

CRM Ratgeber

Reisegesundheits



Ein Leitfaden für jeden Reisenden!



CRM Centrum für
Reisemedizin

CRM Centrum für Reisemedizin

gut. beraten. reisen.



**Informieren Sie sich vor Ihrer Reise
über Länder, Krankheiten und
reisemedizinische Beratungsstellen.**

www.crm.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Impressum | 3 |
| CRM Centrum für Reisemedizin GmbH | 4 |
| Wo kann ich mich informieren? | 4 |
| Vor der Reise | 5 |
| Während der Reise | 6 |
| Nach der Reise | 6 |
| Auslandskrankenversicherung | 7 |
| Flugreisen und Thrombose | 7 |
| Gefahren durch Tiere | 8 |
| Infektionsrisiko Mittelmeer | 9 |
| Last-Minute-Reise | 10 |
| Insektenschutz und Malaria | 10 |
| Reiseapotheke | 11 |
| Reisedurchfall | 12 |
| Sexualkontakte | 12 |
| Sonnenschutz | 13 |
| Sporturlaub | 14 |

Impressum

Herausgeber:
CRM Centrum für Reisemedizin GmbH
Geschäftsführer: Lothar Münnix
Hansaallee 299 • 40549 Düsseldorf
www.crm.de

Die Vorfreude auf malerische Landschaften, traumhafte Strände und exotische Gerichte am Urlaubsort führt leicht dazu, dass gesundheitliche Risiken im Ausland unterschätzt werden. Ob Sie mit Ihrer Familie einen Pauschalurlaub am Mittelmeer buchen oder auf eigene Faust durch Südamerika touren: Bereiten Sie sich gut auf Ihre Reise vor. Egal wohin es geht.

Damit Sie sicher unterwegs sind und gesund zurückkommen, haben wir in dieser Broschüre die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst.

Rei|se|me|di|zin

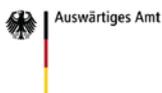
[die, dt] Reisemedizin bezeichnet den Bereich der Medizin, der sich mit möglichen Gesundheitsgefahren im Ausland sowie mit der Vorsorge (Prophylaxe), Diagnose und Therapie der entsprechenden Krankheiten befasst

Wo kann ich mich informieren?

Das Centrum für Reisemedizin (CRM) trägt seit über 20 Jahren Informationen zu reiserelevanten Gesundheitsrisiken aus aller Welt zusammen und qualifiziert Ärzte, Apotheker und Assistenzpersonal in speziellen Seminaren für eine kompetente reisemedizinische Beratung. Entsprechend fortgebildete Ärzte oder Apotheker finden Sie nach Postleitzahlbereichen abrufbar auf unserer Internetseite: www.reisegesundheit.de

Auf dieser Seite haben Sie auch die Möglichkeit, sich einen „Reisegesundheitsbrief“ erstellen zu lassen. Dieser enthält wichtige Impfpfehlungen sowie aktuelle Hinweise für Ihre individuelle Reise.

Allgemeine Reiseinformationen wie z.B. Sicherheitshinweise oder Angaben zur Visumpflicht erhalten auf der Internetseite des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de



Lesen sie hier, was Sie selber tun können...

Vor der Reise

Lassen Sie vor Reiseantritt Ihren **Impfschutz** überprüfen, und holen Sie fehlende Impfungen wie z.B. gegen Tetanus, Diphtherie und Polio nach. Krankheiten, die bei uns durch Impfung fast vollständig ausgerottet sind, kommen in vielen anderen Teilen der Erde noch sehr häufig vor. Darüber hinaus gibt es in einigen Ländern Impfvorschriften. Das kann zum Beispiel bedeuten, dass Sie ohne eine vorgeschriebene Impfung das entsprechende Land nicht betreten dürfen. Andere Impfungen sind möglicherweise für Ihr Zielgebiet dringend empfohlen, jedoch keine Pflicht. Ein reisemedizinisch ausgebildeter Arzt informiert Sie und führt die notwendigen und empfohlenen Impfungen durch. Eine Liste mit Reisemedizinern finden sie im Internet unter: www.reisegesundheit.de/beratungsstellen

Lassen Sie sich außerdem zur Malaria-situation an ihrem Reiseziel beraten, da eine entsprechende Prophylaxe notwendig sein kann.

