



## Checkliste Reiseapotheke

Eine Reiseapotheke gehört ins Gepäck – und das sollten Sie auf jeden Fall mitnehmen:

### Mittel zur Behandlung von:

- Durchfall
- Fieber/Schmerzen
- Übelkeit/Erbrechen (Reisekrankheit)
- Magenbeschwerden
- Verstopfung
- Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen)
- Allergische Hautreaktionen
- Wunden (Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial)
- Verstauchungen und Verletzungen

### Die Erweiterung der Reiseapotheke ist erforderlich vor allem bei:

- Höhengedanken (Mittel gegen Höhenkrankheit, Höhenlungenödem)
- Tauchurlauben
- unfallträchtigen Vorhaben

### Außerdem:

- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Augen- und Ohrentropfen
- Fieberthermometer
- Kleine Schere
- Pinzette (Splitter + Zecken)
- Einmalhandschuhe
- ggf. Kondome

### Reisen in entlegene Zielgebiete etc.

Für chronisch Kranke, Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen empfiehlt es sich, die Reiseapotheke mit einem reisemedizinisch geschulten Apotheker oder Arzt zu besprechen, um individuelle Notwendigkeiten abzuklären. Eine Liste solcher Apotheker und Ärzte finden Sie im Internet unter [www.crm.de](http://www.crm.de)

# Infektionsrisiko Mittelmeerländer?



Mit freundlicher Unterstützung von:



493134PD534A

Eine gemeinsame Aktion von:



Centrum für  
Reisemedizin GmbH



Auswärtiges Amt  
Gesundheitsdienst



## Inhalt

<b>3</b>	<b>Vorwort</b>
<b>4</b>	<b>Nahrung und Getränke</b>
<b>5</b>	<b>Mücken, Zecken &amp; Co.</b>
<b>6</b>	<b>Impfungen</b>
<b>7</b>	<b>Spanien</b>
<b>8</b>	<b>Südfrankreich, Monaco</b>
<b>9</b>	<b>Italien, Malta</b>
<b>10</b>	<b>Kroatien, Griechenland</b>
<b>11</b>	<b>Türkei</b>
<b>12</b>	<b>Östliches Mittelmeer</b>
<b>13</b>	<b>Ägypten</b>
<b>14</b>	<b>Algerien, Libyen</b>
<b>15</b>	<b>Tunesien, Marokko</b>
<b>16</b>	<b>Unfälle: Größtes Risiko!</b>
<b>17</b>	<b>Familienurlaub</b>
<b>18</b>	<b>Jung und sportlich</b>
<b>19</b>	<b>In den besten Jahren</b>
<b>20</b>	<b>Checkliste Reiseapotheke</b>

<b>!</b>	<b>Infektionskrankheiten</b>	
	AIDS	18
	Bilharziose	13
	Brucellose	9
	Echinokokkose	10
	FSME	5
	Gonorrhoe	18
	Grippe	19
	Hepatitis A	6
	Hepatitis B	6
	Legionärskrankheit	7
	Leishmaniase	12
	Lyme-Borreliose	5
	Malaria	5
	Masern	17
	Papataci-Fieber	8
	Paratyphus	11
	Pneumokokken	19
	Polio	14
	Reisedurchfall	4
	Rift Valley-Fieber	5
	Tetanus	18
	Tollwut	15
	Typhus	11
	West Nile-Fieber	5

### Impressum

#### Herausgeber:

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH  
Prof. Dr. med. Erich Kröger  
Hansaallee 321 · 40549 Düsseldorf · [www.crm.de](http://www.crm.de)

#### In Zusammenarbeit mit

Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes  
Dr. med. Enno Hubertus Winkler  
Werderscher Markt 1 · 10117 Berlin · [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

#### Redaktion:

Gisela Hartmann-Kötting  
CRM Centrum für Reisemedizin GmbH · Bereich Öffentlichkeitsarbeit  
Tel.: +49(0)211/904 29-0 · Fax: +49(0)211/904 29-99

## Das Mittelmeer – beliebtestes Reiseziel der Deutschen

Wenn wir Deutsche unseren Urlaub im Ausland verbringen, dann ist das Mittelmeer unser liebstes Ziel: Über 23 Millionen Männer, Frauen und Kinder reisen jedes Jahr in diese Region. Viele empfinden die südeuropäischen Länder Spanien, Südfrankreich und Italien als gemeinsames Europa und kaum noch als Ausland. Sorglosigkeit im Umgang mit Infektionsrisiken ist die Folge.

