

Diagnostik

Ist mein Impfschutz noch aktuell? Ein kurzer Check gibt Sicherheit!

Was viele nicht wissen: Der Zeitraum, während dem wir nach einer Impfung zuverlässig geschützt sind, ist nicht bei allen Menschen gleich.

Daher gilt: Neben dem Routine-Blick in den Impfausweis ist in vielen Fällen auch eine Prüfung des Impfstatus angebracht.

Mit einer Blutuntersuchung kann der Arzt den persönlichen Impfstatus feststellen. Mithilfe des Bluttest wird untersucht, ob ausreichend Antikörper gegen die jeweiligen Krankheitserreger vorhanden sind. Sind ausreichend Antikörper vorhanden, ist der Impfschutz vorhanden. Sind jedoch zu wenige Antikörper im Blut zu finden, können die jeweiligen Impfungen vorgenommen werden. Bestimmte Impfungen müssen regelmäßig aufgefrischt werden.

Nehmen Sie Ihren Impfausweis und den Ihrer Kinder mit auf die Reise. So kann der Arzt vor Ort bei Notwendigkeit prüfen, welche Impfungen und wann diese durchgeführt worden sind, ob eine zusätzliche Impfung benötigt wird oder ein ausreichender Schutz besteht.

Besonders Kinder und Senioren empfiehlt sich eine sorgsame Überprüfung des aktuellen Impfstatus.

Checkliste

An alles gedacht? Unsere Checkliste hilft Ihnen, den Überblick zu behalten!

Ihre Checkliste für eine „gesunde“ Reisevorbereitung!

Informationen für Ihr Reiseland gecheckt?

- Unter www.auswaertiges-amt.de, Rubrik „Länder, Reisen und Sicherheit“ finden Sie aktuelle Informationen zu Ihrem Reiseland, medizinische Hinweise inklusive.

Impfschutz aktuell?

- Gerne informieren wir Sie über die für Ihr Reiseland vorgeschriebenen bzw. empfohlenen Impfungen.
- Zur Prüfung Ihres Impfstatus prüfen wir auf Wunsch gerne Ihren Impfausweis und/oder führen einen entsprechenden Bluttest durch.
- Rechtzeitig mit den Vorbereitungen starten: Einige Impfungen müssen schon mehrere Wochen vor Beginn der Reise durchgeführt werden.

Reiseapotheke vollständig?

- Prüfen Sie den Inhalt Ihrer Reiseapotheke und ergänzen Sie diese ggf. um länderspezifisch benötigte Dinge.
- Wichtig: Verfallsdatum von Medikamenten und Verbandsmaterial beachten!

Gut abgesichert?

- Prüfen Sie Ihren Versicherungsschutz! Ihre Krankenkasse informiert Sie darüber, ob Sie im Ausland krankenversichert sind.
- Ggf. zusätzliche Auslandskrankenversicherung abschliessen.

Ausweise aktuell?

- Prüfen Sie, ob Ihr Personalausweis bzw. Reisepass noch gültig ist und den aktuellen Anforderungen des Reiselandes entspricht.
- Viele Informationen rund um Pass und Ausweis finden Sie unter www.epass.de, einem Online-Informationsangebot des Bundesministeriums des Innern.

Kontakt

Sprechen Sie uns an!

Diese Broschüre enthält allgemeine, zur Verständlichkeit vereinfachte Informationen. Diese sind kein Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung oder Behandlung. Aufgrund dieser Informationen dürfen keine eigenständigen Diagnosen erstellt oder Therapien begonnen, verändert oder beendet werden.

Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema?

Wir stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und beraten Sie in allen Fragen rund um Ihre Gesundheit!

Ihr Praxisteam

SICHER UNTERWEGS!

Gesundheitsschutz auf Reisen

*Welche Impfungen sind möglich?
Wie kann ich Infektionen vermeiden?
Was gehört in die Reiseapotheke?*



BIOSCIENTIA
LABOR KARLSRUHE

Bioscientia MVZ Labor Karlsruhe GmbH
Am Rüppurrer Schloß 1 · 76199 Karlsruhe
Telefon 0721 6277-500 · Telefax 0721 6277-900
www.bioscientia.de/standorte/karlsruhe

Reisemedizin

Liebe Patientin, lieber Patient,

freuen Sie sich schon auf Ihren nächsten Urlaub – auf Erholung, neue Eindrücke und eine schöne Zeit fern des Alltags? Oder steht in Kürze eine Geschäftsreise an?

Damit Sie die Reisezeit fit und entspannt verbringen können und gesund zurückkehren, möchten wir Ihnen einige Tipps und Informationen mit auf den Weg geben.

Ganz wichtig: Informieren Sie sich vorab, welche Besonderheiten für Ihr Reiseziel zu beachten sind, vom passenden Impfschutz über Tipps zu Hygiene und Ernährung bis zur gut ausgestatteten Reiseapotheke. Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei, an alles Wichtige zu denken.

Selbstverständlich beraten wir Sie gerne und unterstützen Sie bei der Vorbereitung für Ihre nächste Reise!

Ihr Praxisteam

Weiterführende Informationen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Die BZgA bietet Informationen rund um Ihre „gesunde Reisevorbereitung“. Beispielsweise mit der Broschüre „Reisefieber!“ (Bestellnummer 80040000)

Bestellung via Internet:
www.bzga-reisegesundheit.de
Post: BZgA, 51101 Köln
Fax: 0221 8992257

Impfungen

Die hier beschriebenen Informationen zu Erkrankungen und Impfungen geben einen ersten Überblick und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Cholera ist eine durch Bakterien verursachte Durchfallerkrankung. Werden die Hygieneregeln eingehalten, ist das Infektionsrisiko für Touristen sehr gering. Je nach Reiseziel und -art kann die Impfung dennoch angebracht sein.

