächste Krankenhaus aufzusuchen.

Medikamente zur Selbstbehandlung:

Auf Indikation des Zentrums zur Vorbeugung der Reisekrankheiten können Personen, die sich in Gegenden mit geringem Malaria-Risiko begeben oder sich für lange Zeit in Malariagebieten aufhalten und sich deshalb keiner Chemoprophylaxe unterzogen haben, eine pharmakologische Selbstbehandlung durchführen, wenn sie während der Reise von einem nicht erklärbaren Fieber befallen werden und es ihnen praktisch unmöglich ist, ein Behandlungszentrum zu erreichen.

Die Art des Medikaments und die Dosierung werden vom Zentrum im Zuge des Beratungsgesprächs vor Reiseantritt angegeben.

→ ZEITVERSCHIEBUNG UND IHRE PROBLEME ODER JETLAG

Flugreisen in ferne Länder können wegen der Überbrückung mehrerer Zeitzonen in kurzer Zeit zu einer Veränderung der biologischen Rhythmen führen, die den Schlaf, den Hunger sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit regulieren. All diese Veränderungen zusammen werden als „*Jetlag*“ bezeichnet, der sich in Unwohlsein, Schlaflosigkeit, Nervosität, Übelkeit und Appetitlosigkeit ausdrückt.

Um die Unpässlichkeiten zu verringern, wird Folgendes empfohlen:

- Lassen Sie der Reise ein/zwei Nächte regelmäßigen Schlafs vorausgehen, indem Sie sich möglichst später als gewöhnlich hinlegen, sofern Sie nach Westen reisen bzw. früher, sofern Sie Richtung Osten reisen.
- Akklimatisieren Sie sich nach Ankunft am Reiseziel und legen Sie häufig Ruhepausen ein. Nach der Ankunft, gönnen Sie sich einen mehr oder weniger langen Schlaf, je nach Unterschied der Zeitverschiebung.
- Passen Sie die Medikamenteneinnahme zeitlich an: Personen, die regelmäßig Medikamente einnehmen (z.B. Insulin, Antibabypille), sollten vor der Reise einen Arzt konsultieren.

WENN DAS SCHLIMMSTE EINTRITT

→ STRAßENUNFÄLLE

Vorsicht bei der Fortbewegung mit Autos oder Motorrädern, denn Straßenunfälle stellen eine der Hauptverletzungs- und -todesursachen unter Reisenden dar.

→ BEZAHLUNG DER MEDIZINISCHEN BEHANDLUNGEN IM AUSLAND

Jedes Land hat eine eigene Gesundheitsorganisation, und einige Länder haben Abkommen zur sozialen Absicherung mit Italien. Die Bezahlung der medizinischen Behandlungen hängt deshalb von den Bestimmungen des jeweiligen Aufenthaltslandes ab.

- Bei Reisen in einen EU-Mitgliedsstaat benötigen Sie die Europäische Gesundheitskarte, die in Italien TEAM und auf internationaler Ebene EHIC bezeichnet wird.
- Sofern Sie EU-Bürger sind, ist die Europäische Gesundheitskarte (EHIC) auch für Norwegen, Liechtenstein und Island gültig.
- Reisen Sie in ein Land außerhalb Europas, informieren Sie sich bei Ihrem Gesundheitsbezirk, ob es ein Abkommen zur gegenseitigen gesundheitlichen Betreuung mit Italien hat.
- Gibt es zwischen Italien und dem Bestimmungsland kein diesbezügliches Abkommen, ist es ratsam, eine private Krankenversicherung abzuschließen.

Nehmen Sie Adresse und Telefonnummer Ihres Arztes, Ihres Gesundheitsprengels und Ihrer Versicherungsgesellschaft mit.



→ MEDIZINISCHE BEHANDLUNG IM AUSLAND

Wenn Sie eine Reise in **EU-Länder** (Europäische Union) planen, denken Sie daran, dass im Falle einer Erkrankung oder eines Unfalls während des Aufenthaltes die medizinische Behandlung in öffentlichen oder konventionierten Einrichtungen gewährleistet ist. Dabei ist nur die notwendige Behandlung kostenlos, wobei die Behandlung zu den gleichen Bedingungen, die für die Bürger des Gastlandes gelten, und nach den Bestimmungen des örtlichen öffentlichen Gesundheitsdienstes angeboten wird.

Private Behandlungen und die Ausgaben für den Rücktransport ins Heimatland sind nicht gedeckt.

Die Rechnungen für Behandlungen, die vom Betreuten während eines vorübergehenden Aufenthaltes in EU-Ländern direkt bezahlt wurden, können – vorausgesetzt es handelt sich um notwendige Behandlungen – nach seiner Rückkehr beim Sanitätsbetrieb innerhalb von 90 Tagen ab Datum der Bezahlung eingereicht werden, um eine Teilerstattung zu erhalten.

