

Wenn einer eine Reise tut ... der soll sich informieren. Besonders bei exotischen Feriendestinationen kann eine seriöse Vorbereitung unliebsame Überraschungen vermeiden helfen – auch den häufig auftretenden Reisedurchfall.

Jürg Lendenmann

Fernreisen

Gut vorbereitet reist sich's gesünder

Wer in ein fernes Land reist, sollte sich bei kürzeren Aufenthalten mindestens sechs Wochen im Voraus beraten lassen», empfiehlt Apotheker Dr. Philippe Stoffel, «am besten beim Hausarzt oder in einer auf Reiseberatungen spezialisierten Apotheke.» Solche Apotheken haben Zugriff auf die Datenbank von tropimed®. «Tropimed erlaubt, persönliche Reisedossiers* mit Impfplan und Länderinfos zu erstellen», erklärt Stoffel. «Für eine seriöse Beratung sollten Interessierte eine halbe Stunde einplanen; wir prüfen auch, welche schon vorhandenen Medikamente für die geplante Reise hilfreich sein können.»

Ein Impfschutz muss sich aufbauen

Je nach Reiseroute werden bestimmte Impfungen empfohlen, andere können vorgeschrieben sein und müssen bei der Einreise dokumentiert werden, beispielsweise die Gelbfieberimpfung. «Am besten ist es, sich bei der entsprechenden Botschaft zu erkundigen», rät Stoffel. «Mit bestimmten Impfungen muss einige Wochen vor Abreise begonnen werden, damit sich ein voller Impfschutz aufbauen kann. Besser ist es aber, sich noch spät zu impfen, als gar nicht.» Auch «gewöhnliche Impfungen» wie Starrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Masern und Kinderlähmung (Poliomyelitis) sollten überprüft werden.

Impfempfehlungen können je nach Reiseziel ganz unterschiedlich ausfallen (ohne Hochrisikogebiete und «gewöhnliche Impfungen»):

Machu Picchu oder Cuzco in Peru:

Typhus. Kein Risiko einer Ansteckung mit Gelbfieber oder Malaria. Dafür sollten ältere Reisende oder solche mit Herz-Kreislauf-Problemen beim Hausarzt abklären, ob sie Höhenlagen von 2500–3500 m ü. M. vertragen.

Nakuru-Park in Kenia: Hepatitis A, Gelbfieber. Chemoprophylaxe der Malaria.

Fortsetzung auf Seite 8



Reiseberatung gehören zu seinen Dienstleistungen: Dr. Philippe Stoffel, Inhaber der Bahnhof-Apotheke sowie der Apotheke Dr. Stoffel im Albuville in Rapperswil.

Indien: Hepatitis A, Typhus, Gelbfieber: obligatorisch bei Transit-Einreise aus Endemiegebiet. Vorsicht: Die Tollwut ist in vielen Teilen Indiens sehr verbreitet.

Schutz vor Mücken und Sonne

Nicht nur Malaria, auch andere Tropenkrankheiten wie Gelbfieber, Dengue oder das Westnilfieber werden von Mücken übertragen. Bedecken Sie die Haut mit (hellen) Kleidungsstücken, verwenden Sie wirksame Repellentien, schlafen Sie unter Moskitonetzen. In tropischen Ländern ist zudem ein wirksamer Sonnenschutz (hoher Lichtschutzfaktor) unabdingbar.

Reisedurchfall

«Das häufigste Gesundheitsproblem auf Reisen ist der Reisedurchfall», sagt Dr. Stoffel. «Noch immer gilt auf Reisen für Nahrungsmittel die Regel: «Koche es, schäle es ... oder lasse es sein». 80 Prozent der Reisekrankheiten sind auf verunreinigtes Trinkwasser zurückzuführen. Um Wasser zu desinfizieren, gibt es praktische Tabletten, deren Silberionen die Keime inaktivieren. Meiden Sie Salate, kalte Buffets, Glace, Milchprodukte, Eiswürfel.»

Zu Beginn einer Infektion treten Erbrechen und Bauchkrämpfe auf, dann kommt es zu wässrigen Durchfällen. «Der dadurch verursachte Verlust an Wasser und Salzen muss kompensiert werden, idealerweise durch ein ent-

sprechendes Produkt aus Apotheke oder Drogerie. Ist kein solches zu Hand, trinken Sie Bouillon oder Tee mit Zucker und essen Sie Salzgebäck. Mit dem Durchfall werden auch die Bakteriengifte ausgeschieden; daher sollten Medikamente, die den Darm ruhigstellen, nur eingenommen werden, um ein Weiterreisen zu ermöglichen.»

Hygiene ist das A und O

«Gute Hygiene ist das A und O, um sich vor einer Ansteckung zu schützen. Das gilt auch für den Typhus-Erreger, der meist durch Wasser und Schmierinfektionen übertragen wird», mahnt Dr. Stoffel.

