

Reise Impfungen

Erkrankungen auf Reisen lassen sich meist vermeiden: durch optimalen Impfschutz, bedachtes Reisen und kluges Verhalten am Ankunftsort. Gut vorbereitet reist es sich zudem stressfreier und gesünder.

Jürg Lendenmann

Mit dem Reisevirus infiziert können manche einem lockenden Last-Minute-Angebot nicht widerstehen. Doch im schlimmsten Fall müssen sie damit rechnen, bei der Einreise zurückgewiesen zu werden – wegen einer fehlenden obligatorischen Gelbfieberimpfung.

Vorbereitung: das A und O

Eine grosse Reise will vorbereitet sein! Für routinierte Globetrotter beginnt das Abenteuer ohnehin 6 Monate vor Abreise. Dann spätestens ist, je nach Destination, bei langen Reisen die erste Impfung fällig. Ruhiger reist überdies, wer sich rechtzeitig auch um Pass und Visa kümmert, denn Stress vor und während der Reise belastet den Organismus zusätzlich.

Jede Reise ist anders: Wer in einer Gruppe abgeschirmt durchs Land geführt wird, reist anders, als wer sich auf eigene Faust in abgelegene Landstriche wagt. Auch wer nach einiger Zeit eine Reise wiederholt, muss damit rechnen, dass sich manches verändert hat und beachtet werden muss: höheres Lebensalter, eigene Krankheiten (Allergien, Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen), klimatische und hygienische Bedingungen. Bestimmte Destinationen können sich dann als ungeeignet herausstellen.

Orientieren Sie sich über Ihr Wunschreiseziel, bevor Sie buchen und losfahren: in einschlägigen Buchhandlungen und Bibliotheken, bei Reiseveranstaltern, im Internet. Für viele Länder sind Impfungen und/oder Malariaprophylaxe obligatorisch oder empfohlen. Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt, in der Apotheke

oder bei einer der Impfzentralen (s. Interview und Infos).

Handgepäck

Ins Handgepäck gehören nicht nur Pass, Visa, Kleingeld und Kreditkarten, sondern auch Medikamente wie Anti-Babypille, Insulinspritze, Asthmapräparate, Malariaprophylaxe und solche, die Sie regelmässig einnehmen müssen oder die extreme Temperaturen nicht ertragen. Fachkundigen Rat für die Zusammenstellung einer auf Ihre Reise zugeschnittenen Reiseapotheke finden Sie in Hausarztpraxen, Apotheken und Drogerien.

Schnell, schneller... zu schnell?

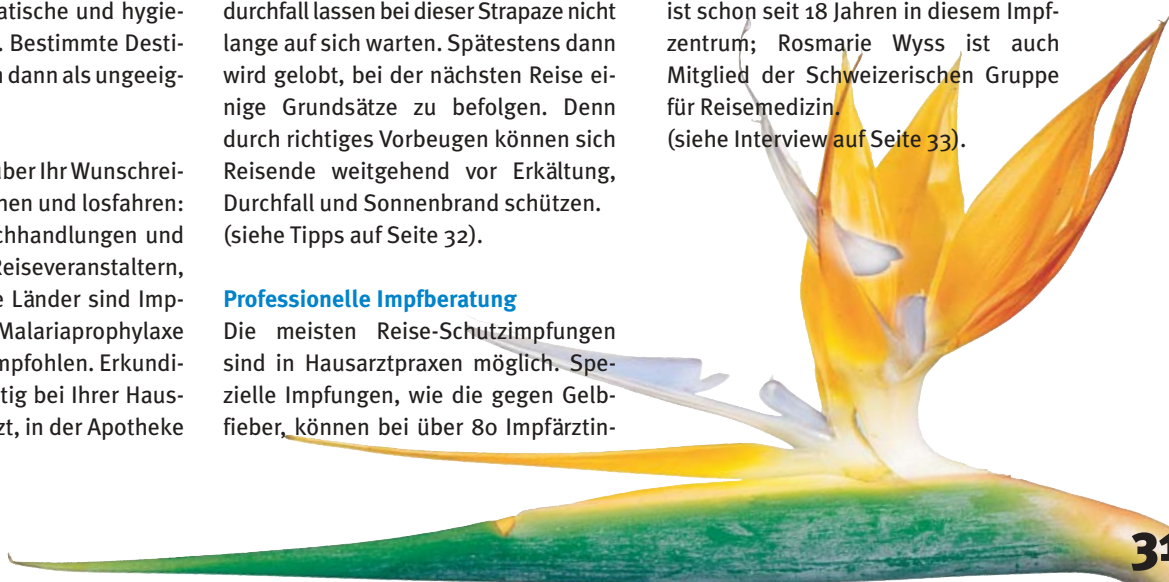
Bei Fernflügen in östlicher oder westlicher Richtung gerät die innere Uhr aus dem Takt (Jetlag). Vielleicht wäre es gerade Zeit für die Nachtruhe, doch stattdessen findet man sich am Landeort bei aufgehender Sonne wieder, mit einem hochprozentigen Welcome-Drink in der Hand. Das verlockende Buffet lässt einen dann alle guten Vorsätze vergessen, bevor das übervolle Tagesprogramm abgespult werden muss. Erkältung, Sonnenbrand und auch der Reisedurchfall lassen bei dieser Strapaze nicht lange auf sich warten. Spätestens dann wird gelobt, bei der nächsten Reise einige Grundsätze zu befolgen. Denn durch richtiges Vorbeugen können sich Reisende weitgehend vor Erkältung, Durchfall und Sonnenbrand schützen. (siehe Tipps auf Seite 32).

