

Gesundheitsgespräch

Reisemedizin

Sendedatum: 11.07.2018

Experte:

Dr. med. Andreas Müller, Oberarzt der Fachabteilung Tropenmedizin an der Missioklinik in Würzburg

Autor: Johannes von Creytz

Durchfall, Seekrankheit und Feuerqualle. Geschichten von Urlaubskrankheiten kennt jeder. Im Nachhinein meistens lustig, geht in der jeweiligen Situation viel von der schönsten Zeit des Jahres verloren. Mit der richtigen Reiseapotheke kann man viel davon retten.

Mit den richtigen Informationen, Arzneien und Hilfsmitteln im Gepäck sind die häufigsten Urlaubs- Wehwehchen gut behandelbar. Egal ob Abenteuer-, Sport- oder Pauschalreise: Medikamente oder medizinische Hilfsmittel auf Reisen sollten gegen Feuchtigkeit, Ungeziefer, Druck und extreme Temperaturen geschützt sein und kindersicher verpackt werden, so Dr. Andreas Müller. Medikamente sollten prinzipiell mit Originalverpackung mitgenommen werden, zumindest muss der Beipackzettel dabei sein.

„Die Reiseapotheke muss in jeden Fall ein fester Behälter sein, damit die Tabletten im Rucksack nicht zerbröseln. Da eignen sich z.B. Brotdosen aus Aluminium oder feste Kunststoffbehälter, die auch luftdicht verschlossen werden können.“ Dr. Andreas Müller

Der vorliegende Text beruht auf einem Interview mit Dr. Andreas Müller, Oberarzt der Fachabteilung Tropenmedizin an der Missioklinik in Würzburg.

Reiseapotheke – Die Grundausrüstung

Mit diesen Mitteln vermeiden Magen-Darm-Infektionen, infizierte Insektenstiche oder kleinere Wunden durch reibende Schuhe oder Sportverletzungen nicht gleich den ganzen Urlaub.

Folgendes gehört zur Grundausrüstung einer Reiseapotheke:

Reiseapotheke: Grundausrüstung

- Fieberthermometer (kein Quecksilber)
- Desinfektionsmittel für Hand- und Wunddesinfektion (Pumpspray), Splitterpinzette, kleine Schere, ein Sortiment Wundpflaster und Wundverschlussstreifen, 2 Päckchen Verbandsgaze (steril), eine Verbandsrolle (mind. 5cm breit), eine Rolle Klebepflaster (zur Fixierung von Verbänden)
- Jod-Salbe zur Desinfektion und gegen das Verkleben von Verbandmaterial mit der Wunde
- Wund- und Brandsalbe (für Sonnenbrand, Insektenstiche)
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber: Paracetamol 500mg Tabletten, Ibuprofen
- Durchfall-Medikamente, z.B. mit dem Wirkstoff Loperamid (darf jedoch nicht angewandt werden bei Kindern, bei blutigen und/oder fieberhaften sowie allen schwerer verlaufenden Durchfällen)
- Orale Rehydratationslösung (ORS) zur Behandlung von Wasser- und Elektrolytverlust bei Durchfällen (Weiteres unter Hygiene und Ernährung)
- Mittel gegen Übelkeit - empfehlenswert sind die Wirkstoffe Ondansetron (verschreibungspflichtig) oder Dimenhydrinat (nicht verschreibungspflichtig), bzw. als pflanzliche Alternative dazu: Ingwer
- Mittel gegen Pilzinfektionen (bei Reisen in warme Länder)
- Sonnenschutzmittel (Näheres unter Klima und Wetter)
- Insektenschutzmittel (Näheres unter Parasiten, Flug- und Krabbeltiere)
- Wattestäbchen für Ohren und Nase

Je nachdem, ob es in die Tropen oder zum Skifahren geht, muss der Inhalt ergänzt werden.

Weil auf Flugreisen Koffer verloren gehen können, gehören regelmäßig benötigte Arzneien oder Hilfsmittel, wie Herzmedikamente, Antibaby-Pille oder Blutzuckermessgerät ins Handgepäck.

Zollvorschriften beachten

Einige Medikamente wie z.B. Psychopharmaka, hochwirksame Schmerzmedikamente mit Opiaten oder Morphinen und auch Schmerzpflaster, werden in einigen Ländern als illegale Drogen angesehen.

„Besonders in muslimischen Ländern wie Singapur oder Malaysia sind schon Reisende inhaftiert worden, weil sie Medikamente dabei hatten, die dort auf dem Index standen.“ Dr. Andreas Müller

Informieren Sie sich deshalb zeitig vor Reiseantritt bei ihrem Arzt oder Apotheker über eventuelle Einreisebeschränkungen oder Verbote im Reiseland. Vom Arzt ausgestellte Ausnahmebescheinigungen sollten in jedem Fall auch auf Englisch verfasst sein.