Die Kosten für Impfungen werden von vielen Krankenkassen sogar für private Urlaubsreisen übernommen. Auch hierzu haben wir eine Liste für Sie zusammengestellt:

www.reisegesundheit.de/krankenkassen

Auf Flugreisen sollten Sie Ihre Dauermedikamente in doppelter Menge mitführen, und entsprechend auf Handgepäck und Koffer verteilen. Einige Arzneimittel dürfen weder Hitze noch Kälte ausgesetzt werden. Ersetzen Sie, wenn möglich, Zäpfchen durch Tabletten oder Tropfen. Überfliegen Sie mehrere Zeitzonen, so ist eventuell eine Anpassung der Einnahmezeiten erforderlich. Erkundigen Sie sich hierfür auch bei Ihrem Arzt. Für die Mitnahme von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln ist an Grenzkontrollen ggf. ein ärztliches Attest nötig.

| Land | Polio | Tetanus | Diphtherie | Keuchhusten | Meningokokken | MM | MMII | MMIII | MMIV | MMV | MMVI | MMVII | MMVIII | MMIX | MMX | MMXI | MMXII | MMXIII | MMXIV | MMXV | MMXVI | MMXVII | MMXVIII | MMXIX | MMXX |
|---------------------------|-------|---------|------------|-------------|---------------|----|------|-------|------|-----|------|-------|--------|------|-----|------|-------|--------|-------|------|-------|--------|---------|-------|------|
| Land: Albanien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Argentinien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Australien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Belgien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Brasilien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Bulgarien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Chile | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: China | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Dänemark | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Deutschland | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Ecuador | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Frankreich | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Griechenland | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Indien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Indonesien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Italien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Japan | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Kanada | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Kuba | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Mexiko | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Norwegen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Österreich | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Polen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Portugal | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Rumänien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Russland | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Schweden | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Schweiz | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Spanien | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Thailand | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Türkei | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Ungarn | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: USA | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Vietnam | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Land: Zypern | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |



Während der Reise

Nehmen Sie sich genügend Zeit, um erst einmal in Ihrem Urlaubsort anzukommen. Überfordern Sie Ihren Körper nicht, der sich an eine veränderte Umgebung anpassen und ggf. eine Zeitverschiebung verkraften muss. Beachten Sie das Verhalten der Einheimischen, und fragen Sie ggf. nach: „Hat es vielleicht einen Grund, dass der Strand menschenleer ist?“

Nach der Reise

Beachten Sie, dass auf Reisen erworbene Erkrankungen auch erst Wochen nach Ihrem Urlaub auftreten können. Sollten Sie nach Rückkehr Fieber, anhaltenden Durchfall oder sonstige gesundheitliche Probleme haben, lassen Sie dies durch einen Arzt abklären. Weisen Sie dabei ausdrücklich auf Ihre Urlaubsreise hin.



Auslandsrankenversicherung

Eine private Auslandsrankenversicherung ist in jedem Fall sinnvoll. Sie können sich entweder nur für den Zeitraum der Reise versichern, oder eine Jahresmitgliedschaft erwerben. Viele Krankenversicherungen bieten diese für einen kleinen Betrag (ab ca. 10 Euro pro Jahr) an.

