

Infektionsrisiken am Mittelmeer



gut. beraten. reisen.



CRM Centrum für
Reisemedizin

Inhalt

Infektionsrisiken am Mittelmeer	3
Nahrung und Getränke	4
Sonnenschutz	6
Mücken, Zecken & Co	6
Impfungen	7
Unfälle	8
Auslandsrankenversicherung	9
Jung und sportlich	9
Reisen in den besten Jahren	10
Infektionskrankheiten	11
Reiseapotheke	15



Infektionsrisiken am Mittelmeer

Rund 22 Millionen Deutsche reisen jedes Jahr ans Mittelmeer. Viele empfinden die südlichen Länder dabei kaum noch als Ausland, und informieren sich daher nicht über mögliche Gesundheitsgefahren. Das wärmere Klima birgt jedoch andere Risiken als in Mitteleuropa: Viren und Bakterien können sich besser ausbreiten und es gibt vermehrt Insekten und Parasiten, die Krankheiten übertragen und auslösen. Die Sonneneinstrahlung ist außerdem sehr viel intensiver und kann z.B. in kurzer Zeit die Haut verbrennen.

Diese Broschüre soll helfen, die nächste Mittelmeerreise auch unter dem Aspekt Gesundheit vorzubereiten. Wer die Risiken kennt, kann sich besser schützen. Durch einfache Verhaltensmaßnahmen, wie z.B. beim Umgang mit Nahrungsmitteln und Getränken oder beim Sonnen- und Mückenschutz, können Krankheiten vermieden werden. Einigen Infektionen wie zum Beispiel Hepatitis A und B kann durch den entsprechenden Impfschutz vorgebeugt werden.

Informieren Sie sich vor jeder Reise über die Infektionsgefahren in Ihrem Reiseland: Auf der Internetseite www.crm.de erhalten Sie Informationen zur Gesundheitsvorsorge, sowie Adressen von Ärzten und Apotheken, die qualifiziert beraten können.

Infektionsquelle Nr. 1: Nahrung und Getränke

Je nach Reiseart und Reiseziel sind 10% bis 70% der Reisenden von Durchfall (Reisediarrhoe) betroffen. Ursache in fast der Hälfte aller Fälle sind Kolibakterien, die mit fäkal verunreinigter Nahrung aufgenommen wurden.

Durch einfache Hygieneregeln können lästige Durchfallerkrankungen auf Reisen vermieden werden. Häufiges Händewaschen, zumindest vor den Mahlzeiten, ist unterwegs noch wichtiger als zu Hause, und kann Infektionen vorbeugen. „Cook it, peel it or forget it“ ist die alte, bewährte Grundregel bei Reisen in warme Regionen: „Koch oder brate es, schäl es oder vergiss es“. Denn die meisten Krankheitserreger werden beim Erhitzen abgetötet. Das Fruchtfleisch einer selbst frisch geschälten Orange ist beispielsweise unbedenklich.

Getränke, außer Kaffee und Tee, sollten nur aus versiegelten Originalverpackungen getrunken werden, Wasser muss abgekocht werden. Verzichten Sie außerdem auf Eiswürfel. Sollten Sie dennoch an Durchfall erkranken, ist es wichtig, die verlorene Flüssigkeitsmenge sowie ausgeschiedene Mineralstoffe schnell und kontinuierlich zu ersetzen. Daher ist es sinnvoll, ein sog. Elektrolytpulver aus der Apotheke mitzuführen. Dieses wird in Wasser (originalverpackt, abgekocht oder desinfiziert) aufgelöst und dann getrunken. Wenn der Durchfall sehr stark ist oder Sie an einem Ausflug teilnehmen wollen, können Sie ein Durchfallmittel einnehmen. Lassen Sie sich hierzu durch Ihren Arzt oder Apotheker beraten.



Ebenfalls mit unsauberen Lebensmitteln und Getränken gelangt der Erreger der Hepatitis A in den Körper. Das Risiko, daran zu erkranken, ist beispielsweise in Süditalien 8mal höher als in Deutschland und in der Türkei sogar 50mal so hoch.