Wichtige Unterlagen wie Versicherungskarten, Impfbücher und Notfallnummern sollte man zusammen mit anderen Reisedokumenten vor längeren Reisen einscannen und sich als E-Mail schicken. So hat man für den Fall eines Verlustes wenigstens die Möglichkeit, eine Kopie aus dem Internet zu holen. Bei kühlpflichtigen Medikamenten empfiehlt sich eine batteriebetriebene Kühlbox, die über einen längeren Zeitraum eine fest eingestellte Temperatur hält. Manche Medikamente können ihre Wirksamkeit verändern, wenn sie zu kalt oder zu warm werden. Dieses Risiko besteht, wenn der Behälter lediglich mit einem Kühl-Akku gekühlt wird. Fragen Sie im Zweifel bei ihrem Arzt oder Apotheker nach.

Wichtig: Keine Acetylsalicylsäure (ASS, z.B. in Aspirin) in den Tropen und bei Extremsportarten

Das in Tropen weit verbreitete Dengue-Fieber verursacht eine Reduzierung der für die Blutgerinnung wichtigen Blutplättchen. Werden typische Dengue-Symptome wie z.B. Fieber, Gliederschmerzen und Kopfschmerz mit ASS behandelt, wird die Blutgerinnung noch weiter herabgesetzt, was zu schwerwiegenden Komplikationen führen kann.

Vor dem Ausüben von verletzungsgefährlichen Sportarten sollte ebenfalls auf ASS verzichtet werden. Kommt es zu einem Unfall, kann es schwer werden, Blutungen zu stillen.

Im Ausland gekaufte Medikamente können problematisch sein

Der Kauf von wichtigen Medikamenten wie Antibiotika, Notfallmedizin oder Arzneien, die ständig gebraucht werden, ist in Entwicklungsländern generell nicht zu empfehlen. Medikamentenfälschungen sind in einigen Ländern häufig und selbst für Fachleute oft schwer erkennbar.

Weiterer Nachteil: Ein fremdsprachiger Beipackzettel kann dazu führen, dass Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten übersehen werden.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Hygiene und Ernährung – Achtung beim Essen im Urlaub

Die Regel bei Reisen in südliche Länder sollte lauten: *Peel it, cook it or forget it!* Schäle es, koch es oder vergiss es! Wer sich nicht daran hält, wird für seinen Leichtsinn oft mit Durchfallerkrankungen oder sogar Leberentzündungen (Hepatitis-Infektionen) bestraft.

Auch bei Garküchen sollte man vorsichtig sein. Auch wenn dort vor den eigenen Augen Essen in Pfannen oder Woks erhitzt wird, sollte man skeptisch sein. Sie wissen nicht, wie lange die Zutaten schon in der Sonne gestanden haben. Zu kurz angebraten, werden Salmonellen und andere Keime an der Oberfläche zwar abgetötet, im Inneren von Gemüse oder Fleischstückchen kann aber noch ein Rest von gefährlichen Bakterien vorhanden sein.

Gefahrenquelle Getränke: Keime verursachen Durchfall

Etwa die Hälfte aller Infektionen in Entwicklungsländern ist auf verunreinigtes Trinkwasser zurückzuführen. Hier gilt besondere Vorsicht. In den Tropen kann Wasser Krankheitserreger enthalten: Viren (Erreger von Hepatitis A und E), Bakterien (Erreger von Cholera und Typhus) sowie Parasiten (Erreger der Amöbenruhr). Oberstes Gebot: Leitungswasser auf keinen Fall trinken und auch nicht zum Zähneputzen verwenden! Stattdessen Mineralwasser oder abgekochtes Leitungswasser nehmen. Rucksackreisende sollten immer Entkeimungs-Tabletten oder Wasserfilter dabei haben. Zusätzliche Desinfektion liefert in heißen Ländern die UV Strahlung der Sonne. Nach dem SODIS-Verfahren (Solar Desinfektion) sollte das Wasser aber mindestens einen Tag in durchsichtigen Flaschen der prallen Sonne ausgesetzt sein.

Dosen, Flaschen und Abgekochtes ist sicherer

Unbedenklich sind frisch gekochte Getränke wie Tee oder Kaffee. Sodawasser oder Limonaden sind nur dann risikofrei, wenn sie industriell abgefüllt und originalversiegelt sind (Dosen, Flaschen). Achten Sie auch in Hotels und Restaurants darauf, dass das bestellte Wasser in einer originalverschlossenen Flasche gebracht wird. Verzichten Sie in jedem Fall auf Eiswürfel - sie werden aus Trinkwasser hergestellt und können Erreger enthalten.

Gefahrenquelle Lebensmittel

In vielen Ländern ist es auch heute noch üblich, Felder mit menschlichen Fäkalien zu düngen. Daher sollte man gerade in exotischeren Ländern genau darauf achten, was man zu sich nimmt.