Flugreisen und Thrombose

Auf längeren Flugstrecken kann es durch beengtes Sitzen zu Schwellungen in den Beinen bis hin zur Thrombose (Blutgerinnsel in den Venen) kommen. Daher sollten Sie viel Mineralwasser, Tee oder Saft trinken, für möglichst viel Beinfreiheit sorgen und ab und zu aufstehen und etwas umhergehen. Aktivieren Sie die Muskel-Venen-Pumpe indem Sie bei den flach auf den Boden aufgestellten Füßen abwechselnd Zehen und Ferse abheben. Wenn Sie an Venenschwäche oder Krampfadern leiden, so sollten Sie während des Fluges Kompressionsstrümpfe tragen. Besonders gefährdet sind außerdem ältere und übergewichtige Menschen, Raucher, frisch Operierte und Frauen, die die Pille einnehmen. Wenn Sie schon einmal eine Thrombose hatten, kann auch ein gerinnungshemmendes Medikament für den Flug sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber! Verzichten Sie auf alkoholische Getränke und schwere, fettige Speisen, am besten bereits am Vortag der Reise. Aufgrund des geringeren Luftdrucks in der Flugzeugkabine können sich Körpergase stärker ausdehnen, als dies am Boden der Fall ist. Daher ist es ratsam, kleine, leichte Portionen zu essen. Bequeme Kleidung, die nicht einengt, erhöht das Wohlbefinden an Bord.



Gefahren durch Tiere

Beim Schwimmen im Meer kann es zu einem unbeabsichtigten Kontakt mit Quallen kommen. Manche Quallen haben ein starkes Gift in den Nesseln, das Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps auslösen kann. Nach einer Vernesselung ist deshalb die rasche Entfernung der anhaftenden Tentakel sehr wichtig. Dies sollte nicht mit der bloßen Hand erfolgen. Sie können zum Beispiel Gummihandschuhe oder ein Handtuch benutzen, oder Sand auf die betroffenen Stellen streuen und diesen mit einer Kreditkarte oder einem Messerrücken abschaben. Die Entfernung sollte vorsichtig und ohne Wasser erfolgen, damit eine Entladung noch intakter Nesselkapseln verhindert wird.

Tragen Sie festes, geschlossenes Schuhwerk, wenn Sie sich im Gelände aufhalten. Dies gilt besonders im Dunkeln. Falls Sie versehentlich auf ein Tier treten, kann so eine Bissverletzung verhindert werden. Im Wasser schützen Badeschuhe vor Verletzungen durch z.B. Seeigel. Schütteln Sie Ihre Schuhe aus und schauen Sie hinein, bevor Sie sie anziehen. Es könnte sich ein Tier (Spinne, Skorpion o.ä.) darin versteckt haben. Greifen Sie daher auch nicht in dunkle Ecken (ggf. Taschenlampe). Streicheln Sie keine Hunde oder Katzen, da sie möglicherweise mit Tollwut infiziert sind.



Infektionsrisiko Mittelmeer

Ein wärmeres Klima birgt andere Gefahren als bei uns in nördlicheren Breiten. Viren und Bakterien können sich besser ausbreiten und es gibt vermehrt Insekten und Parasiten, die Krankheiten übertragen. Dies gilt bereits für die Mittelmeerregionen. Oft sind es einfache Verhaltensmaßnahmen beim Umgang mit Nahrungsmitteln und Getränken (siehe Reisedurchfall), die eine Erkrankung verhindern können.

