

Gute Reisevorbereitung schützt vor Krankheiten – und macht die Reise zum unvergesslichen Erlebnis!

Das Reisemedizinische Zentrum des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Instituts (Swiss TPH) in Basel ist ein Kompetenzzentrum für Reise- und Tropenmedizin, dessen Fachärzte Reisende zu allen Fragen rund um die Reisegesundheit beraten. Dazu gehören zum Beispiel Impfungen, Malaria-Prophylaxe und besondere reisemedizinische Vorkehrungen für bestimmte Länder. Davon machen heute jährlich rund 12 000 Kunden Gebrauch. Wer gut vorbereitet auf Reisen gehen will, kontaktiert zuerst das Swiss TPH.

Entspannt reisen, geniessen, erfüllt zurückkehren und gesund bleiben. Dies wünschen sich alle Ferienreisenden, und wir Ihnen. Um dies auch praktisch umzusetzen, braucht es weniger, als man denkt.

Planen Sie bewusst einen 'Abschalttag' vor Ihrer Abreise, an dem Sie runterfahren, sich über das Reiseziel informieren und den täglichen Stress abbauen. Damit verlieren Sie keinen Ferientag, sondern bereiten sich erfolgreich für eine spannendere und erholsamere Reise vor. Bereit sein ist zwar nicht alles, aber eine gute Vorbereitung ist wichtiger, als Sie vielleicht im ersten Moment denken. Informieren Sie sich über die bereisten Länder, dann wird Ihnen vieles verständlicher. Natürlich stehen auch Fragen zu Ihrer Gesundheit an, die beantwortet werden sollen. Wir zählen Ihnen verschiedene Krankheiten und Gefahren nicht auf, um Ihnen Angst zu machen oder Ihnen die Vorfreude zu nehmen. Wir möchten Ihnen nur das nötige Wissen vermitteln, um Ihnen in einer ungewohnten Umgebung Sicherheit zu geben.

Einmal abgereist, tauchen Sie ein in eine neue oder vielleicht von früheren Besuchen schon vertraute Welt und geniessen die Abwechslung vom Alltag. Lernen Sie ein paar Ausdrücke in der jeweiligen Landessprache. Sie werden erstaunt sein, was Sie damit bewirken. Fotografieren Sie nicht aus dem Hinterhalt oder ohne Erlaubnis. Halten Sie sich an die landesübliche Kleiderordnung. Auch wenn das in den meisten Ländern nicht gleich bedeutet, dass Sie sich verschleiern müssen, sollten Sie dennoch darauf achten, Ihre Gastgeber nicht durch das Tragen von Shorts oder Bikini vor den Kopf zu stossen. Seien Sie umweltbewusst. Auch die meisten Ferienparadiese kämpfen mit Müllbergen. Insbesondere ärmere Länder haben selten die Möglichkeit, effizient Abfall zu vermeiden oder ordnungsgemäss zu beseitigen. Tragen Sie als Reisende also nicht zu diesen Problemen bei. Seien Sie sparsam mit Wasser. Bewusst reisen bedeutet weder ein schlechtes Gewissen noch eine eingeschränkte Freude an den Erlebnissen, welche Sie erwarten.

Mögliche Krankheiten

Sicher haben Sie sich schon überlegt, welche Gefahren zum Beispiel in Ländern des globalen Südens auf Sie



warten könnten. Sie denken vermutlich an Durchfälle und an von Mücken übertragenen Krankheiten wie Malaria, Dengue- oder Zikafieber.

Lästige Durchfälle lassen sich zwar nicht immer vermeiden, das Risiko kann aber mit gesundem Menschenverstand beim Essen und Trinken deutlich vermindert werden. Und die allermeisten Reisedurchfälle beschränken sich auf ein paar wenige flüssige Stuhl- abgänge, welche die täglichen Aktivitäten oft gar nicht beeinträchtigen. Zur Behandlung genügt eine reichliche Flüssigkeitszufuhr: Wenn Ihr Urin hell ist, dürfen Sie davon ausgehen, dass Sie genügend hydriert sind.

Fieber kann ein Zeichen einer gefährlichen Tropenkrankheit sein. Der funktionierende Fiebermesser gehört deshalb zur Reiseausrüstung. Zum Glück sind durch Mücken übertragene Infektionen seltener als befürchtet. Nur wenige Mücken sind jeweils infektiös, und durch einen guten Schutz vor deren Stichen kann

Impressum

Anschrift der Redaktion
Redaktion Synapse
Schweiz. Ärzteverlag EMH
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Mail: synapse@emh.ch

Mitglieder der Redaktion
Dr. med. Tobias Eichenberger, Facharzt für Urologie FMH
med. pract. Katja Heller, Fachärztin für Kinder und Jugendliche FMH
Dr. med. Peter Kern, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Dr. med. Alexandra Prünfte, Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie FMH
Dr. med. Carlos Quinto MPH, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
Bernhard Stricker, lic. phil., Redaktor BR, Bern,
Ruedi Bienz, Vorsitzender GL, EMH
Schweizerischer Ärzteverlag AG, Basel

