



Krankheitserreger reisen sehr schnell um die Welt

In Zeiten von SARS spielen sich die Abenteuer vieler Fernwehungeriger nur mehr im Kopf ab. Angst wo und wie man überall angesteckt werden könnte trüben die Reiselust. „Von einer Reise nach China rate ich ab, ansonsten soll sich jeder Urlauber über das aktuelle Risiko in seinem Reiseland informieren. Mir als Tropenmediziner wäre es sehr wichtig, dass die Grippeimpfung Bestandteil der Basisimmunisierung vor Reisen werden würde. Immer wieder kommen Urlauber mit schwerer Grippe nach Hause“, sagt Dr. Martin Haditsch, Facharzt für Hygiene, Mikrobiologie und Tropenmedizin.

Die Reisemedizin scheint derzeit nur aus vier Buchstaben zu bestehen. SARS ist in aller Munde. Wie sich diese Lungenkrankheit weiterentwickeln wird, kann man noch nicht abschätzen. Der Tropenmediziner glaubt an keine globale Epidemie. Durch zufällige Kontakte steckt man sich nicht an. Beim Vorbeigehen im Flughafengebäude oder auch im Flugzeug selbst scheint die Gefahr der Infektion

kaum zu bestehen. „Gut gewartete Klimaanlagen erzeugen im Flieger eine Luftqualität, die OP-Charakter hat“, sagt der Tropenmediziner Dr. Haditsch.

Die Sterblichkeitsrate von SARS liegt bei rund sieben Prozent. Der Mediziner empfiehlt in Risikozonen Hochsicherheitsmasken zu tragen und auf höchste Hygiene zu achten, zum Beispiel nach Handkontakten.

Grippevirus ist immer ein eingeschlepptes

Von Panik hält der Mediziner nichts. Die Grippe scheint aber wesentlich infektiöser zu sein als SARS. Allein in Wien könnten etwa in einem Monat bei einer Grippeepidemie bis zu 50.000 Menschen erkranken, von denen rund 200 sterben. An Grippewellen haben sich die Menschen aber gewöhnt. „Es lassen sich bei uns noch viel zu wenig Menschen impfen. Das Virus, das in Österreich eine Grippewelle auslöst ist immer ein eingeschlepptes. Daher sollte die Grippeimpfung genauso wie Tetanus, Polio, Diphtherie, Hepatitis A und B sowie die Zeckenschutzimpfung zur Reisegrundimmunisierung gehören.

Immer wieder liegen auch in Linz Patienten mit schwerer Grippe im Spital, die sie



EXPERTENTIPP



DDr. Martin Haditsch,
Facharzt für Hygiene,
Mikrobiologie und
Tropenmedizin.

sich bei Reisen geholt haben“, sagt Martin Haditsch. Er hält die Grippeimpfung für die effektivste der Reisemedizin, um Tote zu verhindern.

Alle 25 Jahre kommt es im Schnitt bei uns zu einer großen Grippewelle. „Die nächste ist schon beinahe überfällig“, weiß der Experte.

KLIMAUMSTELLUNG:

- Die Gewöhnung des Körpers an Hitze wird z.B. durch zwischenzeitliche Unterbrechung der Temperatur etwa durch Klimaanlagen verzögert und kann bei häufigen, schnellen Temperaturwechseln zu Erkältungskrankheiten führen.
- Die Gewöhnung des Körpers an ein neues Klima beträgt zwischen 1 und 2 Wochen.
- **Säuglinge und Kleinkinder** sind Hitze-/Kälteeinwirkung stärker ausgesetzt als Erwachsene. Wichtig ist ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr sowie Anpassung der Kleidung an die Temperatur.
- **Schwangere:** Um das Kind im Mutterleib vor Wärmestress zu schützen, senkt der Körper die Körpertemperatur um rund 1 ° Celsius. Bei hoher Außentemperatur muss der Körper daher verstärkt Wärme abgeben, was zu erhöhter Belastung des Kreislaufs in heißen Ländern führt.

FERNREISE-APOTHEKE

Ein paar Tipps für die richtigen Medikamente:

Schmerz, Fieber:	Mexalen
Krämpfe:	Buscopan
Rachenschmerz:	Halset
Erbrechen:	Neo Emedyl
Durchfall stark:	Imodium
Wundgel desinfizierend:	Betasona
	Wundgel
Juckreiz:	Fenistil
Hautdesinfektion:	Isozid
HNO, Lunge, Haut:	Ceclor Duo
Darm, Harnwege:	Ciproxin
Augen, Ohrenentzündung:	Betnesol
Nase:	Vibrocil
Magenübersäuerung:	Riopan
Allergie:	Fenistil
Thromboseprophylaxe:	Fragmin
Insektenschutz:	Nobite, Autan etc.

Nicht vergessen:

Sonnenschutz, Fieberthermometer, Verbandszeug

Hepatitis A auch in Mittelmeerländern

Wenn einer eine Reise tut, dann kann er oft auch von Montezumas Rache, Bauchkrämpfen etc. erzählen.

Vor der Impfmöglichkeit war die Hepatitis A die am häufigsten importierte Krankheit. Verunreinigtes Trinkwasser gilt als Überträger für Hepatitis A genauso wie Lebensmittel, Schmier- und Schmutzinfektion.