Verunreinigter Schafs- oder Ziegenkäse kann zudem die Brucellose, eine fieberhafte Erkrankung, verursachen. Eine weitere Infektionsquelle sind die Eier des Hunde- oder Fuchsbandwurms. Sie können mit rohen Salaten und Früchten unbemerkt verzehrt werden und die sogenannte Echinokokkose auslösen. Die südländischen Temperaturen fördern außerdem das Wachstum von Salmonellen, Shigellen und anderen Bakterien auf Lebensmitteln. Durch den Verzehr solcher Speisen werden schwere Brechdurchfälle ausgelöst. Meiden Sie daher z.B. länger offen stehende Buffets oder Stände am Straßenrand.



Sonnenschutz

Benutzen Sie einen angemessenen Sonnenschutz für Haut und Lippen mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, und wiederholen Sie die Anwendung nach dem Schwimmen oder nach starkem Schwitzen. Auch durch Sand kann der Sonnenschutz abgerieben werden, was ein Nachcremen erforderlich macht. Beachten Sie, dass ein wiederholtes Auftragen der Sonnencreme die Schutzzeit nicht verlängert. Sonnenschutzmittel mit mineralischen Wirkstoffen wie Titandioxid oder Zinkoxid sind sofort wirksam, während chemische Filter eine Vorlaufzeit von etwa 30 Minuten benötigen. Vermeiden Sie die Mittagssonne und tragen Sie eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille. Das Sonnenschutzmittel sollte bereits zu Hause besorgt werden, da die Qualität ggf. im Ausland nicht gewährleistet ist. Generell gilt in warmen Ländern: Trinken Sie viel Wasser! Starkes Schwitzen kann zu hohem Flüssigkeits- und Salzverlust führen, besonders in Kombination mit Durchfallerkrankungen.

Mücken, Zecken & Co.

Mücken können weit mehr als nur den lästig juckenden Stich und das schlafraubende Sirren in der Nacht anrichten! Die im Mittelmeerraum weitverbreiteten Sandmücken (engl. sandfly) übertragen die Viren des Pappataci-Fiebers, eine grippeähnliche Erkrankung, und auch Leishmanien, die Hautgeschwüre oder schwere Organschäden hervorrufen können.

Andere Mücken sind in einigen Regionen für Infektionen mit dem West Nil-Virus, dem Dengue-Virus oder Chikungunya verantwortlich. Konsequenter Mückenschutz sollte also am Mittelmeer selbstverständlich sein.

Effektiv sind: helle Kleidung mit langen Ärmeln und Beinen sowie wirksame Mittel zum Einreiben, sogenannte Repellents (mit den Wirkstoffen Icaridin oder DEET wie z.B. in NOBITE), für die freien Hautflächen. Meist ist im Urlaub ebenfalls ein Sonnenschutzmittel erforderlich.

Das Insektenmittel sollte immer zum Schluss aufgetragen werden, wenn der Sonnenschutz bereits vollständig eingezogen ist. Ein Moskitonetz über dem Bett schützt in der Nacht. Kleidung sowie Moskitonetz können zusätzlich mit einem Insekten abweisenden Mittel imprägniert werden.



Impfungen: einfach, effektiv und sinnvoll

In Deutschland haben die meisten Menschen schon als Kind eine Grundimmunisierung gegen viele Krankheitserreger erhalten. Reisen sind ein guter Anlass, den eigenen Impfschutz zu überprüfen und Impflücken zu schließen. Ob zu Hause oder auf Reisen – generell ist ein Impfschutz gegen Wundstarrkrampf (Tetanus), Diphtherie, Polio, Masern und Keuchhusten (Pertussis) zu empfehlen. Menschen, die an einer Grunderkrankung leiden oder über 60 Jahre alt sind, sollten außerdem gegen die Erreger der Lungenentzündung (Pneumokokken) und gegen Grippe (Influenza) geimpft sein.