Professionelle Impfberatung

Die meisten Reise-Schutzimpfungen sind in Hausarztpraxen möglich. Spezielle Impfungen, wie die gegen Gelbfieber, können bei über 80 Impfärztin-

nen und -ärzten vorgenommen werden oder bei einer der 11 offiziellen Impfstellen. Zu diesen gehört auch die beim Zürcher Flughafen gelegene Swiss Medical Services. Dr. med. Rosmarie Wyss ist schon seit 18 Jahren in diesem Impfzentrum; Rosmarie Wyss ist auch Mitglied der Schweizerischen Gruppe für Reisemedizin. (siehe Interview auf Seite 33).

Impfungen





Häufige Reiseerkrankungen, gegen die meist vorbeugend geimpft werden kann

E = Erreger
Ü = Übertragung
V = Verbreitung

Cholera

E: Vibrionen. Akute Durchfallerkrankung. Ü: von Mensch zu Mensch, durch Nahrungsmittel und Trinkwasser. V: Katastrophengebiete.

Dengue-Fieber

E: Dengue-Fieber-Virus. Grippeartige Erkrankung, häufig mit Hautauschlag. Ü: durch Mücken, auch tagsüber. V: Eurasien, tropische und subtropische Teile Amerikas, Asiens und Afrikas; pazifischer Raum.

Diphtherie

E: Bakterien. Entzündungen im Nasen-Rachenraum, Fieber; wichtige Organe können geschädigt werden. Ü: Tröpfchen (Niesen, Husten, Küssen). V: nördliches Südamerika, Afrika, Osteuropa.

Gelbfieber

E: Gelbfiebertivirus. Seltene, aber oft tödliche Krankheit. Ü: Stechmücken. V: tropisches Afrika, Mittel- und Südamerika.

Hepatitis A

E: Hepatitis-A-Virus. Infektiöse Gelbsucht: akute, meist gutartige Leberentzündung. Gehört zu den häufigsten Infektionen bei Auslandsaufenthalten. Ü: unsaubere Speisen und Wasser, schmutziges Essgeschirr (Essstäbchen). V: alle Länder mit schlechter Hygiene.

Hepatitis B

E: Hepatitis-B-Virus. Ü: Blut (Transfusionen, Injektionsnadeln, Tätowierungen, Akupunktur), Sexualkontakte. V: weltweit

Hepatitis C

E: Hepatitis-C-Virus; bisher kein Impfschutz möglich. Ü: Blut, Sexualkontakte. V: weltweit. Malaria E: Protozoen der Gattung Plasmodium; Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, ev. Durchfall, Erbrechen und Schüttelfröste. Chemoprophylaxe; keine Impfung möglich. Ü: weibliche Anopheles-Stechmücken. V: Tropen und Subtropen.

Meningitis

Hirnhautentzündung. E: Meningokokken-Typen A, C und W-135 (Bakterien). V: Afrika, Asien, Saudiarabien, Südamerika.

Polio(myelitis)

Kinderlähmung. E: Poliovirustypen. Ü: von Mensch zu Mensch, fäkal-oral. V: Länder mit schlechtem hygienischem Standard.

Tetanus

(Wund)Starrkrampf. E: Tetanusbakterien; finden sich oft im Erdboden und schon kleine Verletzungen können zu einer Infektion führen. Schwere Erkrankung mit Muskelkrämpfen und Lähmungen; kann tödlich enden.