Verantwortlicher Fortbildungskalender
Dr. med. Julian Mettler,
Mail: julian.mettler@hin.ch

Verlag
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 55, Fax 061 467 85 56
E-Mail: verlag@emh.ch
www.emh.ch

Layout, Satz und Druck
Schwabe AG, Basel/Muttenz

Erscheinungsweise
erscheint sechsmal jährlich

Abonnementskosten
Jahresabonnement CHF 50.–

Inserate
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Evelyne Boss, Assistentin Inserateregie
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 88, Fax 061 467 85 56
eboss@emh.ch

«Synapse» im Internet:
www.synapse-online.ch



Sekretariat der Ärztesellschaft Baselland
Lic. iur. Friedrich Schwab, Rechtsanwalt
Renggenweg 1, CH-4450 Sissach
Tel. 061 976 98 08, Fax 061 976 98 01
E-Mail: fschwab@hin.ch



Sekretariat Medizinische Gesellschaft Basel
Dr. Jennifer Langloh-Wetterwald
Freie Strasse 3/5, CH-4001 Basel
Tel. 061 560 15 15, Fax 061 560 15 16
E-Mail: info@medges.ch

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
27. Juli 2017

man die Gefahren deutlich senken. Die sogenannten Repellentien werden flächendeckend auf der nackten Haut aufgetragen und bei starkem Schwitzen mehrmals täglich appliziert. Zusätzlich können die Kleider mit einem Insektizid besprüht werden. Diese Mittel

sind natürlich sehr viel länger wirksam, da sie mit dem Schweiß nicht weggespült werden. Trotz diesen Massnahmen können Malaria-, Dengue-, Zika-Infektionen durch tag- und nachtaktive Mücken übertragen werden. Diese Krankheiten können gefährlich sein, weshalb innerhalb von 24 Stunden ärztliche Hilfe gesucht werden muss, um die Ursache des Fiebers richtig zu behandeln.

Reisemedizinisches Zentrum des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Instituts

Sie erreichen das Reisemedizinische Zentrum im «Haus zur Föhre» an der Socinstrasse 57 in Basel mit den Trams 1, 6 und Bus 50 (Haltestellen Brausebad) oder Tram 3 (Haltestelle Spalentor) sowie mit den Bussen 33 und 34 (Haltestellen Schützenmattstrasse).

Tägliche Sprechstunden ohne Voranmeldung:
Montag, Dienstag und Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr,
Mittwoch und Freitag von 12.00 bis 14.00 Uhr

Telefonischer Auskunftsdienst:
Montag bis Freitag 08.30–11.30 Uhr, 14.00–17.00 Uhr
0900 57 51 31 (CHF 2.69/min, CH-Festnetz)

Weitere Informationen: www.swisstph.ch/en/travelclinic und www.safetravel.ch

Malaria und Zikavirus

Die bekannteste von Mücken übertragene Erkrankung ist die Malaria. Das Anopheles-Weibchen benötigt unser Blut zur Fortpflanzung. Die Mücke sticht uns abends sowie nachts und überträgt dabei die Malariaerreger, welche sich nach der Weiterentwicklung in der Leber und im Blut nach frühestens einer Woche mit Fieber bemerkbar machen. Das Malariarisiko ist nicht in allen tropischen Ländern gleich hoch. In Afrika, wo die Krankheit immer noch sehr bedeutend ist, empfehlen wir die Einnahme einer medikamentösen Prophylaxe: Das heute gängigste Medikament ist eine Kombination von Atovaquon und Proguanil, von dem es seit kurzem ein günstigeres Generikum gibt. Reisende, die Mefloquin

in der Vergangenheit gut vertragen hatten, können dieses Medikament auch weiter zum Malariaschutz einnehmen. Ein Antibiotikum (Doxycyclin), das wir aus der Aknebehandlung kennen, ist eine weitere Option, da es gleichzeitig auch gegen einige andere Krankheiten in den Tropen wirksam ist. In Gebieten mit geringem oder mittlerem Malariarisiko in den meisten Reiseländern Asiens und Lateinamerikas wird eine Notfallselbstbehandlung mit einem Malariamedikament empfohlen, welches man bei gemessenem Fieber von über 37,5 °C nur dann einnehmen sollte, wenn innerhalb von 24 Stunden keine Blutuntersuchung in einer Gesundheitsinstitution möglich ist. In der Schweiz stehen zwei wirksame Medikamente (Atovaquon-Proguanil sowie Artemether-Lumefantrin) zur Verfügung. Diese Selbsttherapie hat zum Ziel, eine möglicherweise lebensgefährliche Malaria zu verhindern. In jedem Fall ist nach der Medikamenteneinnahme auf dem schnellsten Weg ärztliche Hilfe zu suchen, da das Fieber eine andere Ursache haben kann.