Zu den wichtigsten Impfungen bei Reisen in den mediterranen Raum gehört die Schutzimpfung gegen Hepatitis A. Unter einfachen Reisebedingungen und bei sozialen Kontakten ist auch die Impfung gegen Hepatitis B empfohlen. Wer unter einfachen Bedingungen ans östliche Mittelmeer oder nach Nordafrika reist, der sollte sich ebenfalls gegen Typhus impfen lassen und auch abklären, ob eine Impfung gegen Tollwut sinnvoll ist. Bei Langzeitaufenthalten in Spanien oder Griechenland ist für Schüler und Studenten die Meningokokken-Impfung empfehlenswert. Diese schützt vor Gehirnhautentzündung (Meningitis).





Unfälle: ebenfalls ein großes Risiko!

Die meisten Urlauber reisen mit dem Pkw, viele auch mit einem Wohnwagen. In der Statistik der größten Gesundheitsrisiken auf Reisen schlägt das besonders deutlich zu Buche: Verkehrsunfälle rangieren ganz oben. Aber auch Badeunfälle und Sportunfälle sind bei den im Sommer überfüllten Badestränden an der Tagesordnung. Die wichtigsten Notfall-Rufnummern sollten Sie am Urlaubsort daher griffbereit haben. Noch wichtiger aber ist der Abschluss einer privaten Auslandsrankenversicherung (mit Rücktransportabsicherung) vor der Reise. Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt keine Rücktransportkosten und wer möchte bei einer wirklich schweren Erkrankung oder einem Unfall nicht am liebsten nach Hause, in gewohnte Umgebung mit verständlicher Sprache.

Auslandsrankenversicherung

Der Schutz der gesetzlichen Krankenkasse hilft bedingt nur in den Ländern der EU, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen besteht. Kosten von Privatkliniken, auf die Sie im Ausland in der Regel angewiesen sind, werden oftmals nur teilweise erstattet. Die Kosten für einen Rücktransport dürfen von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen werden. Klären Sie vor der Reise Ihren persönlichen Versicherungsschutz, damit Sie im Krankheitsfall keine bösen Überraschungen erleben.

Jung und sportlich

Nachts in die Disco und tagsüber an den Strand, zum Mountainbiking oder Inline-skaten: Rund um die Uhr Spaß haben ist angesagt. Die Coolness bleibt nicht immer folgenlos: Sexuell übertragbare Krankheiten, z.B. die Gonorrhoe (Tripper), eine bakterielle Erkrankung, die zur Unfruchtbarkeit führen kann, und die AIDS verursachenden HIV-Viren sind wieder auf dem Vormarsch. Der sicherste Schutz: Beim Sex Kondome benutzen.



Reisen in den besten Jahren und trotz Vorerkrankung

Die Generation 60+ gehört zu den Wachstumsmotoren der Reisebranche. Längst ist der sogenannte Ruhestand eine Zeit voller Aktivität mit Reisen, Sport und Kultur. Menschen mit chronischen Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind heute medikamentös so gut eingestellt, dass ihre Lebensqualität nur wenig eingeschränkt ist. Trotz aller Fitness – die körpereigenen Abwehrkräfte sind jedoch reduziert. Deshalb ist für sie die Impfung gegen Grippe und Pneumokokken generell zu empfehlen und vor der Reise ist ein Gesundheitscheck beim Hausarzt anzuraten. Pneumokokken sind Bakterien, die eine gefährliche Lungenentzündung auslösen können. Insbesondere die Bakterienstämme, die im Mittelmeerraum vorkommen, sind schwer zu bekämpfen, denn sie sind gegen viele Medikamente resistent. Die Erkrankung verläuft oft rasant und kann innerhalb von 48 Stunden zum Tod führen. Die Impfung schützt wirkungsvoll.