Tollwut

E: Tollwut-Virus. Nach Ansteckung nötig: unverzügliche Impfung/Injektion eines Immenserums. Ü: Bisse, Kratzen, aber auch Lecken von verletzter Haut, Staubpartikel in Fledermaushöhlen. V: Afrika, Asien, Südamerika.

Typhus

E: Typhusbakterien. Fieberhafte Infektionskrankheit. Ü: verunreinigte Speisen und Getränke. V: Tropen, vor allem: Indien, Nord- und Westafrika. Informationsquellen zu weiteren Krankheiten: «siehe Reisemedizin-Links/Info»

Tipps

Schutz vor Erkältung, Durchfall, Sonnenbrand

Erkältungen:

Alkohol während des Fluges und zu überstürzter Wechsel zu leichter Bekleidung am Ankunftsort wirken sich negativ aus; die Wechselbäder von tropischem Klima im Freien und klimatisierten Räumen führen bei 13 Prozent aller Reisenden zu einer Erkältung. Aber auch Orangensaft im Flugzeug kann bei allergisch veranlagten Personen Erkältungssymptome auslösen.

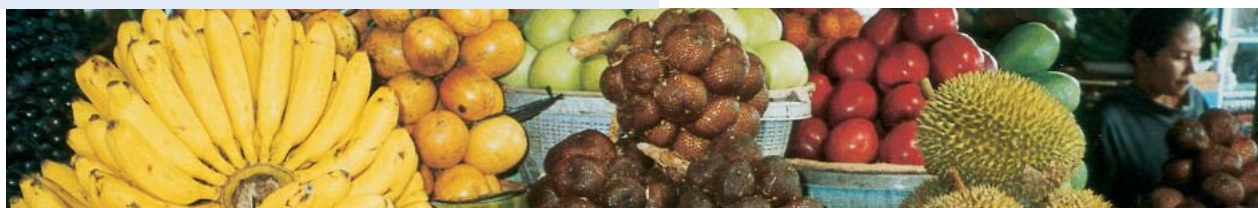
Reisedurchfall:

Viel Trinken ist immens wichtig, da durch starkes Schwitzen Flüssigkeit und Salze (Elektrolyte) verloren gehen. Kalte Getränke sollen gemieden werden. Der alte Grundsatz «Cook it, peel it or forget it» – «Koch' es, schäl' es oder vergiss es» hat nichts von seiner Aktualität verloren; er gilt auch für Eiszwürfel – eine häufige Infektionsquelle! Ebenso können starkes Sonnenlicht, ungewohnte Hitze sowie scharfe und fettige Speisen Durchfall hervorrufen; auch bei Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel wie Milchprodukte und Soja, bei Stress, Sich-Überessen und durch eine Zeitverschiebung muss mit Durchfall gerechnet werden. Bei akuter Reisediarrhoe viel Trinken (Elektrolytlösung, leicht gesüßter Tee, Bouillon) und ein bis zwei Tage lang nur Zwieback, fettfreien Reisbrei oder Kartoffelbrei essen. Die meisten Durchfälle klingen innerhalb weniger Tage wieder ab. Einen Arzt aufsuchen, falls die Diarrhöe andauert und verbunden ist mit blutigem oder wässrigem Stuhl, wenn Fieber auftritt oder es zu Rückfällen kommt.

Sonnenbrand: Schützen Sie sich mit Kleidern, Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnenschutzmitteln mit hohen Lichtschutzfaktoren vor der Sonne und gewöhnen Sie sich langsam an das Klima. Manche Arzneimittel und Kosmetika, aber auch Stoffe in Drüsenhaaren von Pflanzen können zur Lichtempfindlichkeit der Haut führen.

Bei allen Schutzvorkehrungen soll darauf geachtet werden, dass die Temperaturregulation gewährleistet bleibt. Über 33°C erfolgt die Wärmeabgabe fast nur noch durch Schweißverdunstung: Anstrengungen meiden (Hitzschlag)!

Und noch ein Tipp: Zu häufiges Duschen mit Seife zerstört den Säureschutzmantel: die Haut wird anfälliger für Pilzinfektionen.





Interview mit:
Dr. med. Rosmarie Wyss,
Tropenärztin
Professionelle Impfberatung

Frau Dr. Wyss, sind die Medical Services allen zugänglich?

Rosmarie Wyss: Ja, heute können sich alle bei uns beraten lassen, ohne Voranmeldung und mit minimalen Wartezeiten. Vor rund 30 Jahren war dieser ärztliche Service der Swissair den Crews vorbehalten; später wurde er ausgebaut und den Reisenden – Kunden zugänglich gemacht. Unser Impfzentrum liegt ideal und ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

Woher erfahren Reisende von Ihren Dienstleistungen?

