Merkblatt für Reisende*

Allgemeine Informationen

Das persönliche Risiko bestimmte Krankheiten während einer Reise zu erleiden, wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst:

- Reiseziel, Route und Zwischenaufenthalte
- Reisezeit z.B. während der Regenzeit
- Dauer, Anlass und Art der Reise z.B. Pauschalarrangement, Kreuzfahrt, Expedition, Langzeit-Aufenthalt, Rucksack-Reisen, Besuch von Verwandten und Freunden etc.
- Unterbringung
- persönliches Risikoverhalten
- persönliche gesundheitlichen Risiken

Impfpräventable Erkrankungen

Im Rahmen der Reisevorbereitung sollte auch der Impfschutz für die in Deutschland empfohlenen Impfungen überprüft und ggf. ergänzt bzw. aufgefrischt werden (Empfehlungen der Ständigen Impfkommission - STIKO). Die Durchimpfungsrate in Deutschland sinkt mit zunehmendem Alter erheblich. Viele Krankheiten, die in Deutschland und Europa als selten oder ausgerottet gelten, sind weltweit noch weit verbreitet. Durch Impfungen schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern können indirekt auch nicht geimpfte Menschen vor einer Erkrankung schützen und die Verbreitung von Infektionskrankheit verhindern.
In bestimmten Ländern wird der Nachweis von Impfungen zum Beispiel gegen Gelbfieber oder Polio verlangt, möglicherweise auch wenn Risikogebiete nur im Transit besucht wurden. Diese Regelungen können sich kurzfristig ändern.

Unter dem Motto "Vorbeugen ist besser als Heilen" beraten wir Sie kompetent, ausführlich und aktuell. Handeln Sie bitte vorsorgebewusst! Wir helfen Ihnen gern dabei.

Notwendige Impfungen können bei uns im Impfzentrum sofort vor Ort durchgeführt werden. Sind mehrere Impfungen notwendig, erstellen wir gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Impfplan.

Wir impfen gegen

- Masern, Mumps, Röteln, Windpocken
- Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis)
- Polio
- Meningokokken A+C+W+Y
- Meningokokken B
- Pneumokokken
- Grippe (Influenza)
- Covid-19
- Gürtelrose (Herpes zoster)
- Hepatitis B
- Hepatitis A
- FSME
- Tollwut
- Gelbfieber
- Japanische Enzephalitis
- Typhus
- Cholera

Besondere Personengruppen in der reisemedizinischen Beratung

- Langzeit- und Abenteuerreisende
- Personen, die Verwandte und Freunde im Ausland besuchen (Visiting Friends and Relatives - VFR)
- Kinder
- Schwangere und Stillende
- ältere Personen
- Menschen mit chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Immundefekt oder immunsupprimierender Therapie
- Menschen mit Asplenie

Hier sind ggf. spezielle Empfehlungen zu berücksichtigen. Die Beratung und der individuelle Impfplan kann mehr Zeit in Anspruch nehmen. Wir bitten Sie, dies in Ihrer zeitlichen Planung vor der Reise zu berücksichtigen und uns vor der Beratung mitzuteilen. Wir nehmen uns Zeit, auch besonderen Anforderungen gerecht zu werden und beraten Sie über Krankheiten, Risiken, Behandlungsmöglichkeiten und empfohlene Impfungen im In- und Ausland.

Abstände und Verträglichkeit von Impfstoffen

Sind mehrere Impfstoffgaben im Rahmen einer Impfserie notwendig, so müssen zwischen den einzelnen Terminen unterschiedliche Zeitabstände eingehalten werden.
Grundsätzlich gilt, dass Lebendimpfungen (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Gelbfieber) entweder zeitgleich oder im Abstand von mindestens 4 Wochen gegeben werden müssen.
Zwischen Totimpfstoffen untereinander oder zu Lebendimpfungen ist grundsätzlich kein spezieller Abstand einzuhalten. Bei Corona-Impfstoffen sind aktuelle Ausnahmen zu beachten.
Es sollte die allgemeine Impfreaktion einer vorherigen Impfung abgeklungen sein. Bei der Impfung sollten Sie nicht akut erkrankt sein.

Themen der reisemedizinischen Beratung

Besonderes Augenmerk bei der reisemedizinischen Beratung gilt dem Schutz vor Insekten einschließlich der Malariaprophylaxe und der Reisediarrhö. Im Folgenden sind einige wichtige Informationen kurz zusammengefasst. Sprechen Sie uns gern auf besondere Themen an, die für Sie bzw. Ihre Reise relevant sind.