Infektionskrankheiten, die im Mittelmeerraum vorkommen:



Brucellose (Malta-Fieber)

Die Krankheit ist in den Mittelmeerländern weit verbreitet. Auslöser sind Bakterien, die in nicht pasteurisierten Milchprodukten wie Rohmilchkäse enthalten sein können, und von infizierten Nutztieren wie Schafen, Ziegen, Rindern und Schweinen übertragen werden. Anfangs kommt es zu Fieber, später treten Gelenkschmerzen auf. Milz und Leber vergrößern sich, es kann zu Ausfällen von Gehirnfunktionen und Herzrhythmusstörungen kommen.

Schutz: Meiden Sie rohe Milchprodukte – auch wenn sie als regionale Spezialitäten angepriesen werden.

Echinokokkose (Hunde- und Fuchsbandwurm)

Erst Jahre nach einer Infektion kann sich die Echinokokkose bemerkbar machen. Infektionsquelle sind viele Hunde, Katzen und Füchse, die Wurmeier ausscheiden. Durch direkten Kontakt mit den Tieren oder über kontaminierte Nahrung, beispielsweise Beeren und Pilze, wird der Erreger übertragen. Das Ei des Bandwurms gelangt dann durch die Darmwand in den Körper und kann Schäden an Leber oder Lunge verursachen.

Schutz: Nahrungsmittelhygiene und persönliche Hygiene, z.B. Händewaschen nach Tierkontakten, beachten.

Gelbsucht: Hepatitis A und B

Die Viren, die Hepatitis A und B verursachen, kommen weltweit vor. Die Ansteckungswege sind jedoch unterschiedlich: Hepatitis A wird über fäkal verunreinigte Nahrung und Getränke übertragen, besonders häufig über Muscheln und Krebstiere, Hepatitis B beim Kontakt mit infizierter Körperflüssigkeit, wie Blut, Speichel oder Sperma, z.B. beim Sex, Piercen und Tätowieren.

Schutz: Gegen beide Formen der Gelbsucht gibt es Impfungen.



Legionärskrankheit

Die Erkrankung trat erstmalig bei einem Kongress von Kriegsveteranen in einem Hotel in Chicago (USA) auf – daher der Name. Auslöser sind Bakterien (Legionellen), die sich in stehendem, lauwarmem Wasser, z.B. in Duschköpfen oder Wasserhähnen, stark vermehren und dann beim Duschen oder Waschen mit dem Wasserdampf eingeatmet werden. Die Folge ist eine schwere Lungenentzündung, die bei älteren Menschen tödlich verlaufen kann.

Schutz: Das Infektionsrisiko sinkt, wenn Sie vor dem Duschen oder Waschen das Wasser bei geöffnetem Fenster einige Zeit ablaufen lassen und sich dabei nicht im Bad aufhalten.

Leishmaniose

Leishmanien sind Parasiten, die von Sandmücken auf Menschen übertragen werden. Die Erkrankung kommt in unterschiedlichen Formen zum Ausbruch und ist rund um das Mittelmeer weit verbreitet. Bei der viszeralen Leishmaniose erkranken verschiedene Organe. Sie kann unbehandelt zum Tod führen. Die cutane Leishmaniose betrifft die Haut, es bilden sich schmerzende Geschwüre, die bleibende Narben hinterlassen.

Schutz: Verhinderung von Mückenstichen.

Pappataci-Fieber

Winzig kleine Stechmücken, sogenannte Phlebotomen, übertragen die grippeähnliche Erkrankung. Etwa 3-4 Tage nach dem Stich bricht sie aus. Neben Fieber sind Kopf-, Augen-, Muskel- und Gelenkschmerzen die Begleiterscheinungen. Sie klingen nach wenigen Tagen ab. Manchmal kommt es erneut zum Fieberanstieg und zu einer Hirnhautentzündung. Die Zeit der Genesung ist oft lang.

Schutz: Verhinderung von Mückenstichen.

Tetanus

Tetanusbakterien sind weltweit verbreitet und können durch offene Hautstellen in den Körper gelangen. Besonders gefährlich ist der Wundkontakt mit Straßenstaub oder Erdreich. Aber auch Tierbisse übertragen den Erreger. Die Bakterien sondern ein Gift ab, das nach 1-2 Wochen zu schweren Muskelkrämpfen, Lähmungen und bis zum Tod führen kann.