Nicht-EU-Mitgliedstaaten, mit denen Italien bilaterale Abkommen hat

Mit den nachstehend angeführten Staaten unterhält Italien ein Sozialversicherungsabkommen: Argentinien, Australien, Brasilien, Ex-Jugoslawien (Serbien, Makedonien, Montenegro, Bosnien, Herzegowina), Fürstentum Monaco, Tunesien, San Marino, Vatikanstadt.

Bei der Ausstellung der entsprechenden Bescheinigungen durch den Sanitätsbetrieb gibt es jedoch gewisse Einschränkungen, d.h. nicht alle Kategorien von Versicherten haben einen Anspruch auf Ausstellung der Anrechtsbescheinigungen.

Für detaillierte Auskünfte wenden Sie sich an die Ämter der Leistungsabteilung Ihres Gesundheitsbezirks.

Bei Ankunft am Bestimmungsort holen Sie Informationen bei der örtlichen Gesundheitseinrichtung ein, bevor Sie medizinische Behandlungen in Anspruch nehmen.

Vergessen Sie nicht, dass **in Ländern, die kein Sozialversicherungsabkommen mit Italien haben**, medizinische Behandlungen teuer sein können und zur Gänze selbst zu bezahlen sind. Solche Länder sind z.B. Kanada und die U.S.A.

Auch die Ausgaben für eine krankheitsbedingte Rückkehr ins Heimatland sind nicht vom öffentlichen Gesundheitsdienst abgedeckt.

In solchen Fällen ist es wichtig, eine Reiseversicherung zu haben, die sanitäre Ausgaben abdeckt.

Sie sollten auch wissen, dass Sie – sofern Sie Ihren Wohnsitz in der Provinz Bozen haben und beim Landesgesundheitsdienst eingeschrieben sind – gemäß Art. 33 des Landesgesetzes Nr. 7/2001 eine Rückerstattung der Kosten für einen stationären Aufenthalt im Ausland in nicht vertragsgebundenen Krankenhausstrukturen erhalten können, sofern die Notwendigkeit der Krankenhausaufnahme vom Arzt bestätigt wurde.

Um immer auf dem aktuellsten Stand zu sein, wenden Sie sich an Ihren Gesundheitsbezirk.

03



NACH DER HEIMKEHR

→ WAS NACH DER RÜCKKEHR ZU TUN IST

Konsultieren Sie immer einen Arzt, sofern nach der Rückkehr von einer Reise aus einem tropischen Land eines der folgenden Symptome auftritt:

**Fieber, auch leichtes
Durchfall
Bauchschmerzen
Hautausschlag**

Viele Krankheiten in den tropischen Gebieten haben eine lange Inkubationszeit. Deshalb ist es z.B. wichtig, die vorbeugende Antimalariamedikation erst zu dem Zeitpunkt abzuschließen, den der Arzt empfiehlt: viele Krankheitsfälle treten nämlich bei Personen auf, welche die Behandlung zu früh absetzen.

Wenden Sie sich bei Fieber nach Rückkehr aus einem Land, wo die Malaria auftritt, an Ihren Arzt oder an das nächste Krankenhaus.

Malaria kann auch erst Monate nach der Rückkehr von einer Reise auftreten. Eine rechtzeitige Diagnose erhöht den Therapieerfolg.

Bei Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit wenden Sie sich bitte an:

Südtiroler Sanitätsbetrieb

Krankenhaus Bozen

Abteilung Dermatologie

Ambulatorium für sexuell übertragbare Krankheiten

Für Auskünfte und zur Vormerkung rufen Sie bitte folgende Nummer an:
0471 909939.

Es ist keine Bewilligung notwendig. Die Visiten und die Untersuchungen sind kostenlos. Die Anonymität wird gewährleistet.

Bei Verdacht auf HIV und/oder virale Hepatitis können Sie sich an das Day-Hospital der Abteilung für Infektionskrankheiten des Krankenhauses Bozen wenden, von Mo-Fr, 08:00 – 12:00 Uhr, Tel. 0471 908669. Die Visiten und die Untersuchungen (auch der HIV-Test) sind kostenlos und anonym.

→ ZENTREN ZUR VORBEUGUNG VON REISEKRANKHEITEN

Für Reiseberatung und Impfungen wenden Sie sich bitte an:

Gesundheitsbezirk Bozen

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Amba-Alagi-Straße Nr. 33
39100 BOZEN - Tel.: 0471 909229

Gesundheitsbezirk Brixen

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Dantestraße Nr. 51
39042 BRIXEN - Tel.: 0472 812460

Gesundheitsbezirk Bruneck

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Paternsteig Nr. 3
39031 BRUNECK - Tel.: 0474 586542

Gesundheitsbezirk Meran

Dienst für Hygiene und öffentliche Gesundheit
Goethestraße Nr. 7
39012 MERAN - Tel.: 0473 222535

Wir wünschen Ihnen eine gute und sichere Reise!