

GESUNDHEIT UND MEDIZIN

1. Impfungen

Empfehlenswert für eine Reise sind Impfungen gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis), Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie (Kombi-Impfstoff: Revaxis) und Hepatitis (Impfstoff: Havrix).

Die bereisten Länder verlangen keine Choleraschutzimpfung, und auch die WHO stuft eine solche als nicht besonders sinnvoll ein, da sie nur begrenzten Schutz bietet.

Für Pakistan wird eine Malaria-Prophylaxe bei Aufhalten bis zu 2000 Metern empfohlen. Auskünfte über die aktuellen Resistenzen und die entsprechende Prophylaxe sollten Sie sich am besten bei einem der Tropeninstitute einholen. Eine richtige Prophylaxe beschränkt sich allerdings nicht auf das Schlucken von Tabletten, sondern beinhaltet vor allen Dingen auch, daß man sich von den Anopheles-Mücken erst gar nicht stechen läßt. Konkret: in der Dämmerung möglichst wenig Körperflächen unbedeckt lassen (lange Hosen, langärmelige Hemden etc. tragen)

Über die Notwendigkeit weiterer Schutzimpfungen (Typhus etc.) bestehen unterschiedliche Meinungen. Sprechen Sie darüber am besten mit Ihrem Hausarzt.

Da zwischen verschiedenen Impfungen Zeitabstände einzuhalten sind, sollten Sie sich so bald wie möglich mit Ihrem Hausarzt oder einem Gesundheitsamt in Verbindung setzen, die Ihnen einen individuellen Impfplan erstellen.

Sehr aufschlußreich und neutral ist das kleine Heftchen "Ratschläge zur Erhaltung der Gesundheit in tropischen und subtropischen Ländern" (Merkblatt Nr. 23 der Merkblätter für Ausländtätige und Auswanderer herausgegeben vom Bundesverwaltungsamt), das man bei Gesundheitsämtern gegen einen geringen Unkostenbeitrag erhält.

2. Essen und Trinken

Das häufigste Leiden, das Reisende heimsucht, ist der Durchfall, der normalerweise eine Reaktion auf ungewohntes Essen, Zeitunterschiede, lange Reisetage und warmes Wetter ist. Der sogenannte „Reisedurchfall“ verschwindet von selbst und kann schnell überwunden werden, indem die Einnahme fester, speziell fett- und zuckerhaltiger Nahrung reduziert und gleichzeitig die Flüssigkeitszufuhr erhöht wird. Mit ausreichender Vorsicht können ernsthafte Magenbeschwerden vermieden werden, und es lohnt sich, während Ihres gesamten Urlaubes Vorsicht walten zu lassen. Die folgenden Richtlinien werden Ihnen dabei helfen:

- Fleisch muß gar sein!
- Hackfleischgerichte vermeiden!
- Keine Salate!
- Denken Sie stets an die goldene Reiserregel: „Koch es, schäl es oder vergiß es!“
- Was die Einheimischen trinken, muß für Sie noch lange nicht gesund sein!
- Keine Fruchtsäfte auf dem Markt trinken, weil Wasser und Eis meistens verunreinigt sind!
- Keine Getränke mit Eis!
- Leitungswasser nicht trinken, nur zum Zähneputzen verwenden (dabei nicht hinunterschlucken)!
- Viel Tee oder industriell abgefüllte Getränke (Limonaden, Mineralwasser) trinken!

Es ist besonders wichtig, daß Sie den letzten Punkt beachten und sicherstellen, daß Ihre Flüssigkeitsaufnahme so hoch wie möglich ist. Hitze und Höhe bewirken erhöhte Transpiration und Flüssigkeitsverlust. Unter diesen Umständen kann Dehydrierung die Folge sein, und dies kann zu Krankheit, Kopfschmerzen, Orientierungslosigkeit und Akklimatisierungsproblemen führen. Fünf oder sechs Liter Flüssigkeit pro Tag (inkl. Suppe, Tee, Saft und Wasser) ist keine übertriebene Angabe.

3. Unterwegs

Letztendlich liegt es in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, daß Sie gesund bleiben. Die meisten auftretenden Probleme resultieren aus der Übertragung durch kontaminierte Nahrungsmittel. Passen Sie daher auf, was Sie essen und trinken.

4. Persönliche Reiseapotheke

Es empfiehlt sich, eine Erste-Hilfe-Ausrüstung zum persönlichen Gebrauch mitzunehmen. Die folgende Liste dient als Basis, die Sie mit speziellen Medikamenten, die Sie benötigen, ergänzen sollten.

- Watte
- Pflaster (verschiedene Größen)
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Fieberthermometer in transportsicherer Blech- oder Kunststoffhülle
- Einreibungsmittel zur Schmerzlinderung und gegen Schwellungen bei Verrenkungen, Verstauchungen und Prellungen (Sportsalbe)
- Wundsalbe (z.B. Bepanthen)
- Medizinischer Alkohol zur Desinfektion
- Mittel zur Wunddesinfektion
- Schmerzmittel (z.B. ASS, Aspirin)
- Stechmückenschutz (z.B. Zanzarin und Zedan auf pflanzlicher Basis oder Autan auf chemischer Basis)
- Mittel gegen Durchfall (z.B. Aktivkohle, Perenterol)
- Vick Vaporub
- Breitbandantibiotikum (Hausarzt konsultieren!)
- Desinfektionsmittel für Wasser (z.B. Micropur)

Ihr Hausarzt oder eine gute Apotheke sind bei der sinnvollen Zusammenstellung einer Reiseapotheke gerne behilflich!