Wasser- und Lebensmittelhygiene

Darminfektionen sind die häufigsten Gesundheitsprobleme bei Reiserückkehrern und -Rückkehrerinnen In Ländern mit niedrigem Hygienestandard ist es daher besonders wichtig, die **Grundregeln der Hygiene** zu beachten.
Leitungs- und Brunnenwasser sollten Sie grundsätzlich nicht trinken oder zum Zähneputzen verwenden, auch nicht im Hotel. Sofern abgepacktes Trinkwasser nicht zur Verfügung steht, können Sie Wasser selbst aufbereiten (durch chemische Desinfektion, Filtration oder Abkochen). Informieren Sie sich hierzu genau vor der Reise. Vermeiden Sie Eiswürfel, Speiseeis, Milchprodukte, Salate und ungekochte Speisen. Essen Sie nur Früchte oder rohes Gemüse, welches Sie selber unter hygienischen Bedingungen geschält haben. Alle zubereiteten Speisen sollten frisch und komplett durchgegart oder gebacken sein.

Durchfallerkrankungen während einer Reise (Reisediarrhoe) werden in leichte, mittelschwere und schwere Formen unterschieden. Typischerweise treten die Symptome plötzlich auf und zeigen nach 3-4 Tagen eine spontane Besserung. In den überwiegenden Fällen ist eine symptomatische Behandlung (vor allem Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich) ausreichend. Bei schwerer Symptomatik (Blutbeimengungen, Fieber, Erbrechen, Schmerzen und Kreislaufstörungen) oder anhaltenden Beschwerden (keine Tendenz zur Besserung nach 3-4 Tagen) sollte ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden.
Es gibt Antibiotika, die für eine Selbstbehandlung zugelassen sind. Diese werden nur bei einer schweren Reisediarrhoe empfohlen. Zunehmende Antibiotikaresistenzen, Verträglichkeit und Nebenwirkungen der Medikamente sind zu beachten. Wenn möglich, sollte eine Untersuchung des Stuhls auf Erreger und eine gezielte Therapie erfolgen (Achtung: Antibiotika sind unwirksam z.B. bei parasitären Erkrankungen)

Mücken- (bzw. Arthropoden-) übertragbare Erkrankungen
Es gibt viele Erkrankungen, welche durch Mücken oder andere Insekten übertragbar sind, z.B.:

- Malaria (s. gesondertes Merkblatt)
- Gelbfieber (s. gesondertes Merkblatt)
- Dengue
- Chikungunya
- Zika (s. gesondertes Merkblatt)
- Japanische Encephalitis (s. gesondertes Merkblatt)
- FSME (s. gesondertes Merkblatt)
- Leishmaniose
- West-Nil-Fieber
- Pest
- u.v.m.

Nur gegen wenige dieser Erkrankungen gibt es eine Impfung. Der beste Schutz gegen **Insektenstiche oder -bisse** ist das Einreiben oder Sprühen der unbekleideten Haut mit Repellentien und das Tragen langer, vorzugsweise heller Bekleidung. Kleidung kann zusätzlich mit Insektiziden imprägniert werden.
Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Beratung von Reisenden, die in Malaria-Risikogebieten Verwandte und Freunde besuchen. Hierbei besteht ein erhöhtes Risiko für Malaria Infektionen. Sie finden mehr Informationen zu Malaria auf einem gesonderten Merkblatt.

Weitere Themen können sein

- **Höhenkrankheit** (Durch den geringen Sauerstoffdruck der Luft ausgelöst. Ab Höhen von >2000m. Langsam aufsteigen und Ruhetage einhalten. Bei Beschwerden mind. 500m absteigen, ggf. ärztliche Hilfe einholen. Die Neigung zur Höhenkrankheit ist unabhängig von der Kondition des Reisenden.)
- **Luft- und Wasserverschmutzungen** (z.B. Haze beim Abbrennen von Reisfeldern, Smog; Vorsicht bei Grunderkrankungen wie Asthma oder COPD. Arsen oder Blei im Wasser)
- **Wurmerkrankungen** (Zahlreiche Süßwasser-Reservoirs Afrikas, Lateinamerikas und Asiens sind mit Bilharziose (**Tropenerkrankung, die durch einen Wurm - den Pärchenegel - ausgelöst wird)** verseucht. Sogar der Kontakt mit Spritzwasser und das Waschen von Händen und Füßen kann dort gefährlich sein. Hautkontakt mit Süßwasser sollte in diesen Regionen vermieden werden.)

- **Gifttiere** (Zur Vermeidung von Kontakt mit Gifttieren sollten Sie nicht barfuß laufen. Schütteln Sie Ihre Schuhe vor dem Anziehen aus. Greifen Sie nicht einfach z.B. in Taschen oder Gestrüpp. Schlagen Sie das Bettzeug inklusive des Kopfkissens vor dem Zubettgehen zurück. Lagern Sie Sachen möglichst hoch.)
- **Auslandskrankenversicherung, Reiseapotheke**

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft
Institut für Hygiene und Umwelt
Impfzentrum Hamburg
Marckmannstraße 129b, 20539 Hamburg
Tel.: 040 428 45 - 4420
E-Mail: impfzentrum@hu.hamburg.de
www.hamburg.de/hu

Stand: 09/2023

* Die Veröffentlichung von Merkblättern ist eine Serviceleistung vom Impfzentrum Hamburg. Sie enthalten nur erste Hinweise und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Obwohl die Merkblätter mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurden, kann eine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit nicht übernommen werden.