Vor allem das wärmere Klima, aber auch die südländische Lebensart bergen jedoch andere Gefahren als bei uns in Mitteleuropa. Viren und Bakterien können sich besser ausbreiten und es gibt vermehrt Insekten und Parasiten, die Krankheiten übertragen. Die Sonneneinstrahlung ist sehr viel intensiver und kann in kurzer Zeit die Haut verbrennen.

Diese Broschüre soll helfen, die nächste Mittelmeerreise auch unter dem Aspekt "Gesundheit" besser vorzubereiten. Wer die Risiken kennt, kann sich besser schützen. Oft sind es einfache Verhaltensmaßnahmen, beim Sonnen- und Mückenschutz, beim Umgang mit Nahrungsmitteln und Getränken. Die sicherste Vorsorge ist der Impfschutz.

Informieren Sie sich vor jeder Reise über die aktuellen Infektionsgefahren. Auf der Internetseite des CRM Centrum für Reisemedizin, [www.crm.de](http://www.crm.de), erfahren Sie das Wesentliche zur Gesundheitsvorsorge, auch Adressen von Ärzten und Apotheken, die qualifiziert beraten können. Unter [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) erhalten Sie außerdem noch wichtige Sicherheitshinweise.



Prof. Dr. med. Erich Kröger  
Wissenschaftlicher Leiter  
des CRM Centrum für Reisemedizin



Dr. med. Enno Hubertus Winkler  
Leiter des Gesundheitsdienstes  
des Auswärtigen Amtes



## Infektionsquelle Nr. 1: Nahrung und Getränke

Das Essen war lecker, der Wein köstlich. Doch wenige Stunden später begann das Übel: Erst ein Grummeln im Bauch, dann der **Durchfall**: Je nach Reiseart und Reiseziel trifft es 10% bis 70% der Reisenden. Ursache in fast der Hälfte aller Fälle sind **Kolibakterien**, die mit fäkal verunreinigter Nahrung aufgenommen wurden. 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. Das Risiko, daran zu erkranken, ist beispielsweise in Süditalien 8mal höher als in Deutschland und in der Türkei sogar 50mal so hoch. Verunreinigter Schafs- oder Ziegenkäse kann zudem die **Brucellose**, eine fieberhafte Erkrankung, verursachen. Eine weitere Infektionsquelle: Eier des Hunde- oder Fuchsbandwurms können mit rohen Salaten und Früchten unbemerkt verzehrt werden und die sogenannte **Echinokokkose** auslösen. Die südländischen Temperaturen fördern außerdem die Verbreitung von **Salmonellen**, **Shigellen** und anderen Bakterien auf Lebensmitteln, die schwere Brechdurchfälle verursachen.

“**Cook it, peel it or forget it**” ist die alte, bewährte Grundregel bei Reisen in warme, südliche Regionen. Denn die meisten Krankheitserreger werden beim Erhitzen abgetötet. Und das Fruchtfleisch einer selbst frisch geschälten Orange beispielsweise ist unbedenklich.

