

## **Patientenhandout: Häufige Infektionskrankheiten im Urlaub**

**Reisende sollten sich immer auf mögliche Infektionskrankheiten in Urlaubsländern vorbereiten. Oft sind die Hygienestandards vor Ort nicht mit denen in Deutschland vergleichbar. Deshalb können Krankheitserreger – vor allem über Trinkwasser – leichter übertragen werden. Eine weitere Gefahr im Urlaub droht von Stechmücken und Zecken, die ebenfalls schwere Erkrankungen übertragen können.**

### **Hepatitis-A**

Bei Reisen in Mittelmeerländer, besonders in Tunesien, Ägypten und der Türkei, besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit Hepatitis-A-Viren anzustecken. Infizierte Patienten leiden unter grippeähnlichen Symptomen wie Fieber und Abgeschlagenheit und einer Gelbfärbung der Haut, hervorgerufen durch eine Leberentzündung (Gelbsucht oder Hepatitis). Zwischen der Ansteckung und der tatsächlichen Erkrankung können 15 bis 50 Tage vergehen. Hepatitis-A-Viren gelangen mit Kotrückständen, verunreinigten Lebensmitteln oder verschmutztem Trinkwasser in den Körper. Sind die hygienischen Standards vor Ort niedrig, werden die Viren nicht zuverlässig abgetötet sondern gelangen wieder ins Trinkwasser und können erneut Infektionen auslösen. Deshalb sollten Urlauber Speiseeis, Eiswürfel und offene Getränke unbedingt meiden. Auch von rohen Speisen wie ungekochtem Fleisch oder Meeresfrüchten sowie Salat oder Früchten, die mit verunreinigtem Wasser gewaschen sind, geht eine Ansteckungsgefahr aus. Der beste Schutz vor dieser „Reise-Hepatitis“ ist die rechtzeitige Impfung. Ein relativ guter Schutz besteht bereits zwei bis vier Wochen nach der ersten Impfung, ein Langzeitschutz besteht aber erst nach der zweiten Auffrischung nach sechs bis zwölf Monaten.

### **Durchfall**

In südlichen Ländern erkranken etwa 30 Prozent aller Urlauber an Infektionen, die Durchfälle verursachen. Auslöser von Reisedurchfällen sind oft Kolibakterien oder Salmonellen, die mit verunreinigtem Wasser oder Nahrungsmitteln aufgenommen wurden. Mit einfachen aber sehr effektiven Hygieneregeln sind viele dieser Durchfallerkrankungen vermeidbar.

### **Wie lässt sich Reisedurchfall vermeiden?**

„Cook it, peel it or forget it“ („Iss nur was gekocht oder geschält ist“) die alte und bewährte Ess-Grundregel in warmen Gegenden. Die meisten Krankheitskeime werden beim Erhitzen abgetötet. Das Fruchtfleisch einer Banane oder einer Orange, die man frisch geschält hat, ist beispielsweise unbedenklich. Rohes Fleisch oder rohe Meerestiere sollten Urlauber links liegen lassen.

Auch Trinkwasser ist eine häufige Infektionsquelle. Nicht überall ist die Wasserentkeimung mit deutschen Standards vergleichbar. Deshalb: kein Wasser aus der Leitung trinken, auf Eiswürfel und Speiseeis lieber verzichten. Dagegen sind Getränke aus industriell versiegelten Flaschen oder Dosen die sichere Alternative.

### **Was tun bei Reisedurchfall?**

Der normale Reisedurchfall geht nach 3-5 Tagen von selbst zurück. Erwachsene, vor allem aber Kinder, sind durch den Flüssigkeitsverlust gefährdet. Ihr Körper trocknet schneller aus. Deshalb sollte immer auf den Ersatz der mit dem Durchfall verlorenen Flüssigkeit und Elektrolyte (Mineralien wie Natrium oder Kalium) geachtet werden. Dazu eignet sich spezielles Elektrolytersatz-Pulver in kleinen Portionsbeuteln, das in der Apotheke erhältlich ist. Zum Auflösen des Pulvers – und auch sonst zum Trinken – immer nur Wasser aus versiegelten Flaschen verwenden.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sowie bei länger andauerndem Durchfall oder wenn Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Das gilt auch wenn Fieber, Erbrechen, Schmerzen oder Kreislaufstörungen auftreten.

### **Welche Reiseschutzimpfungen sind empfehlenswert?**

Zu den wichtigsten Impfungen für Reisen in warme Länder gehört die Schutzimpfung gegen Hepatitis A, unter bestimmten Umständen auch gegen Hepatitis B. Auch gegen Typhus, eine schwere Durchfallerkrankung, und gegen Tollwut kann je nach Reiseziel und Reiseart (Hotel/Rucksacktour) eine vorbeugende Impfung sinnvoll sein. Natürlich sollte der Impfschutz gegen Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie und Kinderlähmung (Polio) vorhanden sein oder aufgefrischt werden. Auch wenn man sie in Deutschland fast vergessen hat – in vielen Regionen der Erde kommen diese schweren Krankheiten noch immer vor.

#### **Vorbeugung von Infektionskrankheiten auf Reisen**

- **Essen Sie nur durchgegartete Speisen.**
- **Greifen Sie auf industriell hergestellte Getränke zurück und meiden Sie Speiseeis und offene Getränke.**
- **Tragen Sie Mücken- und Zeckenschutzmittel auf Ihre Haut auf und wählen Sie, wenn möglich, helle Kleidung, die Arme und Beine bedeckt.**
- **Informieren Sie sich über empfohlene Impfungen und andere Schutzmöglichkeiten und lassen Sie sich frühzeitig vom Arzt beraten.**