Die Hauptinfektionsquellen für Durchfallerkrankungen sind Nahrungsmittel und Getränke. Je nach Reiseart und Reiseziel sind 10 bis 70% der Reisenden betroffen. In etwa der Hälfte aller Fälle sind Kolibakterien, die mit verunreinigter Nahrung aufgenommen wurden die Ursache. Häufig sind Reisende selbst wegen ihres nachlässigen Umgangs in Sachen Hygiene dafür verantwortlich. Ebenfalls mit unsauberen Lebensmitteln und Getränken gelangt der Erreger der Hepatitis A in den Körper. Hepatitis A Viren kommen weltweit vor, und verursachen eine Form der Gelbsucht. Das Risiko, daran zu erkranken, ist beispielsweise in Süditalien 8 mal höher als in Deutschland und in der Türkei sogar 50 mal so hoch. Die sicherste Vorsorge gegen Hepatitis A ist der Impfschutz. Verunreinigter Schafs- oder Ziegenkäse kann zudem die Brucellose, eine fieberhafte Erkrankung, verursachen. Eine weitere Infektionsquelle sind die Eier des Hunde- oder Fuchsbandwurms. Diese können mit rohen Salaten und Früchten unbemerkt verzehrt werden und die sogenannte Echinokokkose auslösen. Dabei kann es zur Bildung von Zysten in Leber oder Lunge kommen. Die höheren Temperaturen fördern außerdem die Verbreitung von Salmonellen, Shigellen und anderen Bakterien auf Lebensmitteln, die schwere Brechdurchfälle verursachen.



Last-Minute-Reise

Bei einer Last-Minute-Reise ist die Gefahr besonders groß, die Gesundheitsvorsorge zu vernachlässigen. Aber selbst hier kann für bestimmte Krankheiten noch kurzfristig ein entsprechender Impfschutz aufgebaut werden bzw. eine Auffrischung sinnvoll erfolgen. Daher empfiehlt sich ein Besuch beim Reisemediziner. Nehmen Sie sich Zeit, die speziell auf Ihre Reise und Sie persönlich bezogenen Informationen einzuholen.

Insektenschutz und Malaria

Eine Vielzahl von Krankheiten wird von Insekten übertragen. Unternehmen Sie eine Reise in die Tropen, so kann eine Malaria-prophylaxe sinnvoll sein. Diese erfolgt entweder über eine Verhinderung von Insektenstichen (Expositionsprophylaxe) durch helle, geschlossene Kleidung und Abwehrmittel (DEET ist am wirksamsten), oder durch die Einnahme eines rezeptpflichtigen Arzneimittels (Chemoprophylaxe). Wenn Sie unter einfachen Bedingungen reisen, ist ein Moskitonetz empfehlenswert. Mückenschutzmittel sollten bereits zu Hause besorgt werden, da die Qualität ggf. im Ausland nicht gewährleistet ist. Ein Mückenschutz kann Tag und Nacht erforderlich sein, weil zu verschiedenen Tageszeiten auch verschiedene krankheits-übertragende Insekten aktiv sind. Die Kleidung sowie das Moskitonetz kann ggf. mit einem Abwehrmittel imprägniert werden. Wenn die Möglichkeit besteht, schlafen Sie in einem klimatisierten Raum. Mücken fliegen nicht von einer warmen in eine kalte Umgebung. Der Mückenschutz wird eine halbe Stunde nach dem Sonnenschutzmittel aufgetragen.



Reiseapotheke

Neben den Medikamenten, die Sie möglicherweise regelmäßig einnehmen, empfiehlt sich die Mitnahme von:

- Wundpflaster
- Blasenpflaster
- Augentropfen
- Ohrentropfen
- Nasentropfen
- Ohrstöpsel
- Fieberthermometer
- Halstabletten
- Hustenmittel
- fiebersenkendes Schmerzmittel
- Wunddesinfektion
- Wundsalbe
- antiallergisches Gel (Insektenstiche)
- Mittel gegen Durchfall oder Verstopfung
- Mittel gegen Reiseübelkeit
- Elektrolytpulver
- Insektenschutzmittel
- Sonnenschutzmittel
- Produkte zur Hautpflege nach dem Sonnenbad (Après)
- Zeckenkarte oder -pinzette
- Salbe gegen Verstauchungen
- Schere
- Pinzette

Eine kindgerechte Reiseapotheke finden Sie auf www.reisegesundheit.de.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Reisedurchfall