Von Ärztinnen und Ärzten – zum Beispiel wenn eine Gelbfieberimpfung nötig ist, die nur von Tropenärzten durchgeführt werden darf. Auch Reisebüros, die selber keine Malariaberatung durchführen dürfen, senden uns ihre Kunden. Unser Zentrum ergänzt die Hausarztpraxen ideal: Nicht nur weil die Impfungen immer komplexer werden und es laufend neue Kombinationen gibt; eine kleine Praxis kann gar nicht die ganze Palette an Impfstoffen lagern. In Anspruch genommen wird oft auch unser Übersetzungsservice für medizinische Zeugnisse oder Atteste.



Wer braucht eine besonders ausführliche Beratung?

Weltreisende, Familien mit Kindern, Schwangere, alte und kranke Reisende, aber auch Geschäftsleute, die sich ins Ausland versetzen lassen.

Angenommen, ich buche einen Last-Minute-Flug und habe keinen Impfpass: was passiert?

Eine einzige Impfung – mit seltenen Ausnahmen – ist obligatorisch: die Gelbfieberimpfung. Sie muss 10 Tage vor Reiseantritt erfolgen – sonst fehlen die Antikörper bei der Einreise. Bei Ländern, die die Gelbfieberimpfung vorschreiben, muss damit gerechnet werden, ohne Impfpass an der Grenze zurückgewiesen zu werden.

Es gibt allerdings auch Situationen, wo Leute nicht gegen Gelbfieber geimpft werden können: so bei Schwangerschaft, in der Regel bei HIV-Positiven.

Wird nicht bei der Passkontrolle kontrolliert, ob obligatorische Impfungen vorliegen?

Nein – dies liegt in der Verantwortung der Reisenden.

Was geschieht, wenn ich meine Impfausweise verloren habe?

Wir versuchen im persönlichen Gespräch herauszufinden, welche Impfungen erfolgt sein können, etwa in der Rekrutenschule, nach Unfällen usw. Alle in der Schweiz Geborenen sind gegen Diphtherie, Tetanus und Polio grundgeimpft; nach 10 Jahren werden Auffrischimpfungen fällig.

Wir beraten Sie Leute bei Hepatitis A- und B-Impfungen?

Ob beide Impfungen einzeln durchgeführt werden oder allenfalls zur kombinierten Impfung geraten wird, ergibt sich im Einzelfall. Bei einem Entscheid berücksichtigt werden Faktoren wie Reisedauer, Destination und Reiseart (Rucksack- oder Hoteltourismus). Hepatitis A ist in der Dritten Welt weit verbreitet; mit zwei Impfungen kann man sich voraussichtlich lebenslanglich davor schützen.

Hepatitis B ist vor allem bei Risikoverhalten angezeigt; dazu gehörten nicht nur, wie die meisten Leute glauben, das sexuelle Verhalten, sondern auch Zahnarztbesuche, Tätowierungen, Akupunktur, vertauschte Zahnbürsten, ...

Wie wird gegen Hirnhautentzündung geimpft?

Die Impfung hängt ab vom Ort und von der Jahreszeit. Wir impfen nicht die bei uns meist übliche Form B – sie ist nicht impfbar –, sondern die Formen A, C und W-135, für die ein guter Impfstoff erhältlich ist. Obligatorisch ist diese Impfung für arabische Länder und wird auch empfohlen für Reisen nach Afrika in der Trockenperiode und bei Trekkings.

Wie steht es mit Typhus und Cholera?

Wir impfen gegen Typhus je nach Temperament der Reisenden. Angezeigt ist die Impfung – der Schutz beträgt lediglich 60–70% – nur bei impffreudigen Rucksacktouristen. Wer diszipliniert trinkt, sollte sich nicht anstecken. Zudem ist Typhus behandelbar – im Gegensatz etwa zur Hepatitis, die als

virale Infektion einfach abläuft. Choleraimpfungen werden heute nicht mehr empfohlen, ausgenommen für längere Aufenthalte in Katastrophengebieten.

Für wen ist eine Tollwutimpfung aktuell?

Vor allem für Leute, die viel mit dem Velo und Motorrad und in abgelegenen Gebieten unterwegs sind und dort von Hunden, Katzen oder Fledermäuse gebissen werden könnten. Wir impfen auch Kinder, die für längere Zeit mit ihrer Familie ins Ausland ziehen oder eine Weltreise unternehmen, da sie durch

Für Reisen in tropische Länder steht die Chemoprophylaxe gegen Malaria an erster Stelle. Wie beraten Sie Reisende?

