



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU IHRER REISE

Reisekrankenversicherung:

Schließen Sie unbedingt eine Reisekrankenversicherung für alle Mitreisenden ab, da die Kosten für eine Krankenbehandlung im Ausland (speziell außerhalb der EU) von Ihrer österreichischen Krankenversicherung nicht übernommen werden. Sie sind also im Ausland Privatpatient.

Anfallende Kosten können schnell 5-6-stellige Beträge erreichen.

Ihre Krankenversicherung sollte jedenfalls folgende Risiken abdecken:

- Kosten für ambulante und stationäre medizinische Behandlungen weltweit.
- Rückholkosten im Falle der medizinischen Notwendigkeit.
- Empfohlene Mindestdeckungssumme: € 500.000 pro Person.
- Andere Risiken (z.B. Haftpflicht, Unfall) sind häufig durch bestehende Versicherungen abgedeckt.
- Zeitliche Beschränkungen beachten (viele Versicherer klassifizieren als Reise nur Aufenthalte die kürzer als 3 Monate sind.)

Schwangerschaft:

Im Falle einer Schwangerschaft raten wir, besonders während der ersten drei Schwangerschaftsmonate, von einer Tropenreise ab. Reisemedizinische Beratung!

Reisen mit Kleinkindern:

Die Wahl des Reisezieles, Art des Transportmittels und medizinische Vorkehrungen sollten sich immer nach dem jüngsten Reiseteilnehmer richten. Beachten Sie folgende Punkte:

- Die im österreichischen Impfplan vorgesehenen Impfungen für Säuglinge und Kleinkinder sollten vor Tropenaufenthalten überprüft und ergänzt werden (Kinderarzt!). Je nach Reiseziel und Aufenthaltsdauer werden auch für Kinder bestimmte Reiseimpfungen empfohlen.



- Insektenschutz: DEET- haltige Mittel können auch für Kleinkinder bedenkenlos angewendet werden. Einige Experten empfehlen, daß die DEET Konzentration bei Kindern 10% nicht überschreiten sollte. Alternativ kommen Produkte mit den Wirkstoffen Icaridin, Bayrepeel oder EBAAP zur Anwendung.
- Malaria: Malaria verläuft bei kleinen Kindern oft besonders schwer. Eine Malariaprophylaxe wird deshalb in Gebieten mit entsprechendem Risiko auch für Kleinkinder empfohlen. Am besten geeignet zur Malariavorbereitung bei Kindern ist Lariam®.
- Durchfallerkrankungen: Beachten Sie, dass bei Kleinkindern eine Durchfallerkrankung rasch lebensbedrohlich werden kann. Je jünger ein Kind, desto gefährlicher sind Flüssigkeitsverluste durch Durchfall oder Erbrechen. Suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe auf, wenn Ihr Kind keine Flüssigkeit mehr zu sich nimmt oder fortlaufend erbricht. „Stopfmittel“ (Imodium®) sind bei Kindern verboten!
- Reiseapotheke: Mit den in unserem Merkblatt vorgeschlagenen Medikamenten liegen Sie grundsätzlich richtig. Achten Sie besonders auf Sonnenschutz und die Mitnahme eines Schmerz/Fiebermittels, Kochsalzhaltigen Nasensprays, Ohrentropfen (häufig Ohrenschmerzen bei Flugreisen durch Druckveränderungen in der Kabine!) und einem Antibiotikum für Kleinkinder. Achtung: Zäpfchen verflüssigen sich bei hohen Temperaturen.

Nahrungsmittel- und Wasserhygiene:

Mit Krankheitserregern kontaminiertes Essen und Wasser können eine Vielzahl an Beschwerden verursachen. Besonders in den einkommensschwachen Ländern der Tropen ist das Risiko von Magen-Darmproblemen aufgrund hygienischer und sanitärer Mängel erhöht. 20 – 60% der Reisenden, speziell Rucksackreisende und Kinder, sind von Durchfallerkrankungen betroffen. Impfungen können nur einen kleinen Teil dieser Erkrankungen verhindern (Hepatitis A, Typhus, Poliomyelitis, Cholera).

Maßnahmen:

- Waschen Sie Ihre Hände mit Seife oder desinfizieren Sie mit Händedesinfektionsmitteln
- Berühren Sie Mund und Lippen nicht mit den Fingern; Vorsicht bei finger-food.
- Trinken Sie Wasser nur aus versiegelten Flaschen. Trinken Sie niemals Leitungswasser!
- Vorsicht mit zerschlagenem Eis, Salaten und Obst, das sich nicht schälen lässt.



-
- Vermeiden Sie die Einnahme von ‚Magensäureblockern‘, da diese das Risiko für Durchfallerkrankungen erhöhen.
 - Entgegen einer weit verbreiteten Meinung reduziert die Einnahme von hochprozentigen alkoholischen Getränken das Risiko für Durchfallerkrankungen nicht.
 - Achten Sie bei Durchfallerkrankungen auf den Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten.
 - Suchen Sie jedenfalls ärztliche Hilfe bei Fieber (>38,5Grad), Blut im Stuhl oder starken Schmerzen!

Insektenschutz:

Viele Erkrankungen, die in tropischen Ländern vorkommen, werden durch Insekten übertragen. Dazu gehören Malaria, Dengue, Japanische Encephalitis, Zika, Chikungunya, Leishmaniasis und Afrikanischer/Asiatischer Zecken-Typhus. In Europa werden die Frühsommermeningoencephalitis (FSME) und die Borreliose von Zecken übertragen.