Empfehlenswert:

- alles frisch Gekochte und Durchgebratene

- selbst geschältes Obst und Nüsse (Orangen, Bananen, Mango, Ananas, Kokosnüsse)
- Tee und Kaffee, industriell hergestellte und original verschlossene Soft Drinks und Mineralwasser
- Gewürze, Essig, Speiseöl

Mit Vorsicht zu genießen:

- Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Krabben, Krebse, Muscheln
- Milchprodukte aller Art (Frischmilch, Jogurt, Käse, Quark)
- Tiefkühlkost (Unterbrechung der Kühlkette möglich)
- frisch gepresste Säfte sind riskant (auf Sauberkeit von Früchten, Presse und auf die Hände des Verkäufers achten)

Finger weg:

- rohes Fleisch oder rohe Meeresfrüchte (Garnelen, Sushi, Muscheln), nicht durchgebratene Steaks
- rohe, kalte, abgestandene Speisen, Schinken, Wurst, Salate oder kalt zubereitete Soßen
- offene Kaltgetränke, Eiswürfel, lose verkauftes Eis
- in Plastikfolie verpackte Nahrungsmittel wie aufgeschnittene Melonen
- Früchte und Salate, die mit Leitungswasser gewaschen wurden
- Salate mit Mayonnaise, cremige Süßspeisen, Tiramisu, Softeis (Salmonellengefahr)

Vorsicht bei Durchfall

Bei Reisen in heiße Länder reicht viel Trinken nicht aus! Die Mineralstoffspeicher müssen immer wieder aufgefüllt werden: Starkes Schwitzen und Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall und Erbrechen leeren die Salzspeicher. Hausrezepte wie Obstsaft, Cola und Salzstangen sind geeignet, den Flüssigkeits- und Nährstoffhaushalt zu stabilisieren. Abhilfe gegen den Durchfall leisten sie aber nicht. Zu empfehlen sind hier ORS Lösungen.

Bei starkem Durchfall immer zum Arzt!

Durchfall-Medikamente mit dem Wirkstoff Loperamid lähmen die Darmtätigkeit und können so kurzfristig Symptome von Reisedurchfall mindern. Während eines Fluges, im Auto oder Bus ist der Einsatz sinnvoll. Sie sind aber kein Mittel, um Krankheitsverursacher wie Bakterien oder Toxine zu bekämpfen. Bessert sich eine Magen-Darm-Erkrankung mit Fieber nicht innerhalb weniger Tage, oder ist Blut im Stuhl, sollte man immer zum Arzt gehen.

Scharfe Aromen können helfen

Scharfe Gewürze töten die Bakterien zwar nicht effektiv, aber sie regen die

Magensäureproduktion an. Das wirkt möglicherweise dem Überfall der Bakterien entgegen.

Trockenheit und Feuchtigkeit – Nur, wer sich anpasst, erholt sich

Reisen bringen frischen Wind ins Leben. Ist es aber zu warm, zu kalt, zu trocken oder zu feucht, bedeutet das Stress für den Körper. Nur wer sich akklimatisiert, findet auch Erholung.

Achten Sie nicht nur in warmen Ländern darauf, genug zu trinken und ihrem Körper genügend Nährstoffe zu geben. Auch in größeren Höhen ist der Körper belastet und trocknet wegen trockener Luft und dem geringeren Luftdruck schneller aus. Am empfindlichsten reagieren darauf die Schleimhäute, was zu schmerzhaften Entzündungen im Hals und Nasenbereich führen kann. In Wüstenregionen sollten deshalb neben einer Flasche mit Wasser immer auch Nasentropfen oder eine Nasensalbe im Gepäck sein.

Kontaktlinsenträger sollten in trockenen Regionen außerdem immer ausreichend Pflegemittel, Augentropfen und eine Ersatzbrille dabei haben. Dünne Tücher oder Schals schützen die Haut im Gesicht, Hals und Nacken nicht nur vor Sonne, sondern auch vor Wind, Sand, Staub und Kälte.

Ohrenschmerzen und Wassersport

Eine der häufigsten Reisekrankheiten von Wassersportlern ist die schmerzhafte Entzündung der Gehörgänge. Feuchtwarmes Klima, Körperwärme und Ohrenschmalz bieten den idealen Nährboden für mit Wasser in die Ohren eingespülte Bakterien. Geschützt vor UV-Strahlung und Handtuchrubbeln können sie sich explosionsartig vermehren und schmerzhafte Entzündungen verursachen. Nach jedem Aufenthalt im Wasser sollten Gehörgänge deshalb gründlich getrocknet werden. Wer sicher gehen will, kann die Gehörgänge einmal pro Tag vorsichtig mit Wattestäbchen austupfen.

Hygiene ist wichtig – auch bei noch so kleinen Verletzungen

Ein feucht-warmes Klima kann eine Mücke schnell zum Elefanten machen. Zumindest, was die Nebenwirkungen ihres Stiches angeht. Aufgekratzte Insektenstiche, harmlose Schürfwunden oder kleine Schnitte können in tropischen Regionen schnell zu großen, eitrigen Entzündungen werden.

Desinfektion

Desinfizieren Sie verletzte Stellen immer dem Desinfektionsmittel aus ihrer Reiseapotheke. Pflaster oder Verbände sollten mindestens morgens und abends gewechselt werden und setzen sie verletzte Stellen nicht der prallen

Sonne aus. Klingt eine Entzündung nicht nach wenigen Tagen ab, bitte immer einen Arzt aufsuchen.