### Reisedurchfall

*Der normale Reisedurchfall geht nach 3-5 Tagen ohne Therapie zurück. Vor allem Kinder sind durch den Flüssigkeitsverlust gefährdet. Wichtig ist ein ausreichender Elektrolyt- und Flüssigkeitsersatz. Wenn der Durchfall länger dauert, Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind und wenn Fieber, Erbrechen, Schmerzen oder Kreislaufstörungen auftreten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Schutz: Nahrungs- und Trinkwasserhygiene.*



## Infektionsquelle: Mücken, Zecken & Co.

Mücken können weit mehr als nur den lästig juckenden Stich und das schlafraubende Sirren in der Nacht anrichten! Die im Mittelmeerraum weitverbreiteten Sandmücken (engl. sandfly) übertragen die Viren des **Papataci-Fiebers**, eine grippeähnliche Erkrankung, und auch **Leishmanien**, die Hautgeschwüre oder schwere Organschäden hervorrufen können. Andere Mücken sind in einigen Regionen für Infektionen mit dem **West Nile-Fieber**, dem **Rift Valley-Fieber** und künftig wohl auch mit dem **Dengue-Fieber** verantwortlich. Auch die gutartige Form der **Malaria** kommt in einzelnen Regionen in der Türkei, in Syrien, Ägypten, Algerien und Marokko vor, meist jedoch abseits touristischer Pfade.

Konsequenter Mückenschutz sollte also am Mittelmeer selbstverständlich sein. Effektiv sind: helle Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen sowie wirksame Mittel zum Einreiben, sogenannte Repellents, für die freien Hautflächen. Ein Moskitonetz über dem Bett schützt zusätzlich in der Nacht.



### FSME und Lyme-Borreliose

*Auch Zecken sind in den Ländern rund um das Mittelmeer in Wäldern und auf Wiesen verbreitet. Sie können krankmachende Bakterien und in einigen wenigen Regionen das FSME-Virus übertragen. Die bakterielle Lyme-Borreliose kann mit Antibiotika behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt wird.*

Schutz: Gegen FSME gibt es eine Impfung. Informieren Sie sich frühzeitig.



## Impfungen: einfach, effektiv und sinnvoll

Was wäre, wenn es keine Impfungen gäbe? Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern und viele andere Infektionskrankheiten würden unzähligen Menschen Qualen bereiten, irreparable Gesundheitsschäden verursachen und Tausende sterben lassen. Impfungen können dies verhindern.

In Deutschland haben die meisten Menschen schon als Kind eine Grundimmunisierung gegen viele Krankheitserreger erhalten. Doch kaum eine Impfung hält ein Leben lang. Meistens ist nach 10 Jahren eine Auffrischung notwendig. Reisen sind ein guter Anlass, den eigenen Impfschutz zu überprüfen und Impflücken zu schließen.

Ob zu Hause oder auf Reisen – generell ist ein Impfschutz gegen **Tetanus (Wundstarrkrampf)** und **Diphtherie** wichtig. Menschen, die an einer Grunderkrankung leiden oder über 60 Jahre alt sind, sollten außerdem gegen **Pneumokokken**, die eine schwere Lungenentzündung hervorrufen können, und gegen **Grippe (Influenza)** geimpft sein.

Zu den wichtigsten Impfungen bei Reisen in den mediterranen Raum gehört die Schutzimpfung gegen **Hepatitis A**, unter bestimmten Umständen auch die gegen **Hepatitis B**. Wer unter einfachen Bedingungen ans östliche Mittelmeer oder nach Nordafrika reist, der sollte sich zusätzlich gegen **Typhus** impfen lassen und auch abklären, ob eine Impfung gegen Tollwut sinnvoll ist.

### Gelbsucht: Hepatitis A oder B

*Die Viren, die Hepatitis A oder B verursachen, kommen weltweit vor. Die Ansteckungswege sind jedoch unterschiedlich: Hepatitis A wird über fäkal verunreinigte Nahrung und Getränke übertragen, besonders häufig über Muscheln und Krebstiere, Hepatitis B beim Kontakt mit infizierter Körperflüssigkeit, wie Blut, Speichel oder Sperma, z.B. beim Sex, Piercing und Tätowieren.*

