



REISE

TIPPS FÜR REISENDE

**Risiko Hepatitis A,
Hepatitis B auf
Reisen – auch im
Mittelmeerraum.**

GUTE

3	Einleitung
4-6	Was ist eine Hepatitis? Die Hepatitis A Wie kann ich mich anstecken? Welche Symptome treten auf?
7-9	Die Hepatitis B Wie kann ich mich anstecken? Welche Symptome treten auf? Hepatitis B kann chronisch werden
10	Sicherer Schutz vor Hepatitis A + B – die Impfung Wann vor Reisetart soll ich mich impfen lassen?
11	Weitere sinnvolle Impfungen für Reisen
12	Sonnenschutz nicht vergessen!
13	Vorschläge für die Reiseapotheke
14	Damit Sport gesund bleibt
15	Essen und Trinken
16	Urlaubsflirts
17	Wenn die Reise in ferne Länder geht
18-19	Notizen

Schöne Strände, Sonne, gute Küche und die zahlreichen Sehenswürdigkeiten – ob Spanien, Italien, Griechenland, Türkei oder Ägypten – Länder, die am Mittelmeer liegen, gehören zu den beliebtesten Reisezielen der Deutschen. Dabei ist zu beachten, dass auch diese „nahen“ Urlaubsziele nicht frei von gesundheitlichen Gefahren sind. Bei den Reisevorbereitungen sollten Sie auch an Maßnahmen zur Gesundheits-Vorsorge denken, damit Sie die schönste Zeit im Jahr unbeschwert genießen können.

In dieser Broschüre haben wir für Sie wichtige Informationen für die Vorbereitung Ihres Urlaubes im Mittelmeerraum zusammengestellt. Hierzu gehören die für den Mittelmeerraum empfohlenen Impfungen z.B. vor Hepatitis A und B, aber auch Empfehlungen für den richtigen Umgang mit der Sonne, die Zusammenstellung



der Reiseapotheke sowie Tipps zu Ernährung und Sport.

*Wir wünschen Ihnen
einen schönen und
vor allem gesunden Urlaub!*

Was ist eine Hepatitis?

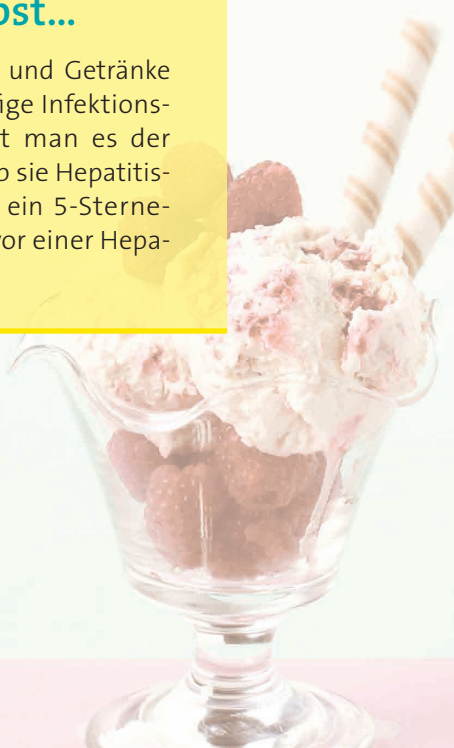
Die Hepatitis ist eine Entzündung der Leber und wird meist durch Viren verursacht, die sich in den Leberzellen vermehren und diese schädigen. 5 unterschiedliche Hepatitis-Viren (A-E) sind bekannt. Vor zwei häufig auftretenden Formen, die Hepatitis A und B, kann man sich durch Impfungen schützen.

Die Hepatitis A Wie kann ich mich anstecken?

Die Hepatitis A ist die häufigste Reise-Infektion vor der man sich durch eine Impfung schützen kann. Hepatitis-A-Viren werden von Infizierten mit dem Stuhl ausgeschieden. Bereits vor Beginn der Beschwerden scheidet

Speiseeis, Obst...