Auch der Schutz beim Geschlechtsverkehr darf nicht vergessen werden. Nicht nur das HIV-Virus, auch andere Krankheiten können dabei übertragen werden – Hepatitis B beispielsweise, mit dem Reisende auch bei Piercings, Tattoos oder unsachgemässer (zahn-)ärztlicher Behandlung angesteckt werden können.

Was in eine Reiseapotheke gehört

«Die Reiseapotheke soll auf die Reiseart – stationär in der Hotelanlage/kleinere geführte Ausflüge ins Landesinnere/Trekking auf eigene Faust – abgestimmt sein. Reisende sollten für leichtere Erkrankungen und kleinere Notfälle gerüstet sein. Lassen Sie sich beim Arzt oder in der Apotheke beraten, auch

über die Lagerung von Medikamenten. Manche müssen kühl (Minikühlboxen) gelagert werden, andere verlieren bei hohen Temperaturen an Wirksamkeit.»

- Medikamente, die Sie ständig einnehmen müssen: Genügend in Originalpackungen mitführen und einen Teil im Koffer, den andern im Handgepäck (Diebstahl, Reiseverzögerungen). Betäubungsmittel wie Methadon, Psychopharmaka: Verlangen Sie vom Arzt eine entsprechende Bescheinigung (Swissmedic-Formular).
- Medikamente gegen Magen-Darm-Erkrankungen, Fieber und Erkältung, Reisekrankheit, Schmerzen. Malaria-mittel. Salbe bei Insektenstichen, Sonnenbrand (Antiallergikum). Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, Insektenschutz (Repellentien), Insektizid ... Präservative.
- Antibiotika: Sich vom Arzt verschreiben lassen, wenn Reisen in abgelegene Gebiete oder in solche mit unzureichender medizinischer Versorgung geplant sind. Auch sterile Einwegspritzen können in solchen Gegenden hilfreich sein.
- Erste Hilfe: Wunddesinfektionsmittel (Lösung, Salbe) Pflaster, Schnellverband, sterile Kompressen, Fieberthermometer, Spritzen, Schere, Pinzette, Einweghandschuhe. Zeckenzange.

Die Krux mit der Zeitverschiebung

Bei Reisezielen wie Japan, Taiwan, Australien oder Kalifornien sind es vor allem der lange Flug (s. Kasten), die Zeitverschiebung (Jetlag) und der Klimawechsel, die Reisenden zu schaffen machen. Tipp: Gewöhnen Sie sich am Zielort langsam ans Klima. Setzen Sie sich bei der Ankunft dem Tageslicht aus; es synchronisiert die innere Uhr. Hinweis Antibabypille: Bei Zeitverschiebungen von mehr als 3 Stunden (Minipille) bzw. 12 Stunden (Kombinationspille) muss eine «Zwischenpille» eingenommen werden.

* Für 20 Franken (Vorauskauf) kann unter Angabe von Reiseziel, Reisedatum und Reiseroute ein persönliches Reisedossier bestellt werden bei: info@apotheke-drstoffel.ch.



Langstreckenflug

Bei einem Langstreckenflug können drei Hauptfaktoren den Gesundheitszustand beeinträchtigen: Der verminderte Sauerstoffdruck, die geringe Luftfeuchtigkeit (8–15% r.F.) und die Bewegungsarmut. Der Druck in der Kabine entspricht einer Höhe von maximal 2450 m ü. M., was zu einer leichtgradig gesteigerten Herz-Kreislauf-Aktivität führt. Die trockene Luft kann zu Schleimhautreizungen von Mund, Nase und Augen führen, und langes Sitzen begünstigt das Entstehen einer tiefen Beinvenenthrombose.

Personen mit akuten wie chronischen Erkrankungen (insbesondere des Herzens und der Lunge) sollten sich vor einem Flug ärztlich beraten lassen. Hilfreich auf der Reise ist ein ärztliches Zeugnis in englischer Sprache, worin Diagnose, medikamentöse Behandlung und Kontaktadresse inkl. Telefonnummer des Arztes aufgeführt sind. Beraten lassen sollen sich auch Personen mit kürzlich zurückliegender Operation, mit schwerwiegenden Rückenleiden oder orthopädischen Problemen sowie Frauen mit komplizierter Schwangerschaft oder vier Wochen vor geplanter Niederkunft.

Schwangerschaft: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fluggesellschaft, ob ein ärztliches Attest verlangt wird und bis zu welcher Schwangerschaftswoche ein Transport möglich ist.

Während des Fluges: Tragen Sie bequeme Kleidung und, auf ärztliche Empfehlung, Kompressionsstrümpfe. Trinken sie genügend (1 dl/h) und regelmässig, Alkohol, Kaffee und Tee aber in Massen. Führen Sie im Sitzen (angeschnallt) Bewegungs- und Entspannungsübungen durch. Auf Reiseflughöhe und wenn es die aktuelle Flugsituation erlaubt: Gehen Sie kurz umher und machen Sie Stretchübungen. Wenn immer möglich angeschnallt bleiben.

Quelle: Medizinischer Dienst von Swiss