Arten von Insekten:

- Mücke-Culexspezies: Überträger der Japanischen Encephalitis; brütet in ländlichen sauberen Süßgewässern („Reisfelder“). Dämmerungsaktiv
- Mücke-Anophelesspezies:
Überträger der Malaria; brütet in sauberen Süßgewässern. Dämmerungs-nachtaktiv; Geräuschloser Flug
- Mücke-Aedesspezies („Tigermosquito“):
Überträger von Denguefieber, Gelbfieber, Chikungunyafieber und Zika. Brütet je nach Spezies auch in urbanen Gebieten (Autoreifen, Kanalisation, etc.). Tagaktiv.
- Zecken: Überträger von Rickettsien, FSME
- Sandfliegen: Überträger von Leishmanien

Repellentien sind Insektenschutzmittel für die Haut, die von den Mücken gemieden werden. Sie werden alle 4-12h auf die Haut aufgetragen, vor allem im Bereich der Beine unterhalb der Kniegelenke und Arme (häufig Mückenstiche). Am wirksamsten sind Mittel mit dem Inhaltsstoff Diethyl-m-toluamid (DEET). Achtung! DEET löst Plastik auf. Alternativ können auch Icaridin-haltige Produkte verwendet werden.

Insektenschutzmittel zum Imprägnieren von Moskitonetzen und Kleidung sind von Repellentien zu unterscheiden. Sie töten die Insekten ab. Moskitonetze gehören in vielen tropischen Ländern zur Grundausstattung von Unterkünften. Verwenden Sie diese! Abhängig von ihrem Reisestil kann es auch sinnvoll sein, ein Moskitonetz von zu Hause mitzunehmen (in unserer Praxis erhältlich).



Schutz vor Wurminfektionen:

Würmer und ihre Entwicklungsstadien werden mit der Nahrung aufgenommen oder können sich auch durch die menschliche Haut bohren. Bekannt sind Hakenwürmer und die Bilharziose (Schistosomiasis). Gehen Sie nie barfuss und vermeiden Sie das Baden in tropischen Süßgewässern.

Sonne:

Besonders in Äquatornähe, am Strand oder in großer Höhe kann die UV- Belastung beträchtliche Ausmaße annehmen. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme mit LSF 50 und Kopfbedeckung).

Unfälle und Verletzungen:

Verkehrsunfälle sind ein häufiger Grund für Verletzungen und Todesfälle bei Reisenden. Das Risiko einer schweren Verletzung wurde bei Motorrad- fahrenden Touristen in Südostasien mit 10% angegeben.

Beachten Sie die lokalen Verhältnisse und Regeln im Straßenverkehr.

Nehmen Sie wegen häufiger Wundinfektionen in den Tropen auch kleine Verletzungen ernst.

Persönliche Sicherheit:

Berücksichtigen Sie aktuelle Warnhinweise der lokalen Bevölkerung, der Behörden und der Medien bezüglich Kriminalität, Unruhen und anderweitiger Risiken in Ihrem Urlaubsland. Halten Sie die Landesgesetze ein. Besitz oder Verbreitung von illegalen Substanzen wird in vielen Ländern drakonisch bestraft.

Achten Sie auf lokale Warnhinweise, etwa bei gefährlichen Strömungen am Strand (Risiko zu Ertrinken!)

Sexuell übertragbare Krankheiten:

Das Risiko für sexuell übertragbare Krankheiten ist in vielen tropischen Ländern hoch. Verwenden Sie Kondome oder verzichten Sie überhaupt auf riskante Kontakte. Personen, die sexuelle Kontakte nicht ausschließen können oder wollen, sollten jedenfalls gegen Hepatitis B geimpft sein.

Da viele dieser Infektionen auch über Blut übertragen werden können, verzichten Sie auch auf Tätowierungen, Piercings oder ähnliche Eingriffe.



Tierbisse:

Tierbisse sind ausnahmslos medizinische Notfälle. Säugetiere (vor allem Hunde) können Tollwut übertragen. Weitere Informationen zur Tollwut finden sie im Bereich Impfungen.

Klimaanpassung und Höhenkrankheit:

Lassen Sie Ihrem Körper nach der Ankunft Zeit, sich auf geänderte klimatischen Bedingungen wie Höhe, Temperatur und Luftfeuchtigkeit einzustellen. In Höhen > 2500m steigt das Risiko höhenkrank zu werden. Trekking-Reisende in die südamerikanischen Anden, ins Himalaya- Gebirge oder zum Kilimandscharo erreichen oft diese Höhen. Höhenverträglichkeit kann nur in speziellen Druckkammern trainiert werden. Betroffen von Höhenkrankheit sind tendenziell jüngere Personen. Langsamer Aufstieg reduziert das Risiko für Höhenkrankheit.

Die Höhenkrankheit kann unterteilt werden:

- AMS (acute mountain sickness):
Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Schlafstörungen („wie Kater“)
- HACE (high-altitude cerebral oedema):
Gleichgewichtsstörung mit Torkeln und Stürzen, Erbrechen, Sehstörungen, Halluzinationen, unvernünftiges Verhalten („wie betrunken“)
- HAPE (high-altitude pulmonary oedema): Extreme Atemnot, Husten, Schwäche und starker, plötzlicher Leistungsabfall

Wichtigste therapeutische Maßnahme ist der Abstieg in tiefere Lagen!

HACE und HAPE sind medizinische Notfälle und können ohne adäquate Therapie (Sauerstoff) tödlich enden. Die Einnahme einer medikamentösen Vorbeugung (Diamox) wird kontrovers diskutiert.

Gemeinschaftspraxis für
REISEMEDIZIN
Reiseberatung | Impfungen | Gelbfieberimpfstelle



Dr. Christina Jamnig - Dr. Anton Petter
Bruneckerstrasse 4, 6020 Innsbruck
Tel: 0512/567878
Fax: 0512/567878-40
Mail: praxis@reise-medizin.at