Salat, Meeresfrüchte und Getränke sind besonders häufige Infektionsquellen. Dabei sieht man es der Nahrung nicht an, ob sie Hepatitis-Viren enthält. Selbst ein 5-Sterne-hotel schützt nicht vor einer Hepatitis-A-Infektion.



der Infizierte in großen Mengen Viren aus und kann so andere, insbesondere Personen, die im gleichen Haushalt leben, leicht anstecken. Das Virus ist hochinfektiös und sehr resistent. Es kann mehrere Monate in Wasser, auch Salzwasser, überleben und überdauert auch Hitze sowie Kälte. Hepatitis A wird vor allem durch verunreinigtes



■ Hohes Risiko ■ Mittleres Risiko ■ Geringes Risiko

Wasser und Lebensmittel, die damit in Berührung kamen oder auch direkt durch Schmierinfektionen übertragen.

Häufig sind Meeresfrüchte, die aus durch Abwässer verunreinigten Küstengewässern stammen, für die Infektion verantwortlich. Aber auch ungeschältes Obst, Salat, Gemüse und Eis sind häufige Infektionsquellen.

Studien zeigen, dass jede vierte Muschel im Mittelmeer Hepatitis-A-Viren enthält. Oft reichen die gängigen Zubereitungsarten nicht aus, um alle Viren durch Kochen unschädlich zu machen.

Welche Symptome treten auf?

2-6 Wochen nach der Ansteckung treten zunächst grippeähnliche Symptome, wie Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Fieber und Gliederschmerzen auf. Schließlich kommt es zu den typischen Anzeichen einer Gelbsucht – Gelbfärbung der Augen und Schleimhäute, später auch der Haut.

Bis alle Krankheitszeichen abgeklungen sind, dauert es etwa sechs bis acht Wochen, manchmal auch mehrere Monate. Der Krankheitsverlauf ist altersabhängig. Bei Kindern bis 6 Jahren treten oft keine Krankheitszeichen auf, Erwachsene haben fast immer Beschwerden. Mit zunehmendem Alter sind die Beschwerden häufiger und schwerer, bei bis zu 2 % der über 60-Jährigen verläuft die Infektion sogar tödlich.

Eine Hepatitis A...

bedeutet für viele Erkrankte mehrere Wochen strenge Bettruhe und damit Ausfall am Arbeitsplatz bzw. auch zu Hause z.B. als Betreuung für Kinder. Ist die Krankheit einmal ausgebrochen, gibt es keine Möglichkeit den Heilungsprozess zu beschleunigen. **Vorgebeugt werden kann nur durch eine rechtzeitige Impfung.**

Die Hepatitis B Wie kann ich mich anstecken?

Die Hepatitis B ist eine Leberentzündung, die durch Hepatitis-B-Viren verursacht wird. Hepatitis-B-Viren werden über kleinste Mengen Blut oder andere Körperflüssigkeiten (z.B. Sperma oder Speichel) übertragen.



■ Hohes Risiko ■ Mittleres Risiko ■ Geringes Risiko

Ein Infektionsrisiko besteht für Reisende mit engem Kontakt zur Bevölkerung des jeweiligen Landes. Auch bei allen Behandlungen mit der Gefahr kleinster Verletzungen z.B. beim Friseur, Barbier, bei der Fußpflege oder bei unvorhergesehenen ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen kann man sich anstecken. Tätowierungen oder Piercings stellen ebenso ein Infektionsrisiko dar.

Auch in Deutschland besteht die Gefahr sich mit einer Hepatitis B anzustecken. Man geht von 50.000 Neuinfektionen pro Jahr aus. In Deutschland leben ca. 500.000 chronische Träger des Hepatitis-B-Virus, die das Virus über längere Zeit in sich tragen und weitergeben können.

Daher ist die Impfung für alle Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr offiziell empfohlen und wird für diese von den Krankenkassen erstattet.

Welche Symptome treten auf?