Für Sportler sind besondere wasserdichte Pflaster oder selbsthaftende Stretch-Verbände ein Segen. Sie verrutschen nicht so leicht und schützen so die Verletzte Stelle auch bei Beanspruchung.

Sonnenschutz – Die Haut vor UV-Strahlen abschirmen

Der beste Sonnenschutz ist immer ein echter Schatten. Strandzelt, Sonnenschirm oder spezielle UV-Schutz-T-Shirts sollten bei längeren Aufenthalten in der prallen Sonne immer dabei sein. Sonnencreme sollte man trotzdem nie vergessen. Auch nicht bei schlechtem Wetter.

Besonders hoch ist die Strahlung am Wasser, weil sie von dort reflektiert wird. Beim Schnorcheln empfiehlt es sich, einen Shorty anzuziehen und die Fersen besonders zu schützen, weil diese immer aus dem Wasser schauen.

Schlechtes Wetter bietet nicht immer Schutz

Wolkenschichten filtern nur bis zu einem Drittel der UV-Strahlung aus dem Tageslicht. Das bedeutet: Auch in Regionen wie Großbritannien oder Skandinavien, kann man sich einen Sonnenbrand holen. Am wirkungsvollsten ist immer noch schützende Kleidung. Kopfbedeckungen sollten vor allem Stellen beschatten, die grundsätzlich immer dem Tageslicht ausgesetzt sind. Das sind die sogenannten Sonnenterrassen: Ohren, Nase, Wangenpartien und die Lippen. Wenn der Hut zu klein ist, sollte man mit einem extra wasserfesten Stift oder einer Sonnencreme mit extra hohem Lichtschutzfaktor nachcremen.

Sonnencremes

Wählen Sie den Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp und Reiseziel, im Zweifel immer für höheren Faktor (20-50) entscheiden.

Wichtig ist, dass die Cremes gegen beide Wellenlängen der UV-Strahlung schützen. Die kurzwellige UV-B Strahlung sowie die langwellige UV-A Strahlung.

UV-B verursacht nicht nur Sonnenbrand sondern wird auch für Hautkrebs verantwortlich gemacht. UV-A gilt als Verursacher von Hautalterung und Bindegewebeveränderungen.

10, 30, 50? Was ist der richtige Lichtschutzfaktor?

Kinder haben dünnere Haut mit weniger natürlichen Abwehrmechanismen gegen UV-Strahlung. Außerdem halten sie sich im Schnitt dreimal so viel im Freien auf wie Erwachsene. Kinder bis zum Alter von einem Jahr sollte man direkter Sonneneinstrahlung überhaupt nicht aussetzen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Später, bis zum Alter von ungefähr 13 Jahren, gilt der Lichtschutzfaktor 50. Alter als 13 ist dann zunächst eine Unterteilung in vier Hauttypen entscheidend.

Hautempfindlichkeit 1: Meistens dunkle Haare, bekommen nur ganz selten einen Sonnenbrand

Hautempfindlichkeit 2: Bekommen nicht so leicht einen Sonnenbrand und werden bräunen besser

Hautempfindlichkeit 3: Meistens blond, werden beim Sonnen mäßig braun

Hautempfindlichkeit 4: Meistens rotblond, mit heller Hautfarbe und Sommersprossen

Multipliziert man seine Empfindlichkeit mit dem für das Reiseland angegebenen UV-Index, so kommt man zu dem Lichtschutzfaktor, den man mindestens verwenden sollte. Eine weltweite Vorhersage für den fraglichen UV-Index bekommt man u.a. auf der Internetseite des Deutschen Wetterdienstes: https://kunden.dwd.de/uvi_de/forecast

Beispiel:

„Hauttyp 4“ x „UV-Index für Rimini 8“ = 4 x 8, ergibt einen Lichtschutzfaktor von mindestens 32.

Sonnencreme und Wasser

Wer schwitzt oder badet, sollte sich generell öfter eincremen. Wasserfest bedeutet erstens nicht handtuchfest, und zweitens besagt es nur, dass nach 20 Minuten Wasserkontakt maximal die Hälfte des Lichtschutzfaktors verloren sein darf.

Sonnenbrand im Wasser

Ohne Creme ins Wasser zu gehen, ist schlecht. In einem Meter Wassertiefe hat die UV-Strahlung noch bis zu zwei Drittel ihrer Intensität.

Tattoos besonders schützen

Tattoo-Liebhaber sollten übrigens immer eine Tube mit Lichtschutzfaktor 50 dabei haben. Von der Sonne ausgebleichte Pigmente des Tattoos sehen auch auf einem braungebrannten Körper nicht schön aus.