**Schutz:** Gegen beide Formen der Gelbsucht gibt es Impfungen.



## Spanien, Balearen

Die Balearen mit den Inseln Mallorca, Ibiza, Formentera und Menorca, aber auch das spanische Festland sind für viele der Inbegriff von Urlaub. Spanien ist seit Jahren das beliebteste Reiseland der Deutschen. Doch die Gefahren im Urlaubsalltag werden vielfach verkannt: Tausende Touristen sind jedes Jahr an Verkehrsunfällen beteiligt, insbesondere auf den engen und vielfach unübersichtlichen Straßen im Landesinneren. Ausbrüche der **Legionärskrankheit**, die weltweit vorkommt, gibt es in spanischen Hotels immer wieder und trotz aller Warnungen werden Sonne und Hitze häufig unterschätzt.



### Legionärskrankheit

*Die Erkrankung trat erstmalig bei einem Kongress von Kriegsveteranen in einem Hotel in Chicago (USA) auf – daher der Name. Auslöser sind Bakterien (Legionellen), die sich in stehendem, lauwarmen Wasser, z.B. in Duschköpfen oder Wasserhähnen, stark vermehren und dann beim Duschen oder Waschen mit dem Wasserdampf eingeatmet werden. Die Folge ist eine schwere Lungenentzündung, die bei älteren Menschen tödlich verlaufen kann.*

**Schutz:** Das Infektionsrisiko sinkt, wenn Sie vor dem Duschen oder Waschen das Wasser bei geöffnetem Fenster einige Zeit ablaufen lassen und sich dabei nicht im Bad aufhalten.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Meningokokken-Meningitis	Schüler und Studenten vor Langzeitaufenthalten



## Südfrankreich, Monaco

Kulturreisende, Schulklassen, Sportler, Camper und, und... Alle Altersgruppen zieht es in die Region. Doch Savoir-vivre sollte nicht allzu leichtfertig genossen werden. Frankreich gehört beispielsweise in Europa zu den Ländern mit der höchsten Zahl an HIV-Infizierten.

In den Sommermonaten sollte zudem bei Lebensmitteln sensibel auf die notwendige Hygiene geachtet werden. Von April bis Oktober sind Mücken und Zecken aktiv und können Infektionen übertragen.



### Papataci-Fieber

*Winzig kleine Stechmücken, sogenannte Phlebotomen, übertragen die grippeähnliche Erkrankung. Etwa 3-4 Tage nach dem Stich bricht sie aus. Neben Fieber sind Kopf-, Augen-, Muskel- und Gelenkschmerzen die Begleiterscheinungen. Sie klingen nach wenigen Tagen ab. Manchmal kommt es erneut zum Fieberanstieg und zu einer Hirnhautentzündung. Die Zeit der Genesung ist oft lang.*

**Schutz:** Verhinderung von Mückenstichen.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.



## Italien, Malta, San Marino

Mitte des letzten Jahrhunderts entdeckten die Deutschen scharenweise die Region südlich der Alpen. Und bis heute fasziniert Bella Italia mit köstlichem Essen, der Kultur und den unzähligen Möglichkeiten, den Urlaub zu gestalten – beispielsweise im Mittelmeer zu schwimmen, surfen, tauchen und zu segeln.

Doch Vorsicht: Viele überschätzen die eigene Leistungsfähigkeit. Jedes Jahr ertrinken zahlreiche Urlauber beim Wassersport. Häufige Ursache: Ältere Menschen erleiden Schwächeanfälle und Kinder können oftmals schlecht schwimmen.



### Brucellose (Malta-Fieber)

*Die Krankheit ist in den Mittelmeerländern weit verbreitet. Auslöser sind Bakterien, die in nicht pasteurisierten Milchprodukten wie Rohmilchkäse enthalten sein können, und von infizierten Nutztieren wie Schafen, Ziegen, Rindern und Schweinen übertragen werden. Anfangs kommt es zu Fieber, später treten Gelenkschmerzen auf. Milz und Leber vergrößern sich, es kann zu Ausfällen von Gehirnfunktionen und Herzrhythmusstörungen kommen.*

**Schutz:** Meiden Sie rohe Milchprodukte - auch wenn sie als regionale Spezialitäten angepriesen werden.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.