Die Hepatitis-B-Erkrankung beginnt 30-180 Tage nach der Ansteckung zunächst mit grippeähnlichen Symptomen bevor es zu einer Gelbsucht kommt.



Der Schweregrad der Erkrankung ist sehr unterschiedlich, jedoch sind bei Erwachsenen mehrere Wochen Bettruhe nicht ungewöhnlich. In seltenen Fällen kann eine Hepatitis-B-Infektion auch durch akutes Leberversagen zum Tod führen.

Chronische...

Hepatitis-B-Träger können andere, insbesondere die eigene Familie, anstecken. Für den Betroffenen besteht die Gefahr, nach Jahren an Leberzirrhose und Leberkrebs zu erkranken.

Hepatitis B kann chronisch werden

Gefährlich an der Hepatitis B ist, dass ca. 10 % der Infektionen bei Erwachsenen chronisch werden. Bei Kleinkindern und Säuglingen sind es sogar 60 bis 90 % der Fälle. Das Immunsystem schafft es dann über Monate und Jahre nicht, die Vermehrung der Viren in der Leber zu stoppen. In diesem Fall kann sich nach Jahren eine Leberzirrhose (Schumpfleber) und Leberkrebs entwickeln.

Das Hepatitis-B-Virus...

ist sehr ansteckend. Gibt man einen Tropfen infektiöses Blut in eine volle Badewanne, so ist jeder Tropfen dieser Badewanne ansteckend.



Sicherer Schutz vor Hepatitis A + B – die Impfung

Selbst bei größter Vorsicht lässt sich eine Infektion mit dem Hepatitis-A und dem Hepatitis-B-Virus nicht ausschließen. Die Impfung bietet den einzigen Schutz vor beiden Erkrankungen.

Die Impfstoffe gegen Hepatitis A (zugelassen seit 1992) und Hepatitis B (zugelassen seit 1982) sind millionenfach bewährt und haben sich als gut verträglich und hochwirksam erwiesen.

Neben den Einzelimpfstoffen gibt es auch einen Kombinationsimpfstoff mit dem man sich vor beiden Formen der Hepatitis schützen kann und sich damit Injektionen erspart.

Auch kurzfristig...

lassen sich Lücken im Impfschutz schließen. So kann die Hepatitis-A-Impfung auch noch am Tag der Abreise gegeben werden. Die Verwendung von Kombinationsimpfstoffen vermindert die Anzahl der notwendigen Injektionen.

Wann vor Reisestart soll ich mich impfen lassen?

Wichtig ist es, so früh wie möglich vor dem Urlaub einen Arzt aufzusuchen. Bei einer Impfung kommt es darauf an, dass das Immunsystem reagieren kann und der Schutz aufgebaut ist, wenn man ihn im Urlaub benötigt.

Eine komplette Grundimmunisierung (bei der kombinierten Impfung 3 Injektionen) schützt normalerweise für 10 Jahre vor beiden Formen der Hepatitis. Es macht durchaus Sinn direkt nach Buchung der Reise zum Arzt zu gehen und sich impfen zu lassen. So sind Sie für die Zukunft gerüstet.

Planen Sie jedoch mindestens 6 Wochen vor Start in den Urlaub einen Arzttermin ein.

Weitere sinnvolle Impfungen für Reisen

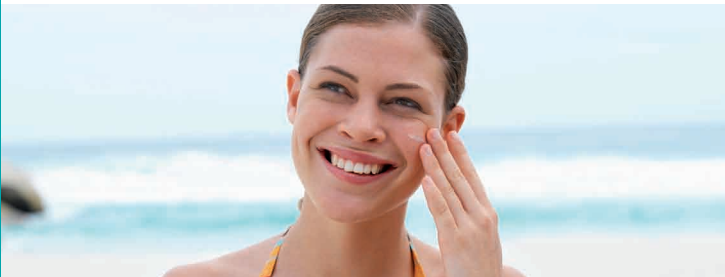
Jeder Erwachsene sollte unabhängig von einer Reise über einen Impfschutz gegen Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf) und Poliomyelitis (Kinderlähmung) verfügen. Zudem sollte jede Auffrischimpfung Anlass sein zu prüfen, ob eine Pertussis-Impfung (Keuchhusten) angezeigt ist.

