
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg

Telefon: 06221 -472887

Telefax: 06221- 473159

www.praxis-arends.de

Reiseempfehlungen

I. Hinweise zur Malariavorbeugung

Das Risiko

Malaria stellt heute noch die wichtigste Tropenkrankheit dar. In Deutschland werden jährlich ca. 1000 Malariafälle gemeldet, die zur Hälfte Touristen betreffen. Die lebensbedrohliche Malaria tropica fordert auch unter Touristen Todesopfer, zumeist wegen fehlender oder unzureichender Prophylaxe. Das Risiko an Malaria zu erkranken hängt nicht nur vom Reiseziel, sondern auch von der Jahreszeit und den dortigen Aktivitäten ab. In vielen Regionen werden die Erreger der Malaria tropica gegen Medikamente resistent, so dass neue Medikamente zur Vorbeugung und zur Behandlung eingesetzt werden müssen.

Vorbeugende Maßnahmen (Expositions- und Chemoprophylaxe)

Malaria -übertragende Mücken (Anopheles) stechen nur zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang. Während dieser Zeit sollten Sie sich mit folgenden Maßnahmen vor Mückenstichen schützen:

- Helle Kleidung, die Arme und Beine bedeckt.
- Mückenabwehrende Einreibemittel (d.h. Repellentien, z.B. DEET-haltige Präparate)
- Andere Repellentien wie z.B. Pyrethrumsprays, Räucherspiralen.
- Moskitonetze für die Nacht; Mückengitter vor den Fenstern.
- Räume mit Klimaanlage oder Ventilatoren kühlen; Fenster und Türen auch tagsüber geschlossen halten.

In Regionen mit geringem Infektionsrisiko können solche Maßnahmen ausreichend sein. In Gebieten mit hohem Infektionsrisiko müssen jedoch vorbeugend Medikamente regelmäßig eingenommen werden, um im Falle einer Infektion die Entstehung der Malariaerkrankung zu verhindern. Hierzu stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Die unerwünschten Nebenwirkungen dieser Mittel treten selten und überwiegend nicht in den von uns empfohlenen niedrigen Dosierungen auf.

Woran erkenne ich eine Malariaerkrankung während der Reise?

Bei Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost und Fieber, eventuell Durchfall, besteht Verdacht auf Malaria. Dann müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Wann benutze ich das Notfallmedikament (Standby)?

Wenn kein Arzt oder eine gut ausgestattete Gesundheitseinrichtung erreichbar ist, sollten Sie bei Verdacht auf Malaria die Notfallbehandlung mit dem von uns empfohlenen Medikament beginnen. Verwenden Sie die im Beipackzettel angegebene Dosierung. Auch nach erfolgter Selbstbehandlung sollte zum nächstmöglichen Zeitpunkt ein Arzt konsultiert werden.

Eine Malaria kann auch nach über einem Jahr nach Verlassen des Malariagebietes auftreten; Sie sollten auch in einem solchen Fall sofort den Arzt oder ein Krankenhaus aufsuchen und dort auf Ihren Auslandsaufenthalt hinweisen.

Die hier von uns angeführte Empfehlung berücksichtigt Ihre spezielle Situation, sie kann deshalb nicht ohne weiteres auf andere Personen oder Reiseziele übertragen werden. Insbesondere bei Kindern und Schwangeren verläuft z.B. eine Malaria viel schwerwiegender, so dass hier generell eine besonders ausführliche Beratung notwendig ist.

z.B. Malarone Tabletten: 1. Tag 4 Tabl. auf einmal, 2.Tag 4 Tabl., 3. Tag 4 Tabl..

II. Vorbeugung von Durchfallerkrankungen, Bilharziose und Tollwut

1. Viele Erkrankungen werden über Speisen und Getränke übertragen, sie sollten deshalb möglichst nur gekochtes Gemüse, geschältes Obst und abgekochtes Wasser sowie Getränke aus frisch geöffneten Flaschen ohne Eiswürfel zu sich nehmen.
2. Bilharziose (Schistosomiasis): Kontakt mit Süßwasser (z.B. Baden, Waten in Seen und Flüssen) kann in vielen Regionen von Südamerika, Afrika zu dieser Infektion führen. Bitte Informieren Sie sich.
3. Kontakt zu Säugetieren (Hund, Katze, Affe, Fledermaus etc.) soll vermieden werden. Kommt es dennoch zu einer Bissverletzung, bzw. Berührung einer Hautwunde mit Tierspeichel, muss die Wunde unverzüglich desinfiziert werden und umgehend eine Tollwutimpfung erfolgen.

III. Empfehlungen zur Reiseapotheke

Die Reiseapotheke muss individuell zusammengestellt sein, im Allgemeinen empfehlen wir:

1. Verbandmaterial: (Mullbinden, Heft- und Wundpflaster, elastische Binde, Pinzette, Fieberthermometer).
2. Die von Ihnen regelmäßig eingenommenen Medikamente (z.B. auch die Pille).
3. Malariamedikamente wie oben empfohlen und Repellentien.
4. Polyvidon-Jod-Salbe: Zur Desinfektion von Hautwunden oder Insektenstichen.
5. Paracetamol: Gegen Schmerzen und zum Fiebersenken.
6. Orale Elektrolytlösung (z. B. Oral Pädon Beutel): Zum Ausgleich des Wasser- und Salzhaushaltes bei Durchfall.
7. Loperamid: Nur kurzzeitige Anwendung bei starkem Durchfall, ersetzt keine gezielte Therapie!

Einen schönen Urlaub wünscht Ihnen, Praxisteam Arends