Besondere Cremes für eisige Temperaturen

In Gebieten mit Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt sollten Hautcremes generell nicht wasserlöslich sein. Feuchtigkeit in Haut und Cremes kann gefrieren und schwere Frostbeulen verursachen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Böse Reisebegleiter – Parasiten, Flug- und Krabbeltiere

Moskitos, Wanzen und Würmer sind nicht nur lästige Mitreisende, sie können auch gefährliche Krankheiten übertragen. Wer sich richtig schützt, hält sich ungesunde Urlaubserinnerungen vom Leibe.

Der wirkungsvollste Schutz gegen Insekten sind Moskitonetze. Diese schützen nicht nur in den Tropen vor Denguefieber, Zika und Malaria, sondern sorgen auch in Europa für einen ruhigen, erholsamen Schlaf.

Das Netz muss ausreichend groß sein, die Maschengröße sollte für tropischen Einsatz nicht zu weit sein und das Netz sollte imprägniert sein. Ein gängiges Mittel, um Moskitonetze, aber auch Kleidung, gegen Insekten zu imprägnieren, ist das Kontaktgift Permethrin.

So werden nicht nur Krankheitsüberträger ferngehalten, sondern auch andere Insekten, die die Nachtruhe unmöglich machen können. Tagsüber sollte das Netz über dem Bett zusammengeknotet werden, damit keine Insekten hineinfliegen oder krabbeln können. Bevor es vor dem Schlafen über das Bett gespannt wird, Bettzeug gut ausschütteln und anschließend das Netz rundherum unter die Matratze oder Isomatte stecken. Beim Kauf sollten sie sich am besten bei einem Camping- oder Trecking-Fachgeschäft beraten lassen.

Stehende Gewässer in den Tropen meiden

Individualreisende sollten sie sich vor der Abreise über mögliche Krankheitserreger in den Gewässern ihres Reiselandes informieren. Besonders in afrikanischen Süßwasserseen und Flüssen ist die Gefahr von Bilharziose und anderen Wurmerkrankungen sehr hoch. Badende Einheimische sind kein Zeichen für Gefahrlosigkeit. So sind z.B. in einigen Regionen am Viktoriasee rund 95 Prozent der Kinder von der Bilharziose befallen.

Mückenschutzmittel

Mücken können den schönsten Urlaub verderben. Kein Wunder also, dass der Markt an Lotionen zum Einreiben gegen Insekten groß ist. Aber nicht alles, was angepriesen wird, wirkt auch. Und nicht alles, was wirkt, ist verträglich.

Gängige Wirkstoffe

Marken wie Autan, Antibrumm oder Nobite, um nur einige zu nennen, verwenden in verschiedenen Produktlinien meistens dieselben Wirkstoffe. Die gängigsten sind DEET, Icaridin, Citridiol, EBAAP, PMB oder Permethrin. Weil die Verträglichkeit der Stoffe unterschiedlich ist, lohnt ein Blick auf die Verpackung. Auch auf das Gebiet bezogen, in dem man sich vor Mückenstichen, Bremsen, Wespen und anderen Plagegeistern schützen will, kann es Unterschiede geben. Mittel in Form eines Pumpsprays, lassen sich gleichmäßiger auf Textilien Haaren, oder Kopfhaut verteilen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

DEET: am längsten bewährt

Als Nervengift stört es den Informationsfluss zwischen Geruchsrezeptoren und Gehirn von Stechmückenweibchen. Verlockende Aromen der menschlichen Haut können so von den Blutsaugern nicht zu einem Beuteschema kombiniert werden.

Das bedeutet, die Mücke fliegt einfach vorbei. Oder, wenn sie sich doch hinsetzt, vergisst sie, was sie gerade eben noch wollte.

Wie wirkt DEET auf Menschen?

In hoher Dosis kann es bei empfindlichen Menschen zu einem Kribbeln oder Taubheitsgefühl auf der Haut kommen. Mit einem Wirkstoffgehalt in handelsüblichen Mitteln von 15 bis 30 Prozent sind allerdings kaum Nebenwirkungen zu erwarten. Trotzdem raten Hersteller Schwangeren oder Müttern in der Stillzeit vom Gebrauch von Mitteln, die DEET enthalten, ab. Bei Kindern wird DEET erst ab dem Alter von drei Jahren empfohlen.

Zu beachten ist auch, dass DEET-haltige Mittel Verfärbungen an Kleidung mit Kunstfasern und Schmuck hinterlassen kann. Außerdem verringert es die Wirkung von Sonnenschutzcremes um bis zu ein Drittel. DEET sollte darüber hinaus nicht in Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten kommen und wie alle Mittel nicht auf verletzte Hautstellen aufgetragen werden.

Von der WHO in tropischen Ländern empfohlen:

Zu empfehlen sind DEET-haltige Mittel deshalb vor allem in Ländern mit Tropenkrankheiten wie Malaria oder Denguefieber. In diesen Ländern sollte der DEET-Gehalt über 40 Prozent betragen. Produkte mit einem Gehalt unter 20 Prozent DEET schützen etwa eine bis drei Stunden. Für Kinder sind Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin zu empfehlen.