Für Kinder ist die zeitgerechte Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Pertussis, Hib (bakterielle Hirnhautentzündung), Hepatitis B, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Meningokokken und Pneumokokken generell empfohlen. Über weitere für die Reise erforderliche Impfungen klärt Sie Ihr Hausarzt gerne auf.

Eine Reise ist ein guter Anlass, den Impfschutz beim Arzt überprüfen und gegebenenfalls auffrischen zu lassen.

Sonnenschutz nicht vergessen!

Am Mittelmeer lacht die Sonne und man will sie genießen. Wer einige Regeln dabei beachtet, schützt sich nicht nur vor schmerzhaftem Sonnenbrand, sondern auch vor Langzeitschäden. Ein geeignetes Sonnenschutzmittel gehört beim Sonnenbaden einfach dazu. Bei heller Haut gilt: mindestens Lichtschutzfaktor (LF) 20. Dunklere Hauttypen kommen je nach Intensität der Sonne mit LF 12 aus.



Regeln fürs Sonnenbaden:

- Mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad eincremen.
- Die Haut langsam an die Sonne gewöhnen.
- Nach dem Baden oder stärkerem Schwitzen eincremen.
- Mittagssonne meiden, da die UV-Strahlung dann am stärksten ist.
- Säuglinge und Kleinkinder nie der direkten Sonne aussetzen.
- Sonnenbrille mit UV-Schutz tragen.
- Kopfbedeckung nicht vergessen.
- Bei Einnahme von Arzneimitteln Sonnenverträglichkeit prüfen (Beipackzettel oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker).

Vorschläge für die Reiseapotheke

Bei der Urlaubsvorbereitung denkt niemand gerne daran, dass man krank werden könnte. Deshalb ist es umso wichtiger eine gut ausgestattete Reiseapotheke mitzunehmen, um im Notfall schnell reagieren zu können. Die Ausstattung der Reiseapotheke hängt vom Reiseziel, der Reisedauer und der Art der Reise ab. Denken Sie auch an die Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen.

Folgende Dinge sollten nicht fehlen:

Mittel gegen:

- Reisekrankheit
- Magen-/Darmbeschwerden, Durchfall
- Schmerzen/Kopfschmerzen
- Fieber
- Erkältungskrankheiten
- Sonnenbrand/Insektenstiche
- Allergien
- Lippenherpes, wenn Sie dazu neigen

Mittel zur Wundversorgung:

- Verbandmittel
- Heftpflaster
- Elastische Binde
- Wunddesinfektionsmittel

Sonstiges:

- Mücken-/Insektenschutz
- Schere
- Pinzette
- Fieberthermometer
- Desinfektionsmittel
- ggf. Kondome

Regelmäßig...

einzunehmende Medikamente im Handgepäck transportieren, ggf. kühl lagern und nicht der direkten Sonne aussetzen.

Informieren Sie sich über eine Auslandskrankenversicherung. Entweder Ihre Krankenkasse bietet entsprechenden Schutz an oder Sie versichern sich separat.

Damit Sport gesund bleibt

Im Urlaub will man den Alltag hinter sich lassen und all das nachholen, wozu man sonst nicht kommt. Egal ob Wassersport oder Bergwandern – das eigene Können und die Kondition werden immer wieder überschätzt. Hinzu kommt, dass man sich am Urlaubsort nicht gut auskennt. Weglängen, das Gelände, Wetterverhältnisse oder auch die Wassertemperaturen werden falsch bewertet und dies kann zu schlimmen Unfällen führen.