## Kroatien, Griechenland, Zypern

In ungezwungener Atmosphäre reisen, mit Kind und Kegel unterwegs sein. Segeln, Tauchen, Wandern und dazu noch Sonne satt. Der geeignete Sonnenschutz darf dabei nicht fehlen. Wasserfest und mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) sollte er sein. Menschen mit heller Haut benötigen mindestens einen LSF 20! Ganz besondere Pflege brauchen die Lippen, denn sie können im Gegensatz zur übrigen Haut selbst keine schützenden Pigmente bilden.

Wer in Europa mit Haustier reist, benötigt einen EU-Heimtierausweis, um nachzuweisen, dass das Tier gegen Tollwut geimpft ist.



### Echinokokkose (Hunde- und Fuchsbandwurm)

Erst Jahre nach einer Infektion kann sich die Echinokokkose bemerkbar machen. Infektionsquelle sind viele Hunde, Katzen und Füchse, die Wurmeier ausscheiden. Durch direkten Kontakt mit den Tieren oder über kontaminierte Nahrung, beispielsweise Beeren und Pilze, wird der Erreger übertragen. Das Ei des Bandwurms gelangt dann durch die Darmwand in den Körper und kann Schäden an Leber oder Lunge verursachen.

**Schutz:** Nahrungsmittelhygiene und persönliche Hygiene, z.B. Händewaschen nach Tierkontakten, beachten.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Meningokokken-Meningitis (nur für Griechenland)	Schüler und Studenten vor Langzeitaufenthalt
FSME	bestimmte Regionen April - Oktober
Tollwut (nur für Kroatien)	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Türkei

Ob all-inclusive in den Club am Strand oder mit dem Rucksack durch das Landesinnere: Die oftmals kurzfristige Reiseplanung durch günstige Last-Minute-Angebote führt dazu, dass Infektionsrisiken und die Gesundheitsvorsorge bei vielen Reisenden außer Acht bleiben. Beispielsweise gibt es zwischen Mai und Oktober im Grenzgebiet zu Syrien und dem Irak Malaria. Ein effektiver Mückenschutz ist jedoch nicht nur dort besonders wichtig. **Typhus** und **Paratyphus** können bei bestimmten Reisearten ein Problem werden. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Apotheker beraten!



### Typhus

Typhusbakterien gelangen mit verunreinigter Nahrung und Trinkwasser in den Körper. Nach 1 bis 2 (3) Wochen entwickelt sich hohes Fieber mit schwerem Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen und Verstopfung. Dann treten Hautveränderungen auf, Leber und Milz vergrößern sich stark, es kann zu erbsbreiartigen Durchfällen kommen. Komplikationen wie Darmdurchbruch und Bauchfellentzündung können tödlich verlaufen. Beim Paratyphus handelt es sich um verwandte Erreger, die ein ähnliches, etwas milderes Krankheitsbild hervorrufen.

**Schutz:** Impfung und Nahrungsmittelhygiene.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Typhus	schlechte Hygienebedingungen
Tollwut	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Östliches Mittelmeer – Syrien, Libanon, Israel, Palästinensische Gebiete

Politische Unruhen sind der Grund, dass nur wenige Touristen in diese Region reisen. Es sind vor allem Studienreisende, die Exkursionen zu den historischen Stätten unternehmen. Sinnvoll ist es, etwa 6 Wochen vor Reiseantritt mit einem reisemedizinisch geschulten Arzt oder Apotheker die individuell notwendige Vorsorge zu besprechen.

Mücken aber auch Zecken können dort eine Reihe von Krankheiten übertragen, beispielsweise die Leishmaniose oder das West Nile-Fieber, das u.a. zu einer Hirn- und Hirnhautentzündung führen kann.