Wenn Sie eine Tropenreise buchen, sollte Ihnen das Reisebüro nahelegen, sich bei Ihrem Hausarzt beraten zu lassen. Für Hausärzte ist es oft schwierig, sich auf dem neusten Stand zu halten, etwa via Safetravel (gratis; s. Infos) oder Tropimed; sie gelangen dann an Spezialisten, Tropenärzte, Tropeninstitute, das Institut für Sozial- und Präventivmedizin... oder an uns. Für eine Malariaphylaxe gibt es keine allgemeine Regeln: Die optimale Massnahme

führen. Generell sollte nie mehr als ein Monatsbedarf an Medikamenten mitgenommen werden – immer in Originalpackungen und mit englischer Übersetzung von Diagnose und Indikation. Sollten Reisende eine grössere Menge an Medikamenten benötigen, geben die Botschaften gerne Auskunft, was im Land alles erhältlich ist.

Besonders streng werden Schlaf- und Betäubungsmittel kontrolliert; wer sie einnehmen muss, soll unbedingt eine entsprechende ärztliche Bescheinigung mit sich führen.

Frau Dr. Wyss, für das interessante Gespräch bedanke ich mich herzlich.

Lecken der Tiere angesteckt werden und dies nicht mitteilen können.

Wie früh sollen sich Leute beraten lassen?

Wer auf eine Weltreise geht und umfassend geimpft werden möchte: 6 Monate im voraus für vollständigen Hepatitis-Impfschutz. Natürlich gibt es Schnellimpfungen, doch auch diese müssen – bei Hepatitis B – rund einen Monat vor Abreise vorgenommen werden.

Für gewisse Länder – etwa Saudiarabien für lange Aufenthalte – wird eine Bescheinigung verlangt, dass man HIV-negativ ist. Wir führen bei uns entsprechende Test durch und stellen auch offizielle Zertifikate aus oder medizinische Atteste für den Ausschluss einer Impfung.

Wer bezahlt die Impfungen?

Grundimpfungen werden von den Grundversicherungen der Krankenkassen übernommen. Es gibt allerdings Zusatzversicherungen, die auch andere Impfungen übernehmen, wie die gegen Gelbsucht. Anfragen lohnt sich daher!

kann nur im individuellen Gespräch herausgefunden werden. Nicht vergessen werden darf das richtige Verhalten im Malariagebiet – das A und O einer wirksamen Expositions-Prophylaxe: helle Kleidung, die möglichst alle Körperteile bedeckt; Anwendung von Insektensprays und Repellentien, mückenfreies Übernachten (Moskitonetze, klimatisierte Hotelzimmer), Meiden von Gewässern abends und während der Nacht.

Eltern lassen ihre Kinder zunehmend weniger impfen; spüren Sie dieses veränderte Impfverhalten?

Ja, sobald Eltern in mit ihren Kindern in Tropengebiete und Risikoländer reisen wollen. Wir versuchen den Eltern auszureden, Kinder in Gebiete mitzunehmen, wo viele Impfungen oder Malariaphylaxe nötig sind. Die Kleinen vergnügen sich gradeso gut an einen See oder am Mittelmeerstrand.

Gibt es Probleme, wenn Diabetiker Insulinspritzen im Handgepäck mitführen?

Wir raten Reisenden, ein ärztliches Zeugnis oder einen Rezeptzettel mitzu-

**Swiss Medical Services
Trainingscenter Schulhaus A
Balz-Zimmermann-Str. 34, 8058 Zürich-Flughafen
01 812 68 33**

Hier erhältlich sind auch die Schriften der Schweizerischen Gruppe für Reisemedizin: Fernreisen mit Kleinkindern – Frau auf Reisen – Fürs Business auf Reisen – Gesundheitsrisiken beim Sporttauchen – Reisen im fortgeschrittenen Alter – Reisen in tropische Länder – Reisen trotz Krankheit – Reisen und HIV – Reisen und Sex.

**Gute Reise – Medizinischer Ratgeber
Radix Gesundheitsförderung
Stampfenbachstrasse 161, 8006 Zürich**
(Enthält alle Adressen von Impf- und Beratungsstellen; wird von Reisebüros mitunter kostenlos abgegeben)

Reisemedizin-Links/Infos
www.safetravel.ch
www.bag.admin.ch/infekt/reise/d
www.osir.ch
www.gesundes-reisen.de
www.crm.de (Centrum für Reisemedizin)
www.fitfortravel.de
www.globetrotter.ch/travel (Reisechecklist)