Icaridin: gilt als verträglicher

Seit 1998 auf dem Markt und damit ein wesentlich neuerer Wirkstoff, um Stechmücken vom Stechen abzuhalten, ist Icaridin, auch Bayrepel genannt. Der Geruch soll bei Insekten einen Fluchtinstinkt auslösen. Es wirkt gegen ähnlich viele Insektenarten wie DEET und wird ebenfalls von der WHO als Malariaprofilaxe in den Tropen empfohlen.

Weil es über die Haut schlechter in den Blutkreislauf aufgenommen wird als DEET, gilt Icaridin als das gesundheitsverträglichere Mittel.

Bei Kindern kann Icaridin deshalb schon ab dem Alter von zwei Jahren angewendet werden. Die Wirkungsdauer von Icaridin wird wie bei DEET, je nach Wirkstoffgehalt, mit bis zu acht Stunden angegeben. Schweiß oder Wasser machen aber natürlich ein häufigeres Einreiben nötig. Ein höherer Anteil des Wirkstoffs in Sprays oder Lotionen verstärkt nicht deren Wirkung, sondern verlängert lediglich die Schutzzeit.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

EBAAP: sehr hautverträglich, aber nur eingeschränkt tropentauglich

Der Wirkstoff EBAAP verdirbt Mücken, Fliegen, Bremsen sowie Zecken den Appetit und gilt als am hautverträglichsten unter den chemischen Mückenschutzmitteln. Für tropische Gebiete empfehlen sich Mittel, die auf EBAAP basieren jedoch nicht, da die Wirkdauer nur einem Viertel von Icaridin oder DEET entspricht.

Pflanzlich bedeutet nicht automatisch verträglicher

Wem chemische Mittel auf der Haut generell suspekt sind, dem stehen eine Reihe von Produkten zur Verfügung, die auf pflanzlichen Wirkstoffen basieren. Die meisten der Produkte enthalten ätherische Öle, wie zum Beispiel Teebaum- oder Citronella-Öl.

Ätherische Öle wirken stark reizend auf Haut, Augen und Schleimhäute. Deshalb empfiehlt sich, die Produkte erst an einer kleinen Hautstelle zu testen, bevor man sie großflächiger anwendet. Für Kinder werden die Mittel generell nicht empfohlen.

PMD: hält auch Wespen und Bienen fern

Einer dieser natürlichen Wirkstoffe ist PMD, auch Citriodiol genannt: Der Stoff aus den Blättern des Zitronen-Eukalyptusbaumes kann mittlerweile auch synthetisch hergestellt werden und wirkt nicht nur gegen Mücken, Zecken und Flöhe. Der nach Citrus riechende Stoff soll auch Wespen und Bienen fern halten.

Fettsäuren: auch für Babys geeignet, Wirkung aber umstritten.

Umstritten sind Mückenschutzmittel, die auf gesättigten Fettsäuren basieren. Kokosöl mit der darin enthaltenen Laurinsäure ist zwar am verträglichsten und damit als fast einziger Wirkstoff auch für Babys geeignet. Die Wirkung gegen Zecken, Sandflöhe und Mücken wird in einschlägigen Foren aber nicht so bestätigt, wie von Herstellern angegeben. Deshalb gilt: Erst mal testen, bevor man sich darauf verlässt.

Sonnenschutz und Insektenschutz

In Verbindung mit Sonnencremes sollte man bei allen Insektenschutzmitteln zum Einreiben beachten, dass erst der Sonnenschutz aufgetragen wird und erst ca. 20 Minuten später der Mückenschutz. Der Sonnenschutzfilm auf der Haut überdeckt sonst den Geruch des Mückenschutzmittels.

Kontaktgift Permethrin: zusätzlicher Schutz auf Kleidung und Moskitonetz

Permethrin lähmt und tötet Insekten bei Berührung. Auf die Kleidung aufgetragen oder ins Waschmittel gegeben, gelangt Permethrin kaum in die Haut und ist daher - maßvoll angewendet - nebenwirkungsfrei für Menschen. Es ist geruchlos und schützt sehr gut vor fast allen Insektenarten. Das beweisen

umfangreiche Mückenfriedhöfe vor behandelten Vorhängen oder Moskitobettnetzen eindrucksvoll. Die Schutzwirkung hält über mehrere Wochen hinweg an.

Großer Vorteil: Mit Permethrin behandelte Netze sind für die Plagegeister auch nicht durch eventuelle Löcher oder zu große Maschen im Netz überwindbar. Damit ist es die einzig wirklich bewährte Waffe gegen die winzig kleinen Sandfliegen mit ihren sehr schmerzhaften Stichen.