Durch einfache Hygieneregeln können lästige Durchfallerkrankungen auf Reisen vermieden werden. Häufiges Händewaschen, zumindest vor den Mahlzeiten, ist unterwegs noch wichtiger als zu Hause. Für Speisen gilt: alles was nicht gekocht, gebraten oder geschält ist sollte nicht verzehrt werden. Getränke, außer Kaffee und Tee, sollten nur aus versiegelten Originalverpackungen getrunken werden, Wasser muss abgekocht werden. Für Trekking – Touren gibt es spezielle Lösungen für die Trinkwasserdesinfektion. Verzichten Sie außerdem auf Eiswürfel. Sollten Sie dennoch an Durchfall (Reisediarrhoe) erkranken, ist es wichtig, die verlorene Flüssigkeitsmenge sowie ausgeschiedene Mineralstoffe schnell und kontinuierlich zu ersetzen. Daher ist es sinnvoll, ein sog. Elektrolytpulver aus der Apotheke mitzuführen. Dieses wird in Wasser (originalverpackt, abgekocht oder desinfiziert) aufgelöst und dann getrunken. Haben Sie das fertige Präparat verbraucht und der Durchfall besteht noch, können Sie sich eine entsprechende Lösung selbst herstellen. Die Rezeptur finden Sie unter www.reisegesundheit.de. Wenn der Durchfall sehr stark ist oder Sie an einem Ausflug teilnehmen wollen, können Sie ein Durchfallmittel einnehmen. Lassen Sie sich hierzu durch Ihren Arzt oder Apotheker beraten.

Bei länger anhaltendem Durchfall (länger als 3-5 Tage), falls Blut oder Schleim im Stuhl auftreten oder Sie Fieber bekommen, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!

Sexualkontakte

Die Gesundheitsrisiken durch sexuell übertragbare Krankheitserreger sind nicht zu unterschätzen. Gegen Hepatitis B- und Humane Papillomaviren (HPV) gibt es Impfungen. Letztere können Feigwarzen und Gebärmutterhalskrebs auslösen. Vor allen anderen Krankheiten wie beispielsweise AIDS, Gonorrhoe (Tripper), Syphilis, Genitalherpes oder Chlamydien schützt nur die Verwendung eines Kondoms beim Geschlechtsverkehr.

Sonnenschutz

Benutzen Sie einen angemessenen Sonnenschutz für Haut und Lippen mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, und wiederholen Sie die Anwendung nach dem Schwimmen oder nach starkem Schwitzen. Auch durch Sand kann der Sonnenschutz abgerieben werden, was ein Nachcremen erforderlich macht. Beachten Sie, dass ein wiederholtes Auftragen der Sonnencreme die Schutzzeit nicht verlängert. Sonnenschutzmittel mit mineralischen Wirkstoffen wie Titandioxid oder Zinkoxid sind sofort wirksam, während chemische Filter eine Vorlaufzeit von etwa 30 Minuten benötigen. Vermeiden Sie die Mittagssonne und tragen Sie eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille. Das Sonnenschutzmittel sollte bereits zu Hause besorgt werden, da die Qualität ggf. im Ausland nicht gewährleistet ist. Generell gilt in warmen Ländern: Trinken Sie viel Wasser! Starkes Schwitzen kann zu hohem Flüssigkeits- und Salzverlust führen, besonders in Kombination mit Durchfallerkrankungen.