Diphtherie wird durch Infektion der oberen Atemwege mit dem Diphtherie-Bakterium (Corynebakterium diphtheriae) hervorgerufen. Dieses sondert einen Giftstoff ab, lebensbedrohliche Komplikationen können die Folge sein.

Die **Frühsommer-Meningoencephalitis (FSME)** ist eine Virus-Infektion und kann Erkrankungen mit grippeähnlichen Symptomen, Fieber und Meningoencephalitis (Gehirn-/Hirnhautentzündung) auslösen. Der Impfstoff enthält inaktivierte (abgetötete) FSME-Viren.

Das **Gelbfieber-Virus** wird durch Stechmücken übertragen. Die Infektion beginnt i. d. R. mit hohem Fieber und kann zu Gelbsucht, Blutungen, Herz-, Kreislauf-, Leber- und Nieren-Versagen führen. Die Impfung schützt mindestens 10 Jahre lang.

Hepatitis-Viren lösen Entzündungen der Leber aus. Typisches Symptom akuter Erkrankungen ist die Gelbsucht. Es besteht die Möglichkeit einer Kombi-Impfung gegen Hepatitis A und B.

Malaria ist eine Tropenkrankheit, die durch Stechmücken (Moskitos) übertragen wird. Die Symptome sind hohes Fieber, Schüttelfrost, Beschwerden des Magen-Darm-Trakts und Krämpfe. **Die Malaria-Prophylaxe** durch Medikamente hat eine sehr gute Schutzwirkung und kann ein Erkrankung verhindern. Die Wahl der Medikamente ist abhängig vom Reiseland, dem Aufenthaltsort sowie individueller Faktoren.

Influenza-Viren (Grippe) infizieren und schädigen die Schleimhäute der Atemwege, das Immunsystem wird geschwächt. Da sich das Virus schnell verändert, wird die Impfstoffzusammensetzung jährlich aktualisiert, für Fernreisende muss ggf. der passende Impfstoff aus dem Ausland importiert werden.

Das **Masern-Virus** kann eine hochansteckende Atemwegsinfektion auslösen. Das Immunsystem wird stark geschwächt. Reisende können sich fast weltweit anstecken. Der Impfschutz besteht für mindestens 20 Jahre.

Meningokokken sind Bakterien, die eine Hirnhautentzündung hervorrufen können. Die Erreger werden durch Tröpfcheninfektion übertragen.

Pneumokokken sind Bakterien und können schwere Infektionen verursachen. Gerade für Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen und chronisch Kranke besteht ein hohes Risiko für schwerwiegende Krankheitsverläufe.

Polio-myelitis (Kinderlähmung) ist eine Infektion mit Polioviren und kann zu dauerhaften Lähmungen und zum Tod führen. Die Impfung wird generell für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr empfohlen, Erwachsene sollten den Schutz vor Fernreisen auffrischen.

Tetanus (Wundstarrkrampf) ist eine schwere Erkrankung des Nervensystems. Sie wird durch Bakterien ausgelöst und führt zur krampfartigen Erstarrung der gesamten Muskulatur. Die Tetanus-Impfung wird für Menschen jeden Alters empfohlen.

Tollwut ist eine Virusinfektion, die bei Tier und Mensch fast immer eine tödliche Gehirnentzündung verursacht. Die Übertragung des Virus geschieht üblicherweise durch einen Biss oder Kratzwunde. Die Tollwut-Impfung wird immer wichtiger, nicht nur bei Reisen nach Asien, sondern auch bei Reisen nach Osteuropa.

Typhus wird durch Bakterien hervorgerufen. Folgen können hohes Fieber, Durchfälle, Benommenheit sowie Schwellungen von Milz oder Leber sein. Die Krankheit kann tödlich verlaufen.

Vorsorge

Wie kann ich Infektionen am Reiseort verhindern?

„Cook it, peel it, boil it or forget it“

Gilt nicht nur für Tropenreisende! Sie können Ihr Risiko für Magen-Darm-Infektionen senken, indem Sie auf rohe Nahrungsmittel verzichten. Obst und Gemüse sollten Sie schälen bzw. gekocht oder gebraten verzehren. Wasser (auch zum Zähneputzen!) kann abgekocht (mindestens 10 Minuten) oder mit speziellen Zusätzen chemisch aufbereitet werden.

Verletzungen

Neben der Wundversorgung sollten Sie Ihren Impfschutz hinsichtlich Tetanus überprüfen. Bei Bissverletzungen ist je nach Reisegebiet eine Tollwut-Impfung empfehlenswert.

Sexuell übertragbare Krankheiten

HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten sind eine ernsthafte Bedrohung. Kondome schützen gegen die meisten von ihnen! Gegen Hepatitis B (auch durch Küssen übertragbar) gibt es einen wirksamen Impfstoff.

Alles dabei? Das gehört in Ihre Reisepoche!

- **Desinfektionsmittel**
- **Verbandsmaterial**
Mullbinden, Wundpflaster, Heftpflaster, Schere
- **Fieberthermometer**
- **Schmerzmittel u. fiebersenkende Medikamente**
Gut geeignet sind Wirkstoffe, die die Blutgerinnung nicht senken (z. B. Paracetamol statt Aspirin).
- **„Zusatzausstattung“ je nach Reiseziel und -zeit**
Hierzu gehören z. B. Sonnenschutzmittel, abschwellendes Nasenspray, desinfizierende Lutschtabletten, Mittel gegen Reiseübelkeit, Medikamente gegen Durchfall etc.