Schlechtes Abschneiden von technischen Mitteln

Wem das alles nicht ausreicht, dem bleiben noch technische Mittel, wie UV-Lichtfallen, Ultraschall-Geräte oder Mückenarmbänder. Die Stiftung Warentest stellte diesen alternativen Mitteln jedoch 2014 das verheerende Zeugnis „wirkungslos“ aus. In der Zusammenfassung der Untersuchung von mehreren Produkten, die Ungeziefer abhalten sollten, heißt es unter anderem zu Armbändern, die den Geruch ätherischer Öle verströmen:

„Sekundenschnell stechen die Insekten zu, selbst in unmittelbarer Nähe der Armbänder. Als nettes Sportmode-Accessoire mögen einige Bänder überzeugen, als Schutzschild gegen Mücken definitiv nicht.“ Stiftung Warentest

Am sichersten: Mehrfachschutz

Wirklich sicherer Mückenschutz ist eine Mischung aus Mitteln zum Einreiben, richtiger Kleidung und Netzen.

In Gebieten mit Malaria, Dengue- Fieber oder Ähnlichem, sollten auf jeden Fall mehrere dieser Mittel angewendet werden. Die Folgen von Tropenkrankheiten sind sicherlich schwerwiegender, als das Risiko von Nebenwirkungen auf temporär eingesetzte Mückenschutzmittel.

Wer unsicher wegen der Hautverträglichkeit ist, sollte verschiedene Produkte zunächst am heimischen Baggersee der Reihe nach austesten.

Reiseversicherungen – Krankenschutz im Ausland

Bei größeren medizinischen Problemen ist es ein Segen, wenn man den richtigen Versicherungsschutz für das Ausland hat.

Eine für viele praktische Möglichkeit:

Die Europäische Krankenversicherungskarte

Europäische Krankenversicherungskarte: bestellen

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte hat man Anspruch auf die medizinische Behandlung, die auch die Einwohner des betreffenden europäischen Landes bekommen. Die Karte kann man kostenlos bei der

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

eigenen Krankenkasse bestellen, bei vielen Kassen sogar online. Am besten tun Sie das drei Wochen vor Reiseantritt, denn manche Kassen veranschlagen bis zu zwei Wochen für Bearbeitung und Versendung der Karte.

Viele Kassen bieten auf ihren Webseiten auch den Ausdruck einer provisorischen Bescheinigung an. Jedes mitreisende Familienmitglied sollte eine eigene Karte oder Bescheinigung haben.

Europäische Krankenversicherungskarte: Kosten

Mit der Europäischen Krankenversicherungskarte ist die Behandlung - je nach Bestimmungen des Urlaubslandes - oft (aber nicht grundsätzlich!) kostenlos. Wenn Sie die Behandlung bezahlen müssen, bekommen Sie die Kosten nach der Rückkehr von Ihrer Krankenkasse erstattet. Um sicher zu sein, welche Behandlungen Ihnen im Urlaubsland ohne Kosten zustehen oder welche Auslagen unter Umständen von der Kasse erstattet werden, informieren Sie sich am besten vor Reiseantritt bei Ihrer Kasse.

Achtung: Die Kassen übernehmen zwar die Behandlungskosten, allerdings nur im Rahmen der jeweiligen gesetzlichen Landesbestimmungen, die oft unter deutschem Niveau liegen. Zusätzlich sollte daher immer auch eine Auslandsreise-Krankenversicherung abgeschlossen werden.

Europäische Krankenversicherungskarte: Gültigkeit

Die Europäische Krankenversicherungskarte gilt in allen 28 EU-Mitgliedsländern sowie in Liechtenstein, Island und Norwegen. Mit ein paar anderen Ländern hat die Bundesrepublik Sozialversicherungsabkommen geschlossen, die auch den Krankenversicherungsschutz einschließen.

Europäische Krankenversicherungskarte: Verlust

Wenn Sie die Karte vergessen oder verloren haben, können Sie bei Ihrer Krankenkasse um die Zusendung einer provisorischen Ersatzbescheinigung bitten.

Europäische Krankenversicherungskarte: Schwangerschaft

Durch die Europäische Krankenversicherungskarte sind sämtliche medizinische Behandlungen in Verbindung mit der Schwangerschaft abgedeckt. Auch die Entbindung. Wenn Sie aber vorhaben, in einem anderen als Ihrem Heimatland zu entbinden, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Es kann sein, dass Sie dazu eine spezielle Genehmigung benötigen.

Europäische Krankenversicherungskarte: Chroniker

Bei einer chronischen Erkrankung - wie zum Beispiel Asthma, Diabetes oder Krebs - ist durch die Europäische Krankenversicherungskarte die Behandlung abgedeckt, die Ihr Gesundheitszustand erfordert.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Dialysepatienten zum Beispiel sollten aber vor der Reise sicherstellen, dass die entsprechende medizinische Ausstattung am Urlaubsort vorhanden ist und vorher bei der Kasse wegen der Kostenübernahme nachfragen.

Quelle: Europäische Kommission, Bundesgesundheitsministerium

Zusatzversicherung

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, welche Leistungen schon abgedeckt sind. Für einzelne Sportarten, wie z.B. Tauchen oder Bergsteigen kann eine spezielle Zusatzversicherung sinnvoll sein, da in einigen Ländern Bergungskosten oder spezielle Behandlungen vom Patienten zu tragen sind. Auch für den Rücktransport an den Heimatort kann eine Zusatzversicherung schnelle Hilfe bieten. Hier sollte man darauf achten, dass laut den Vertragsbedingungen, die Leistung nicht von „medizinischer Notwendigkeit“ abhängig gemacht wird. Darüber kann zwischen dem Verletzten und der Versicherung im Zweifel nämlich große Uneinigkeit bestehen.