Schutz: Impfung ist vorhanden.

Reisedurchfall

Der normale Reisedurchfall geht nach 3-5 Tagen ohne Therapie zurück. Vor allem Kinder sind durch den Flüssigkeitsverlust gefährdet. Wichtig ist ein ausreichender Elektrolyt- und Flüssigkeitsersatz. Wenn der Durchfall länger dauert, Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind und wenn Fieber, Erbrechen, Schmerzen oder Kreislaufstörungen auftreten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Schutz: Eine Impfung gegen Reisedurchfall ist vorhanden. Die vorbeugende Einnahme von Arzneimitteln wie z.B. Tannacomp® oder Perenterol® ist ebenfalls möglich. Lassen Sie sich dazu von einem Reisemediziner oder in der Apotheke beraten.



Tollwut

Tollwut ist eine Viruserkrankung, die sehr häufig durch den Biss eines infizierten Hundes auf den Menschen übertragen wird. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit dauert es in der Regel 1-3 Monate. Die Krankheit führt über Krämpfe, Erregungszustände und Lähmungen innerhalb von 2 Wochen zum Tod.

Schutz: Kontakt mit Tieren meiden, ggf. prophylaktische Impfung. Nach verdächtigem Tierkontakt sofort zum Arzt.

Typhus

Typhusbakterien gelangen mit verunreinigter Nahrung und Trinkwasser in den Körper. Nach 1 bis 3 Wochen entwickelt sich hohes Fieber mit schwerem Krankheitsgefühl, Kopfschmerzen und Verstopfung. Dann treten Hautveränderungen auf, Leber und Milz vergrößern sich stark, es kann zu erbsbreiartigen Durchfällen kommen. Komplikationen wie Darmdurchbruch und Bauchfellentzündung können tödlich verlaufen. Beim Paratyphus handelt es sich um verwandte Erreger, die ein ähnliches, etwas milderer Krankheitsbild hervorrufen.

Schutz: Impfung und Nahrungsmittelhygiene.

West Nil-Fieber

Das Virus kommt weltweit in wildlebenden Vögeln vor, und wird durch nachtaktive Stechmücken übertragen. Nach 4-21 Tagen kann es zu Fieber, allgemeinen Krankheitssymptomen und Hautausschlägen kommen. Für ältere Menschen besteht zudem die Gefahr der Gehirn- bzw. der Gehirnhautentzündung.

Schutz: Verhinderung von Mückenstichen abends und nachts.



Eine Reiseapotheke sollten Sie auf jeden Fall mitnehmen:

Mittel zur Behandlung von:

- Durchfall
- Fieber/Schmerzen
- Übelkeit/Erbrechen (Reisekrankheit)
- Magenbeschwerden
- Verstopfung
- Erkältung (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen)
- Allergische Hautreaktionen
- Wunden (Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial)
- Verstauchungen und Verletzungen

Die Erweiterung der Reiseapotheke ist erforderlich vor allem bei:

- Tauchurlauben
- unfallträchtigen Vorhaben

Außerdem:

- Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Augen- und Ohrentropfen
- Fieberthermometer
- Kleine Schere
- Pinzette (Splitter + Zecken)
- Einmalhandschuhe
- ggf. Kondome



Reisen in entlegene Zielgebiete etc.

Für chronisch Kranke, Eltern mit kleinen Kindern und ältere Menschen empfiehlt es sich, die Reiseapotheke mit einem reisemedizinisch geschulten Apotheker oder Arzt zu besprechen, um individuelle Notwendigkeiten abzuklären. Eine Liste solcher Apotheker und Ärzte finden Sie im Internet unter www.crm.de.

**CRM Centrum für
Reisemedizin GmbH**

Hansaallee 299

40549 Düsseldorf

Tel. 0211/904 29-0

Fax 0211/904 29-69

E-Mail: kundenservice@crm.de

www.crm.de



CRM Centrum für
Reisemedizin