### Leishmaniose

*Leishmanien sind Parasiten, die von Sandmücken auf Menschen übertragen werden. Die Erkrankung kommt in unterschiedlichen Formen zum Ausbruch und ist rund um das Mittelmeer weit verbreitet. Bei der viszeralen Leishmaniose erkranken verschiedene Organe. Sie kann unbehandelt zum Tod führen. Die cutane Leishmaniose betrifft die Haut, es bilden sich schmerzende Geschwüre, die bleibende Narben hinterlassen.*

**Schutz:** Mückenabwehr.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Tollwut	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Ägypten

Kaum ein Land vereint Geschichte und Gegenwart so sehr: Pyramiden, das Tal der Könige, die brodelnde Großstadt Kairo, modernste touristische Anlagen mit vielfältigen Freizeitangeboten. Verlockend sind u.a. die Angebote der Tauchschulen. Doch es ist gut, wenn Sie bereits bei einem Tauchmediziner in Deutschland abgeklärt haben, ob tatsächlich keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen. Immer wieder kommt es zu dramatischen Unfällen.

Unfallgefahr besteht auch bei Touren über Land: Es gibt schlecht abgesicherte Baustellen oder metertiefe Löcher auf den Ruinenfeldern der antiken Stätten.



### Bilharziose

*Der Kontakt mit Süßwasser in Seen und leicht fließenden Gewässern kann in tropischen und subtropischen Regionen zu einer Bilharziose führen, die durch Würmer, so genannte Schistosomen, hervorgerufen wird. Die Infektion erfolgt durch millimeterkleine Larven der Würmer (Zerkarien), die im Wasser schwimmen und sich unbemerkt durch die Haut bohren. Im Körper wandern die Parasiten über die Leber zum Darm oder zur Blase. Ausgewachsene Würmer können bis zu 15 Jahre im Menschen überleben.*

*Eine allergische Hautreaktion und Fieber sind oft die ersten Anzeichen. Später kommt es zu blutigem Urin bzw. Stuhl oder auch Durchfall. Es können Störungen der Leber oder Blasenfunktion auftreten.*

**Schutz:** Meiden von Süßwasserkontakt in Endemiegebieten.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, Polio, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Typhus	schlechte Hygienebedingungen
Tollwut	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Algerien, Libyen

In die Wüste gehen, das ursprüngliche Leben, weite und unberührte Landschaften sehen. Vor allem Abenteuer-touristen reisen in die nordafrikanischen Länder und immer mehr Menschen auch aus beruflichen Gründen. Westliche Standards sind dort noch selten anzutreffen, deshalb ist die Gesundheitsvorsorge besonders wichtig.

Schon die Anreise in den Mittelmeerraum kann beschwerlich sein. Spezielle Reisestrümpfe zur Thromboseprophylaxe können sinnvoll sein. Klären Sie, wie belastbar Ihr Herz-Kreislaufsystem für die anstehenden Klimaveränderungen wie Hitze und Kälte ist. Vorsicht bei Begegnungen mit Schlangen und Skorpionen.

**!**  
**Polio**

*Die Poliomyelitis (Kinderlähmung) ist bei uns durch umfangreiche Impfprogramme ausgerottet. In einigen Regionen Afrikas (vor allem Nigeria) und Asiens (indischer Subkontinent) ist sie jedoch noch existent. Die Ansteckung erfolgt über verunreinigte Nahrungsmittel, aber auch von Mensch zu Mensch. Nach 7-14 Tagen kommt es u.a. zu Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsstörungen. Gelangt das Virus in das Zentralnervensystem, kommt es zur "paralytischen Poliomyelitis", die durch schlaffe asymmetrische Lähmungen charakterisiert ist. Wird das Zwerchfell betroffen, kommt es zum Atemstillstand. Das Risiko steigt mit dem Alter.*

**Schutz:** Überprüfen Sie Ihren Impfschutz.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, Polio, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Typhus	schlechte Hygienebedingungen
Tollwut (nur für Algerien)	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Tunesien, Marokko

Arabisches Flair und mitteleuropäischer Komfort, Kameltrekking und Wüstentouren. Die nordafrikanischen Länder haben ihren Reiz. Doch Vorsicht bei ungewohntem und stark gewürztem Essen. Durchfall lässt nicht lange auf sich warten.