Das Zikavirus hat in den letzten zwei Jahren viele Schlagzeilen gemacht. Tatsächlich kann diese Infektion sehr gefährlich für Frauen sein, welche schwanger sind oder es gerne werden möchten. Weil wir noch nicht alles über diese Krankheit wissen, verursacht Zika eine verständliche, weit verbreitete Unsicherheit. Dabei soll aber nicht vergessen werden, dass die Dengue- und Chikungunyafieber, von derselben Mücke übertragen, bei den meisten Erkrankten wesentlich häufiger Symptome verursachen als das Zikavirus.

Im tropischen Klima werden selbst kleine Kratzer der Haut sehr schnell von krankmachenden Bakterien besiedelt. Dies führt zu mühsamen Entzündungen: Mit wenig Aufwand (Desinfektion, antibiotische Salbe) können Sie Erstaunliches bewirken, um hartnäckigen und lästigen Beschwerden vorzubeugen.

Impfungen

Gegen einige Krankheiten in den Tropen können Sie sich mit Impfungen schützen. Die infektiöse Gelbsucht (Hepatitis A) wird durch Essen und Trinken verursacht. Die früher häufige und lange dauernde Krankheit wird heute durch eine effiziente Impfung verhindert. Auch die Serumhepatitis, welche über das Blut übertragen wird, kann mit einer (kombinierten) Impfung verhindert werden. Ein Immunschutz gegen die Tollwut ist speziell bei längeren oder wiederholten Reisen in die meisten Länder des globalen Südens zu erwägen. Speziell für Zweiradfahrer und kleine Kinder ist diese Impfung vor einem möglichen Kontakt angezeigt, da diese beiden Gruppen ein erhöhtes Risiko haben. Nach einem Kontakt müssen Geimpfte zwar trotzdem eine Klinik aufsuchen, doch ist die Behandlung nach einem Kontakt dann wesentlich einfacher.

Der häufigste Überträger ist der Hund. Nach einem Biss oder wenn Speichel durch Lecken einer Wunde in den Körper gelangen kann, muss die Verletzung sofort mit Wasser und Seife gewaschen und anschliessend desinfiziert werden, bevor man sich zur Kontrolle und weiteren Impfungen in eine Klinik begibt. Eine weitere Impfung, die es zu beachten gilt, ist diejenige gegen Gelbfieber. In zahlreichen Ländern Afrikas und Südamerikas kommt diese hochgefährliche Krankheit vor, und der Nachweis der Impfung wird bei der Einreise verlangt. Da sich die Bestimmungen in den letzten Jahren fast monatlich geändert haben, empfiehlt es sich, sich vor einer Reise in eines dieser Länder bei einer Fachperson zu erkundigen, was zu tun ist. Einige weitere Impfungen werden bei einer Beratung am Schweizerischen Tropen- und Public Health-Institut besprochen und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Zudem kontrollieren wir gerne Ihren Impfausweis und vervollständigen die bei uns empfohlenen Impfungen. So achten wir zum Beispiel darauf, dass Sie gegen Masern geschützt sind, um diese Krankheit nicht in Länder zu exportieren, in welchen sie eigentlich ausgerottet ist. Vor anderthalb Jahren hatte eine Schweizerin die Masern in ein südamerikanisches Land mitgenommen und dort eine Epidemie ausgelöst. Schokolade oder Käse wären als Mitbringsel aus der Schweiz wohl besser angekommen bei der dortigen Bevölkerung.

Risiko minimieren

Ferien sind oft verbunden mit einem gewissen Freiheitsgefühl, erhöhter Risikobereitschaft oder hohem Alkoholkonsum. Zwangsläufig ergeben sich dadurch erhöhte Unfallrisiken. Tatsächlich sind bisher mehr Menschen durch Unfälle während der Ferien zu Schaden oder zu Tode gekommen als durch exotische Krankheiten.

Zum Schluss: Pass, Ticket und Geld gehören zu jeder Auslandsreise. Ein Versicherungsschutz auch. Mit der Vorsorge für die Gesundheit verhält es sich gleich: Gut vorbereitet haben Sie mehr davon. Eine gute Beratung für Ihr Reiseziel besteht nicht nur aus Impfungen, sondern auch aus einer Fülle von nützlichen Tipps, die wir für Sie bereithalten.

Es ist übrigens nie zu spät für eine medizinische Reiseberatung. Auch im letzten Moment durchgeführte Impfungen sind in den meisten Fällen möglich und auf jeden Fall besser, als ungeschützt abzureisen. Lassen Sie sich nützliche Ratschläge in letzter Minute nicht entgehen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise!

Für das komplette Team des Reisemedizinischen Zentrums des Schweizerischen Tropen- und Public Health-Instituts
Prof. Dr. med. Christoph Hatz

Prof. Dr. med. Christoph Hatz

ist seit seiner Doktorarbeit im Jahr 1976 mit dem Schweizerischen Tropeninstitut verbunden und leitete von 1991 bis 2016 das Departement 'Medizin und Diagnostik'. Er war mehrere Jahre in Asien und Afrika tätig. Er ist Professor für Tropen- und Reisemedizin an den Universitäten Basel und Zürich. Von 2009 bis 2016 leitete Christoph Hatz auch das Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich.