



Empfehlungen für den Auslandsaufenthalt (Diese allgemeinen Hinweise ersetzen keine individuelle Beratung!)

Die folgenden Empfehlungen stützen sich im wesentlichen auf die jährlich aktualisierten Ratschläge der Weltgesundheitsorganisation.

Da es bis heute z.B. gegen Malaria keine hundertprozentig sicher wirksame Vorbeugung (Prophylaxe) gibt, weichen auch die Empfehlungen verschiedener Tropeninstitute bzw. Universitätskliniken z.T. voneinander ab. Da die nationalen Impfvorschriften sich auch schnell ändern können, wird vor jeder Auslandsreise empfohlen, sich auf dem zuständigen Konsulat nach den gültigen Bestimmungen zu erkundigen.

Vorbeugung gegen Malaria

Resochin-Tabletten (20/50/100).
Einnahmebeginn von Resochin ca. 3 Tage vor Reisebeginn.

Ende der Resochintherapie erst 4 Wochen nach Rückkehr in das Heimatland !!
Erwachsene: täglich 1/2 Tablette einnehmen.

Paludrin 100 mg Tabletten Nr. 100
Einnahmebeginn: 1 Tag vor Reiseantritt.
Ende: 4 Wochen nach Urlaubsrückkehr.
Erwachsene: täglich 2 mal 1 Tablette.

Lariam (zur Vorbeugung):
Einnahmebeginn: 1 Woche vor der Einreise,
Ende: 4 Wochen nach Rückkehr aus dem Reiseland.

Pro Woche 1 Tablette, stets am gleichen Wochentag. Diese Dosierung gilt für Kurz- und Langzeitaufenthalte im Malariagebiet. - Eine Originalpackung enthält 8 Tabletten! - Beobachten Sie nach der ersten Tablette, ob eventuell Nebenwirkungen auftreten (Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerz, psychische Störungen u.a.; Ach-



tung Autofahrer!). In diesem Fall Umstellung noch vor Reiseantritt auf Resochin + Paludrin oder Malarone.

Malarone: 3 Tage vor bis 7 Tage nach Betreten des Risikogebietes je 1 Tabl.

Wichtig: Arm-, Bein- und Fußbekleidung!

Impfung gegen Hepatitis A und B

Vorbeugung gegen Cholera

Erste Impfung 0,5 ml.

Zweite Impfung 1,0 ml (subcutan, Abstand zwei Wochen).

Kinder von 1 bis 10 Jahren halbe Dosis!

Impfzertifikat auch schon gültig nach einmaliger Impfung, wenn nur Impfschutz gewünscht wird. Impfung von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) nicht wohl z.Zt. gefordert, falls Einreise aus einem Infektionsgebiet. Konsulat fragen! Impfreaktionen möglich. Stempel im Impfbuch durch Gesundheitsamt. Besonders vor Schiffsreisen nachfragen! Trotz der WHO-(Nicht)-Empfehlung: Eine Cholera-Impfung ist für den einzelnen empfehlenswert. Sie schützt zwar nicht vor der Infektion und auch nicht vor der Erkrankung, aber sie schützt vor der **schweren Form** der Erkrankung! (Impfung nicht am Arm, sondern subcutan im Glutäalbereich).



Vorbeugung gegen Gelbfieber ...

wird von allen Ländern im tropischen Afrika und in Südamerika bei Einreise aus einem Infektionsgebiet gefordert. Einreisebestimmungen dienen nicht dem Schutz des Reisenden, sondern sollen die Einschleppung verhindern. Die Gelbfieberimpfung kann deshalb medizinisch auch dann sinnvoll sein, wenn sie bei direkter Einreise aus Deutsch-

land nicht vorgeschrieben ist. Rückfragen beim Hygiene-Institut der Universität Frankfurt/Main, Tel. 069-63015033.

Zeckenimpfung

(z.B. Österreich, Schweiz, Donaugebiet, Bayern, Ungarn, Tschechische Republik, Slowakei, Jugoslawien, Slowenien, Kroatien, usw. Zwei Impfungen im Abstand von 2 bis 12 Wochen, dritte Impfung nach 9 bis 12 Monaten.

Kinderlähmung (Polio)

Bitte legen Sie uns Ihr Impfbuch vor.

Wundstarrkrampf (Tetanus)

Bitte legen Sie uns Ihr Impfbuch vor.

Typhus

Bei Reisen unter primitiven hygienischen Bedingungen angebracht.

Weitere Empfehlungen

Micropur-Tabletten (für *Trinkwasser*). Vorsicht vor Trinkwasser, Eiswürfeln und Speiseeis. Nur pasteurisierte Milch!

Sonnenschutzmittel: 30 bis 45 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen. Mehrmaliges Eincremen am gleichen Tag bringt keinen zusätzlichen Schutz.

Mittel gegen *Ohrenschmerz und Augenentzündung*.

Mückenabwehrmittel: Beispielsweise Bonomal oder Autan.

Sport-Schweißbänder mit Autan beträufeln.

Moskitonetz.

Steckdosen-Verdampfer empfehle ich nicht (Pyrethrum = eventuell gesundheitsschädlich).

Fieber, Schmerzen: Aspirin, ASS.

Braunovidon-Salbe und Verbandsmaterial für *Wunden*.

Durchfall: Imodium-Kapseln, Elotrans neu, Oralpädon, Sigaprim f, Santox S.

Achtung: Imodium kurzfristig gut wirksam; bei längerer Einnahme verzögert es den Heilungsprozeß. Tannacomp als Nicht-Antibioticum ebenfalls gut zur Vorbeugung geeignet. Prof. Knothe empfiehlt vorbeugend ein Säurepräparat: eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit eine Kapsel Enzynorm. Wasser- und Salzverlust am besten durch Tomatensaft ausgleichen. Täglich 1 Joghurt wirkt vorbeugend gegen Reisedurchfall.

Bergsteiger: (Höhenkrankheit = Lungenödem) ggf. Duranifin 10 mg.

Mittel gegen *Fußpilz*.

Mittel gegen *Reisekrankheit* (Peremesin, Scopolamin-Pflaster).

Bei *Krampfadern:* Tromboseprophylaxe (Arzt fragen)!

Grundsätzlich nur gekochte Speisen! (Ausnahme: wirklich saubere Hotels, Restaurants etc.) Keine Salate, kein Eis, keine Eiswürfel. (Hepatitisgefahr!). Getränke: möglichst nur aus sauberen (original-verschlossenen) Flaschen: z.B. Mineralwasser, Cola, Tomatensaft, Bier, Wein. (Mineralwasser auch zum Zähneputzen verwenden). Heißen Tee und Kaffee nur aus sauberem Geschirr. Früchte immer selbst schälen.

Grundsatz: Cook it, peel it, boil it - or forget it. (koche, schäle, siede - oder vergiß es).

Achtung Zeitverschiebung bei "Mikropillen": Frauenarzt fragen.

Literatur: Gesundheitsempfehlungen für den internationalen Reiseverkehr, Herausgeber: Deutsches Grünes Kreuz, Marburg.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Eine gute Reise wünscht:

Gemeinschaftspraxis Dr. A. Tim Orth-Tannenberg Dr. Ursula Orth-Tannenberg
Tanusstr. 1, 61449 Steinbach/Ts. - Tel. 06171-72144