

Tipps vom Tropenarzt

Bevor Sie eine Reise in ein Risikogebiet unternehmen, sollten Sie sich rechtzeitig, d.h. möglichst 4 bis 6 Wochen vorher an eine auf Reise- und Tropenmedizin spezialisierte Beratungsstelle wenden. Dort besprechen Sie detailliert Ihre Reiseroute und Ihre Aktivitäten auf der Reise. Vergessen Sie nicht, den Impfausweis und die genaue Reiseroute mitzubringen. Für längere Reisen oder bei abenteuerlichen Aktivitäten unterwegs sollten Sie sich über weitere reisespezifische Impfungen informieren. In vielen tropischen Ländern sind Malaria und andere mückenübertragenen Krankheiten wie Dengue- oder Chikungunya-Fieber ein zunehmendes Problem. Auch diesbezüglich ist es wichtig, dass Sie sich bei einem Reisemediziner spezifisch für Ihr Reiseziel und Ihren Reiseverlauf beraten lassen.

Insektenschutz

Nicht nur die Malaria sondern auch andere wichtige Tropenkrankheiten, wie zum Beispiel Dengue- und Chikungunya- Fieber, sind durch Insektenstiche übertragbar. Deshalb gehört ein Insektenschutzmittel mit hohem DEET-Gehalt (Diethyltoluamide, international gilt für die Tropen die Empfehlung von 35%) und Langzeitwirkung, z.B. NOBITE in Ihr Reisegepäck. Je nach Reisetil und Art der Unterkunft empfiehlt sich ein imprägniertes Moskitonetz selbst mitzunehmen, d.h. entweder Sie besitzen ein bereits imprägniertes Netz oder Sie imprägnieren es vor der Abreise mit einem Insektizid (z.B. NoBite= Pyrethroid). Ebenfalls als Schutz vor Mückenstichen eignen sich lange Hosen und langärmelige Hemden oder Blusen aus leichter und heller (!) Baumwolle. Je nach Mückenhäufigkeit können Sie auch diese Kleider auch mit einem Insektizid imprägnieren. Socken (ggfls. imprägniert) können zusätzlich einen willkommenen Schutz darstellen. Denken Sie daran, dass die malariaübertragende Anopheles-Mücke von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang aktiv ist.

Kleine Ausrüstungstipps:

Auch in den Tropen besser gutes Schuhwerk, z.B. Trekkingschuhe mit griffiger Sohle und Goretex - Membran. Dunkelheit: Da es unter dem Äquator nach Sonnenuntergang schnell sehr dunkel wird (v.a. bei Neumond, Tipp: im Kalender checken vor Ausreise), immer eine kleine Taschenlampe mitführen mit LED Birne und handelsüblichen Batterien. Taschenmesser oder Multifunktionsstool sind erstens sehr praktisch vor Ort und auch als „Giveaway“ am Ende der Reise ebenso willkommen wie Toilettenartikel in bestimmten Ländern. Eine Trillerpfeife kann bei Gefahr Mensch und Tier vertreiben und ist auch bei der sportbegeisterten Jugend des Landes als Geschenk sehr begehrt! Bei mir immer auch dabei: Sekundenkleber; klebt löchrige Moskitonetze, kaputte Brillen, flickt Luftmatratzen und kann (In der Hand des Geübten!!!) sogar kleine Hautwunden und Schrunden „reparieren“

Nahrungsmittel

Altbekanntes in die Tat umsetzen: „Cook it, boil it, peel it or forget it“ - also *koch es, brat es, schäl es oder vergiss es!* Dies ist in Bezug auf die Ernährung sicher die wichtigste Regel, welche oft durch verführerische Angebote wie Eis, Salatbuffets, Crevetten-Cocktail und so weiter vergessen wird. Der Reisedurchfall kann Sie mehr als drei wertvolle Ferientage kosten. Also: keine Salate, keine Milchspeisen, keine Mayonnaisen, keine Eiswürfel; nichts, was nicht frisch gekocht ist und noch kochend-heiß serviert wird. Besonders heikel sind hierbei Meeresfrüchte und tierische Produkte. Denken Sie auch daran, dass Sie bei Hitze mehr Flüssigkeit zu sich nehmen sollten als zu Hause. Nehmen Sie auf jeden Ausflug eine Flasche Trinkwasser mit. In Drittweltländern ist es manchmal schwierig, sauberes Wasser zu erhalten. Zur Wasserreinigung eignen sich speziell für Reisende gefertigte Wasserfilter (Katadyn etc.) und/oder Wasserdesinfektionsmittel (z.B. Micropur forte etc.). Frisch zubereiteter und heiß servierter Tee sowie Getränke aus versiegelten Flaschen und Dosen sind unbedenklich.

Sonne

Unser Körper ist nicht an die hohen Temperaturen und die starke Sonneneinstrahlung der Tropen gewöhnt. Halten Sie sich deshalb in den ersten Tagen ausschließlich im Schatten auf, v.a. zur Mittagszeit. Denken Sie an eine Kopfbedeckung, und nehmen sie ein gutes, möglichst wasserfestes Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor mit (mindestens Faktor 20). Beim Schnorcheln oder Baden empfiehlt es sich, die Haut mit einem T-Shirt zu bedecken, hierbei den Nacken nicht vergessen! Beim beliebten Fahrrad- und Motorradfahren kommt es häufig zu einer Verbrennung der Handrücken und der Knie, daher eher dreiviertel (Besser: knöchel- lange) Hosen und z.B. leichte Stoffhandschuhe (Fahrradladen) **tragen**.

Reiseapotheke

Lassen Sie sich durch eine Reisemediziner oder Reisemedizinerin über die nötigen Medikamente für Ihre Reise informieren und eine Reiseapotheke zusammenstellen. Dabei ist zu beachten, dass Sie die Medikamente, die Sie auch zu Hause benötigen, in genügend großer Menge mitnehmen. Nur das Nötigste, aber das Richtige soll mitgenommen werden. Dringend benötigte Medikamente sollten ausreichend für mindestens 3 Tage auch ins Handgepäck, bei Verlust oder Verspätung Ihres Fluggepäckes wird es sonst sehr kritisch! Ggfls. wird eine ärztliche Bescheinigung zur Mitführung für den Zoll erforderlich; diese erstellen wir Ihnen gerne auf Wunsch!

Reiseversicherung

Klären Sie ab, ob Ihre Versicherungen auch in genügendem Umfang im Ausland gültig sind und schließen Sie im Zweifelsfall eine private Kurzeitlandskrankensversicherung mit Rückholoption im akuten Krankheitsfall ab (24 Stunden besetztes Alarmcenter empfohlen!)

Wir wünschen Ihnen eine schöne und gesunde Reise und stehen Ihnen gerne für eine Beratung zur Verfügung.