Wenn Sie im Urlaub intensiv Sport betreiben wollen, fangen Sie am besten mit dem Training schon zu Hause an oder starten Sie im Urlaub langsam und besonnen. Beim Ausprobieren neuer Sportarten ist es wichtig, sich vorher ausreichend zu informieren. Lassen Sie sich am Ort beraten und sich ein neues Sportgerät ausführlich erklären. Bei Outdoor-Aktivitäten, wie z.B. Wandern,



Radfahren oder Mountainbiking nimmt man oft zu wenig Flüssigkeit mit. Hier ist zu beachten, dass das Trinken aus unbekanntem Quellen im Mittelmeerraum nicht zu empfehlen ist, da diese Keime enthalten können. Nehmen Sie stets ausreichend Getränke mit und planen Sie lieber eine Stunde länger ein.

Essen und Trinken

Auch beim Essen gibt es einige Dinge, auf die man achten sollte, denn die hygienischen Verhältnisse sind nicht immer so gut wie zu Hause. Hinzu kommt, dass sich bei Hitze Bakterien schnell vermehren. Auf Speisen, die schon längere Zeit der Hitze ausgesetzt waren, verzichtet man daher lieber. Denn wer hat schon gerne im Urlaub einen Darminfekt? Durchfallerkrankungen sind mit Abstand die häufigsten Reiseerkrankungen im Ausland.



Um diese zu vermeiden gelten einige generelle Verhaltensregeln:

- Nehmen Sie nach Möglichkeit keine rohen oder halb-rohen Gerichte (besonders Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte) zu sich.
- Speisen, die mit rohem Ei zubereitet sind (z.B. Majonäse, Tartar) meiden.
- Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr.
- Verzicht auf Eiswürfel.
- Trinken Sie kein Leitungswasser.

Wichtig wenn es warm ist:

Flüssigkeitsverluste durch ausreichendes Trinken ausgleichen. Besonders geeignet: Mineralwasser und Fruchtsaftschorlen.

Urlaubsflirts

Im Urlaub will man den Alltag hinter sich lassen und viele Menschen werden offener für Urlaubsflirts und -bekanntschaften. Das sollte nicht sorglos machen. Gegen Hepatitis B können Sie sich zwar mit einer Impfung schützen. Dies gilt aber nicht für AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten. Auch im Urlaub ist daher die Verwendung von Kondomen dringend anzuraten.

Wenn die Reise in ferne Länder geht

Bei ferneren Reisezielen, etwa nach Zentral-Afrika, Südost-Asien oder Lateinamerika sind die Ratschläge, die Sie in dieser Broschüre finden, nicht ausreichend. Je nach Ziel und Art der Reise sind weitere Impfungen, zusätzlich zu den hier genannten, sinnvoll. Ein Impfschutz vor Hepatitis A und B ist in jedem Fall zu empfehlen.

Ein besonderes Risiko bei Fernreisen ist die Malaria. Sie ist wie die Hepatitis eine Infektionskrankheit. Der Erreger ist ein Einzeller, der über den Stich der Anopheles Mücke übertragen wird. Bislang gibt es keine Impfung, es kann allerdings durch die regelmäßige Einnahme geeigneter Medikamente vorgebeugt werden. Auch ein guter Mückenschutz z.B. in Form von Moskitonetzen, geschlossenen Fenstern, langärmeliger, heller Kleidung, Vermeidung von Aufenthalt im Freien nach der

Egal ob Mittelmeer-...

oder Fernreise – länderspezifische Gesundheitsinformationen zu über 300 Reisezielen finden Sie unter www.fit-for-travel.de.

Auch Ihr Arzt berät Sie gerne! Reise-medicinisch fortgebildete Ärzte finden Sie unter www.frm-web.de.

Dämmerung und Mücken abweisenden Mitteln zum Auftragen auf der Haut (Repellents) ist wichtig.

Bei Fernreisen insbesondere in Malariagebiete ist eine reisemedizinische Beratung bei Ihrem Arzt unbedingt angeraten.



bsflirt

Wir informieren Sie gerne!

Tagesaktuelle Informationen zu reise-
medizinischen Themen finden Sie auch
im Internet unter **www.fit-for-travel.de**