Bei kleinen Kindern kann die Hepatitis A wie ein grippaler Infekt ablaufen, aber zwei Prozent der Infizierten über 40 Jahre und drei Prozent der Infizierten über 50 Jahre sterben daran. Daher sollen sich vor jeder Reise ins Ausland Jung und Alt gegen Hepatitis A impfen lassen. Haditsch: „Auch in Mittelmeerländern wie dem südlichen Italien, Türkei, Griechenland oder Nordafrika kann man Hepatitis A bekommen“.

Wer „A“ sagt, sollte im Fall von Hepatitis auch „B“ sagen. Für jeden Vielreisenden

NICHT ALLES ESSEN, WAS AUF DEN TISCH KOMMT

Hier einige grundsätzliche Tipps zur Ernährung auf Fernreisen:

Für subtropische und tropische Länder mit unkontrollierbarer Nahrungshygiene gilt die Faustregel:

Cook it, boil it, peel it or forget it! (Nahrung kochen, schälen oder sie vergessen).

- **Unbedenklich:** durchgegarte heiß servierte Speisen, dickschaliges Obst, industriell verpackte Getränke (Verschluss kontrollieren), Gewürze (Achtung: Allergiker), Brot und Gebäck, Honig, Marmelade, Kaffee, Tee, Kondensmilch
- **Bedenklich/riskant:** kalte, lauwarme oder nicht durchgegarte Speisen, rohes/dünnschaliges Obst, Salate, offene Getränke, insbesondere traditionelle Getränke mit ungeklärter Zusammensetzung, Leitungswasser und Eiswürfel, Speiseeis.



Kommt es unterwegs zu einer Durchfallerkrankung, wird geraten:

- Bei einfachem Durchfall (darunter versteht man zumindest drei uninformierte Stühle innerhalb eines Tages): Nahrungskarenz, ausreichend Flüssigkeit (mit Zucker- und Salzzusatz). Sehr gut, aber sehr teuer: Normhydral, Alternativen: Cola und Soletti (lauwarmes Cola, Kohlensäure aussprudeln, 1:1 mit abgekochtem Wasser verdünnen, dazu Salzgebäck), frisch gepresster Orangensaft (plus Salz)
- Bei kompliziertem Durchfall (darunter versteht man Durchfall mit Fieber und/oder Blutbeimengung): Arzt aufsuchen, falls nicht möglich: zusätzliche Einnahme von Antibiotika.
- Bei Terminverpflichtung (Busreisen, Flugtermin etc.): Nur dann Imodium (stoppt den Durchfall, lähmt damit aber auch den körpereigenen Reinigungsmechanismus) nehmen.

Bei einer Durchfallerkrankung im Urlaubsland auf jeden Fall nach der Rückkehr den Hausarzt aufsuchen. Er entscheidet über weitere Untersuchungen und Behandlungsmaßnahmen.

ist die Kombinationsimpfung die optimale Lösung. Hepatitis B wird über Körperflüssigkeiten, also Blut und Sexualkontakte übertragen. „Ich rate im Urlaub keine Erste Hilfe ohne Handschuhe zu leisten“, sagt der Arzt. Symptome für Hepatitis B sind Fieber, Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Probleme und dann die Gelbfärbung des Augapfels. In zehn Prozent der Fälle nimmt sie einen chronischen Verlauf, was zu Leberzirrhose und Leberkrebs führen kann.

Insektenstiche, die krank machen

Durch den exotischen Abenteuer Tourismus kommen auch Krankheiten wie Dengue Fieber oder Gelbfieber in unsere Gefilde. „Theoretisch kann innerhalb von 48 Stunden jeder Erreger von jedem Punkt der Erde zu jedem Punkt der Erde gelangen“, erklärt der Tropenmediziner. Gelbfieber habe zum Beispiel in Südamerika sehr stark zugenommen. In Brasilien

seien im letzten Jahr 52 Millionen Menschen Gelbfieber geimpft worden.

Bei der Malaria gibt es Regionen mit niedrigem und hohem Risiko. Für Hochrisikozonen wie Ozeanien (z.B. Papua Neuguinea), Zentralafrika, sowie den indischen Subkontinent rät Haditsch auf jeden Fall zur Malariavorsorge. Für Zonen mit niedrigem Risiko könnten Moskitonetze und -schutz über 90prozentige Abwehr sein. Zur viel diskutierten Notfall-Selbstmedikation, auch Stand-By-Medikation genannt, sagt Haditsch: „Sie ist nur eine zeitliche Überbrückung und nur dort anzuraten, wo innerhalb von 24 Stunden keine medizinische Hilfe in Sicht ist.“

Die Malariakranken Europas haben sich laut Arzt zu 90 Prozent in Afrika, zu 9 Prozent in Asien und zu 1 Prozent in Mittel- und Südamerika infiziert. In Österreich gibt es rund 100 Malariafälle pro Jahr, 10 davon in Oberösterreich.

Personen mit Grundkrankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck sollen sich auf ihre Reise- und Tropentauglichkeit überprüfen lassen. Auch Schwangere sollen sich mit ihrem Gynäkologen vor Flugreisen besprechen. „Manche Fluglinien nehmen Schwangere nach der 30. bzw. 36. Woche nicht mehr mit“, sagt der Reisemediziner.

Reisemedizinische Beratung in OÖ bei:

Landessanitätsdienst: 0732 / 77 20 / 14107.

Gesundheitsamt des Magistrats Linz und Zweigstellen: 7070 / 2631.

Travel-Med-Center (DDr. Martin Haditsch): 0732 / 670 580-0.

Dr. Gabriele Barta-Hablik in Steyr: 07252 / 74065.

Mag. Christine Radmayr