Sporturlaub

Wenn Sie eine Trekking-Tour planen, versuchen Sie, mit Ihrem minimalen Gepäck für maximal viele Notfälle gerüstet zu sein. Es lohnt sich, spezielle Ausrüstung zu besorgen, da diese meist besonders leicht und zweckmäßig ist. Starten sie nur, wenn Sie körperlich und geistig fit sind: eine mentale Vorbereitung auf „einfache Reisebedingungen“ kann sehr hilfreich sein und Unfälle und Enttäuschungen vermeiden. Lassen Sie einen Gesundheitscheck bei einem Reisemediziner machen. Erkundigen Sie sich außerdem nach speziellen Gefahren, und bereiten sie sich entsprechend vor. Informieren Sie sich zum Beispiel über angemessene Verhaltensweisen, wenn Sie planen, sich in einem Bärengebiet aufzuhalten. Testen Sie zu Hause den Zeltaufbau, den Campingkocher und ähnliches. Verbringen Sie bereits einige Zeit vor der Abreise viel Zeit im Freien. Hinterlegen Sie unterwegs ihre Route bei einem Ranger oder in Ihrer Unterkunft. Erkundigen Sie sich vor Ort nach aktuellen Gefahren, wie z.B. kürzlich gesichteten wilden Tieren, gefährlichen Wetterlagen oder Wegpassagen.

Beachten Sie bei der Planung Ihres Tauchurlaubs, dass Sie einen Abstand von mindestens 24 Stunden zwischen dem letzten Tauchgang und Ihrem Rückflug einhalten. Viele Tauchbasen verlangen die Vorlage einer ärztlichen Tauchtauglichkeitsbescheinigung. Überprüfen Sie deshalb rechtzeitig, ob eine tauchmedizinische Vorsorgeuntersuchung vor dem Urlaub durchgeführt werden muss. Lesen Sie außerdem im Kleingedruckten Ihrer Auslandskrankenversicherung, inwieweit Tauchunfälle abgedeckt werden. Ist ein Krankenhaus mit einer entsprechenden Ausstattung (Dekompressionskammer) in der Nähe der Tauchspots?

Nicht nur beim Tauchen, sondern auch beim Bergsteigen können Sie Probleme durch den veränderten Luftdruck bekommen. Auf eine Höhentour werden Sie sich sicherlich gründlich vorbereiten, aber planen Sie vor allem genug Zeit ein. Auch wenn es verlockend klingt mit einer geführten Bergtour in 5 Tagen den Kilimandscharo zu besteigen (ca. 5900 m), unterschätzen Sie die Gefahr nicht. Dass eine solche Tour von einem Reiseanbieter angeboten wird heißt nicht, dass Sie es in so kurzer Zeit schaffen können. Das wirksamste Mittel gegen eine Höhenkrankheit ist der Abstieg.

Auf unseren Webseiten haben wir relevante medizinische Informationen für Sie zusammengestellt. Dort finden Sie beispielsweise Flyer und Checklisten zu den Themen „Tauchen“ oder „Höhenkrankheit“.

Bitte beachten Sie, dass weder diese Broschüre noch das Internet eine medizinische Beratung ersetzen kann!

Einfach. Sicher. Überall.



Mit der CRM travel.CARD haben Sie auch die Sicherheit im Gepäck!

34,50 €
pro Jahr

Die CRM travel.CARD enthält Ihre wichtigsten medizinischen und persönlichen Daten, die im Notfall abgerufen werden können. Damit haben Sie die Sicherheit im Gepäck – **egal wo Sie sind!**

onCard enthält persönliche medizinische Informationen, versiegelt in einer Karte.

onWeb ist die persönliche Gesundheitsakte, mit der Sie Zugang zu allen Ihren eingetragenen Daten haben.

onMobile ist die mobile Applikation, mit der Sie über Ihr Handy auf Ihre Daten zugreifen können.

Informieren Sie sich jetzt auf
<http://travelcard.crm.de>



**Genießen Sie Ihre Reise.
Unbeschwert.**

gut. beraten. reisen.

Diese Broschüre erhalten Sie von:

Mitglied im reisemedizinischen Netzwerk CRM travel.NET

**CRM Centrum für
Reisemedizin GmbH**

Hansaallee 299

40549 Düsseldorf

Tel. 0211/904 29-0

Fax 0211/904 29-69

E-Mail: kundenservice@crm.de

www.crm.de



CRM Centrum für
Reisemedizin