Für Vielreisende empfiehlt es sich, eine selbstverlängernde Reiseversicherung abzuschließen, damit die Police im entscheidenden Moment nicht abgelaufen ist.

Tragen Sie Versicherungskarte und Notfalltelefonnummern immer bei sich.

Impfschutz und Zwischenmenschliches – Vorbeugen ist die beste Reisemedizin

Generell kann man sagen: Je weiter eine Reise geht, desto wichtiger ist ein umfassender Impfschutz. Mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt sollte man sich über die gesundheitlichen Risiken am Urlaubsziel informiert haben und sich impfen lassen. Empfehlungen, welcher Impfschutz in welchem Land wichtig ist, geben Tropenmediziner, die ständige Impfkommision (STIKO) am Robert Koch Institut sowie das Auswärtige Amt. Wenn für die Reise eine oder mehrere Impfungen nötig werden, ist es wichtig, sich an die vorgegebenen Impf-Termine zu halten. Meist ist man dann zehn Jahre geschützt. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Impfungen.

Tetanus und Co.

Eine Reise ist eine gute Gelegenheit, einen Blick in den Impfpass zu werfen und seinen Impfschutz zu überprüfen. Selbstverständlich sollte jeder - zu Hause wie im Urlaub - über den in Deutschland üblichen Impfschutz verfügen. Sträflich vernachlässigt wird dabei oft der Schutz gegen Tetanus. Ist dieser nicht regelmäßig (alle zehn Jahre) aufgefrischt worden, sollte man das schnellstens beim Hausarzt nachholen - auch ohne Urlaub.

Empfehlungen und Bedingungen

Für manche Reiseländer - zum Beispiel Afrika und Asien - ist eine Gelbfieber-Impfung Voraussetzung für die Einreise. Diese spezielle Impfung darf aber nur an dafür zugelassenen Gelbfieber-Impfstellen erfolgen. Das kann gegebenenfalls auch der Hausarzt sein. Fragen Sie Ihren Hausarzt ob er auch eine reisemedizinische Zusatzqualifikation hat und eventuell auch eine Gelbfieber-Impfstelle ist. Spezialisten für Reiseimpfungen sind Reise- und Tropenmediziner. Gegen Tetanus, Poliomyelitis und Diphtherie, Masern, Keuchhusten (Pertussis), sowie gegebenenfalls Influenza und Pneumokokken (ab 60 Jahren) sollten alle Reisenden eine Immunisierung haben, denn dieser Schutz wird weltweit empfohlen.

Warum impfen?

Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten und tropischen Erkrankungen. Durch die Impfung lernt der Körper, den Erreger selbst zu erkennen und unschädlich zu machen. Manche Impfungen müssen mehrfach wiederholt werden, bis der Schutz aufgebaut ist, andere müssen in zeitlichem Abstand zu anderen Impfungen erfolgen. Halten Sie sich beim Impfen genau an die Vorgaben!

Viele Krankenkassen erstatten Kosten

Die Krankenkassen erstatten meist die Reiseimpfungen, wenn man die Rechnungen einreicht. In der Regel verläuft die Impfung so, dass Versicherte zunächst die Behandlung bezahlen und dann die Rechnung bei ihrer Krankenkasse einreichen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse vor dem Impfen, ob sie die Kosten übernimmt.

Info: Tropenmedizin und Reiseimpfungen

Tropenmediziner und Reisemediziner beraten Sie darüber, welche Impfungen Sie für Reisen in Südeuropa und für Fernreisen brauchen. Wo Sie Tropeninstitute in Deutschland finden, können Sie auf der Homepage der [Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit \(DTG\)](#) nachsehen.

Mehr über Reiseimpfungen und Tropenmedizin erfahren Sie auch auf den Seiten des [Robert Koch Instituts \(RKI\)](#) und des [Centrums für Reisemedizin \(CRM\)](#).

Zwischenmenschliches

Weltweit werden laut Schätzungen etwa 250 Millionen Fälle von Infektionen durch Geschlechtsverkehr übertragen.

Dabei spielt nicht nur die HIV-Infektion eine Rolle, auch Hepatitis und eine Reihe von Geschlechtskrankheiten können übertragen werden. Aktuell warnen Reisemediziner vor multiresistenten Durchfallerkrankungen aus Asien, die Patienten mit kaum beherrschbaren Darminfektionen plagen.

Sexualkontakte mit flüchtigen Bekanntschaften und Personen, die viele Sexualpartner haben (z.B. Prostituierte), sollten deshalb generell vermieden werden. Und wenn die Lust doch stärker ist, sollten sich Männer wie Frauen in jedem Fall durch den Gebrauch von Kondomen konsequent schützen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de