Auch wenn sie noch so treu und niedlich dreinschauen: Finger weg von streunenden Hunden und Katzen, die in Straßen und an Stränden fast immer anzutreffen sind. Allein in Marokko wird jährlich bei mehreren hundert Vierbeinern das Tollwut-Virus festgestellt. Die Ansteckungsgefahr ist hoch und trotz Warnungen kommt es immer wieder vor, dass sich Touristen infizieren und sterben.

**!**

**Tollwut**

*Tollwut ist eine Viruserkrankung, die sehr häufig durch den Biss eines infizierten Hundes auf den Menschen übertragen wird. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit dauert es in der Regel 1-3 Monate. Die Krankheit führt über Krämpfe, Erregungszustände und Lähmungen innerhalb von 2 Wochen zum Tod.*

**Schutz:** Kontakt mit Tieren meiden, ggf. prophylaktische Impfung. Nach verdächtigem Tierkontakt sofort zum Arzt.

### Impfempfehlungen

Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A, Polio, evtl. Masern	alle Reisenden
Grippe- und Pneumokokken	Reisende älter als 60 Jahre
Hepatitis B	Langzeitaufenthalte, Intimkontakte u.a.
Typhus	schlechte Hygienebedingungen
Tollwut	einfache Reisebedingungen, Tierkontakte



## Unfälle: das größte Risiko!

Die meisten Urlauber reisen mit dem Pkw, viele auch mit einem Wohnwagen. In der Statistik der größten Gesundheitsrisiken auf Reisen schlägt das besonders deutlich zu Buche: Verkehrsunfälle rangieren ganz oben. Aber auch Badeunfälle und Sportunfälle sind bei den im Sommer übervölkerten Badestränden an der Tagesordnung. Es ist also nicht Pessimismus oder gar Schwarzmalerei: die wichtigsten Notfall-Rufnummern sollten Sie am Urlaubsort griffbereit haben.

Noch wichtiger aber ist der Abschluss einer Auslands-krankenversicherung vor der Reise mit Rücktransport- absicherung. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt keine Rücktransportkosten und wer möchte bei einer wirklich schweren Erkrankung oder einem Unfall nicht am liebsten nach Hause, in gewohnte Umgebung mit verständlicher Sprache.



### Auslandskrankenversicherung

*Der Schutz der gesetzlichen Krankenkasse hilft bedingt nur in den Ländern der EU, mit denen ein Sozialversicherungs- abkommen besteht. Kosten von Privatkliniken, auf die Sie im Ausland in der Regel angewiesen sind, werden oftmals nur teilweise erstattet. Die Kosten für einen Rücktransport dürfen von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen werden.*

*Klären Sie vor der Reise Ihren persönlichen Versicherungs- schutz, damit Sie im Krankheitsfall keine bösen Über- raschungen erleben.*



## Urlaub für die ganze Familie

Viele Ziele am Mittelmeer haben ihre Angebote auf die Interessen der Familien ausgerichtet: Eltern, Kinder, Großeltern – sogar wenn die Vierbeiner mitreisen, findet sich etwas. Vor allem die Freizeit draußen ver- bringen: baden, spielen, lesen und faulenzten. Da ist es wichtig, die Haut vor Sonne und Mücken gleichzeitig zu schützen. Damit das gelingt, sollte das Mückenschutz- mittel zum Schluss aufgetragen werden, erst wenn die Sonnencreme vollständig eingezogen ist.



