

## Reisevorsorge:

### Ihre Apotheke informiert und hilft - Gesund in den Urlaub, gesund wieder nach Hause

#### Thema Sonne:

Ferne Länder, Urlaub, Sonne und Meer: Dabei muss man aber auf einiges achten. Mit der Sonne ist es nämlich wie mit einem Medikament: auf die richtige Dosis kommt es an. Während ein Mindestmaß an Sonne unerlässlich ist, kann zuviel davon erhebliche Gesundheitsschäden anrichten. Ein Großteil der Bevölkerung nimmt die Warnungen der Wissenschaftler mittlerweile ernst - und greift auch in unseren Breitengraden zu Sonnenschutzmitteln mit hohen Lichtschutzfaktoren.

Tipps übrigens, die allgemein für Reisen in heißere Länder gelten. Hätten Sie beispielsweise gewusst, dass sich Lippenherpes besonders gerne nach massiver Sonneneinstrahlung zeigt? Diese sogenannten „Fieberblasen“ sich zwar an sich harmlos, für den Betroffenen aber sehr unangenehm. Ihr Apotheker kann Ihnen sagen, wie Sie sich am besten vor Lippenherpes schützen.

#### Thema Reisedurchfall:

Immer öfter, immer weiter, immer exotischer - so lautet der Trend bei den Urlaubsreisen. Da ist der Kontakt mit allerlei fremden Erregern vorprogrammiert. Bei jedem zweiten bis dritten Fernreisenden werden die Urlaubsfreuden durch einen Durchfall mehr oder minder stark getrübt. In der Fachsprache „Reisediarrhoe“ genannt, beschreiben klangvolle Namen wie „Montezumas Rache“ oder „Wind der Pharaonen“ die Erkrankung besonders eindrucksvoll. Ihr Apotheker gibt Ihnen wertvolle Tipps zur Selbstbehandlung des Reisedurchfalls.

#### Thema Reiseimpfungen:

Mehr als 450.000 Österreicher haben im Vorjahr eine Interkontinentalreise in ein Entwicklungsland unternommen - Tendenz steigend. Leider steigt dabei auch die Zahl derer, die eine Infektionskrankheit im Reisegepäck zurückbringen. Ob aus mangelnder Vorbereitungszeit bei Last-minute-Reisen, Angst vor Nebenwirkungen der Schutzimpfungen und Prophylaxemedikamente oder schier aus Unwissenheit - viele Urlauber treffen vor und während der Reise nur unzureichende Vorsorgemaßnahmen.

#### Wann ist welche Impfung erforderlich?

Die Antwort auf diese Frage hängt von vielen individuellen Faktoren ab. So ist es ein erheblicher Unterschied, ob man eine Trecking-Tour plant, oder sich in einer luxuriösen Hotelanlage aufhält. Auch im Zielland selbst sind Infektionsgefahren in nördlichen und südlichen, städtischen und ländlichen Regionen oft nicht gleich. Ebenso beeinflusst die Jahreszeit den Umfang der zu treffenden Vorsorge, so ist beispielsweise das Risiko einer Malariaansteckung nach Regenzeiten besonders hoch. Nicht zuletzt beeinflussen Grunderkrankungen, wie Asthma oder Herzleiden den individuellen Vorsorgeplan.

## **Tuberkulose, Diphtherie & Co.**

... sind Infektionskrankheiten, die in Österreich aufgrund konsequenter Durchimpfung im Kindesalter nahezu ausgerottet sind. Doch die weltweite Situation ist anders, wie immer wiederkehrende Epidemien in Ländern der dritten Welt deutlich zeigen. Deshalb sollte generell ein gültiger Impfschutz gegen Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie und Kinderlähmung (Poliomyelitis) vorliegen. Liegt die letzte Impfung 10 Jahre oder länger zurück, ist eine Auffrischimpfung nötig.

### **Besondere Reiseimpfungen:**

Zu den speziellen Impfungen, die für viele Fernreiseziele empfohlen werden bzw. zwingend erforderlich sind, gehören Impfungen gegen Hepatitis A, Typhus, Gelbfieber und Cholera. Dabei ist die Gelbfieberimpfung die einzige in vielen Ländern, vor allem in West- und Zentralafrika und im tropischen Südamerika für Reisende vorgeschriebene Impfung. Und dabei gibt es oft Missverständnisse: Eine Impfvorschrift (erlassen vom Gesundheitsministeriums der Gastlandes) ist ein Formalakt; sie dient dazu, das Land vor der Einschleppung einer bestimmten Krankheit zu schützen und hat nicht unbedingt mit dem Vorkommen der Erkrankung zu tun. Für den persönlichen Schutz des Reisenden sollte man die Impfeempfehlungen beachten. Diese orientieren sich am Vorkommen der Erkrankung und nicht an eventuellen Formalerfordernissen.

### **Schutz vor Malaria:**

Wenn die Forschung auch auf Hochtouren läuft - ein ausreichend wirksamer Impfschutz gegen die Malaria ist noch nicht in Sicht. Es gibt aber eine Reihe von Medikamenten, die - abhängig vom jeweiligen Typ des Erregers - den Ausbruch der volkstümlich Wechselfieber genannten Erkrankung verhindern können. Wohlgedenkt: eine Infektion mit den Erregern der Malaria wird durch die Medikamente nicht verhindert, lediglich der Ausbruch der Malaria wird unterbunden. Deshalb ist die Einnahme der Medikamente auch noch bis 4 Wochen nach dem Urlaub notwendig. Der sicherste Schutz vor Malaria ist daher immer noch, den Stich der die Erreger übertragenden Anopheles-Mücke durch adäquate Kleidung, Insektenabwehrmittel und Moskitonetze zu verhindern. Diese Maßnahmen schützen übrigens auch vor anderen exotischen Erregern, die durch verschiedene Stechmückenarten übertragen werden und gegen die es keine Impfung gibt, wie zum Beispiel das Dengue-Fieber.

### **Der persönliche Impfkalendar:**

Doch welche individuellen Vorsorgemaßnahmen sind nun für eine ganz bestimmte Person, die eine ganz bestimmte Reise vorhat, notwendig? Zu welchem Zeitpunkt müssen die Impfungen erfolgen, damit ein sicherer Schutz rechtzeitig aufgebaut wird und sich die Impfungen nicht gegenseitig beeinträchtigen? Die Flut der dazu nötigen Informationen kann kein Arzt oder Apotheker im Kopf haben. Viele Apotheken nutzen deshalb mittlerweile ein rechnergestütztes Informationssystem und bieten eine individuelle Impfberatung an. Unter Berücksichtigung der individuellen Faktoren wird so ein ganz persönlicher Impfkalendar erstellt.

Quelle: Apotheker.or.at