### Masern

*Masernausbrüche in Ferienregionen gibt es in fast jedem Jahr. Die hochansteckende Virusinfektion kommt weltweit vor. 8 bis 12 Tage nach der Ansteckung beginnt die Erkran- kung mit einem rötlichen, großfleckigen Ausschlag, hohem Fieber, Bronchitis, Abgeschlagenheit und Lichtempfindlich- keit. In mehr als jedem 10. Fall treten Komplikationen mit Lungen- und Mittelohrentzündung auf, seltener auch Ge- hirnentzündungen, die zu dauerhaften Schädigungen oder zum Tod führen. Betroffen sind vorwiegend Kinder. Ungeimpfte Jugendliche und Erwachsene erkranken oft schwer.*

*Schutz: Die Impfung gegen Masern kann durch einen Kombinationsimpfstoff gleichzeitig auch gegen Mumps und Röteln erfolgen.*



## Jung und sportlich

Nachts in die Disco und tagsüber an den Strand, zum Mountainbiking oder Inline-Skaten: Rund um die Uhr Spaß haben ist angesagt. Die Coolness bleibt nicht immer folgenlos: Sexuell übertragbare Krankheiten, z.B. die **Gonorrhoe (Tripper)**, eine bakterielle Erkrankung, die zur Unfruchtbarkeit führen kann, und die **AIDS** verursachenden **HIV-Viren** sind wieder auf dem Vormarsch. Der sicherste Schutz: Kein Sex mit Unbekannten. Kondome benutzen.

Beim Freizeitsport zieht man sich leicht Hautverletzungen zu. Durch sie erhalten die Bakterien, die einen **Wundstarrkrampf (Tetanus)** verursachen können, freie Bahn in den Körper.



### Tetanus

*Tetanusbakterien sind weltweit verbreitet und können durch offene Hautstellen in den Körper gelangen. Besonders gefährlich ist der Wundkontakt mit Straßensaub oder Erdreich. Aber auch Tierbisse übertragen den Erreger. Die Bakterien sondern ein Gift ab, das nach 1-2 Wochen zu schweren Muskelkrämpfen, Lähmungen und bis zum Tod führen kann.*

**Schutz:** In Deutschland werden bereits Kinder gegen Tetanus geimpft. Um die Schutzwirkung zu erhalten, muss die Impfung alle 10 Jahre aufgefrischt werden.



## Reisen in den besten Jahren und trotz Vorerkrankung

Die Generation 60+ gehört zu den Wachstumsmotoren der Reisebranche. Längst ist der sogenannte Ruhestand eine Zeit voller Aktivität mit Reisen, Sport und Kultur. Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind heute medikamentös so gut eingestellt, dass ihre Lebensqualität nur wenig eingeschränkt ist. Trotz aller Fitness – die körpereigenen Abwehrkräfte sind jedoch reduziert. Deshalb ist für sie die Impfung gegen **Grippe** und **Pneumokokken** generell zu empfehlen und vor der Reise ist ein Gesundheitscheck beim Hausarzt anzuraten.

Pneumokokken sind Bakterien, die eine gefährliche Lungenentzündung auslösen können. Insbesondere die Bakterienstämme, die im Mittelmeerraum vorkommen, sind schwer zu bekämpfen, denn sie sind gegen viele Medikamente resistent. Die Erkrankung verläuft oft rasant und kann innerhalb von 48 Stunden zum Tod führen. Die Impfung schützt wirkungsvoll.



### Grippe

*Im Gegensatz zur Erkältung ist die echte Grippe (Influenza) eine ernstzunehmende Viruskrankheit. Sie kommt weltweit vor. In Deutschland sterben jedes Jahr durchschnittlich 5.000 bis 8.000 Menschen daran. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Grippe dauert es nur wenige Tage. Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion über die Luft. Krankheitssymptome sind Fieber, Kopf-, Glieder-, Hals- und Brustschmerzen mit trockenem Husten. Häufigste Komplikation ist eine Lungenentzündung.*

**Schutz:** Für die nördliche Erdhalbkugel gibt es jedes Jahr im Herbst einen neuen Impfstoff, der sich gezielt gegen die aktuell grassierenden Virenstämme wendet. Auch wer in den Sommermonaten auf die südliche Halbkugel reist, sollte an eine Grippeimpfung denken.