



CRM Ratgeber Gesundheitstipps für Backpacker

Mücken-, Zecken-, und Sonnenschutz

Wer in der Natur unterwegs ist, kommt automatisch mit Insekten in Kontakt. Durch Mückenstiche können Krankheiten wie etwa Malaria, Gelbfieber, Denguefieber, Chikungunya, Japanische Enzephalitis oder eine Zika-Virus-Infektion übertragen werden. Zecken tragen in bestimmten Regionen die Erreger von bspw. FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) oder Borreliose. Mit Ausnahme von Malaria, Gelbfieber, Japanischer Enzephalitis und FSME stehen hier bislang keine **Impfungen** bzw. medikamentösen Prophylaxemöglichkeiten zur Verfügung. Am wichtigsten ist daher die **Vermeidung von Mücken- und Zeckenstichen**.

Trage körperbedeckende, helle Kleidung aus dicht gewebtem Stoff, die ggf. zusätzlich imprägniert ist. Nutze außerdem ein Insektenabwehrmittel (Repellent), das du auf unbedeckte Hautstellen aufträgst. Für die Tropen sind Präparate mit dem Wirkstoff **Diethyltoluamid (DEET) in einer Konzentration von mind. 30%** zu empfehlen. Während die Denguefieber oder Zika übertragenden Mücken vorwiegend tagaktiv sind, stechen Malaria-Mücken und die Überträger der Japanischen Enzephalitis bevorzugt nachts. In Malariagebieten sowie in ländlichen Feuchtgebieten Ost- und Südasiens solltest du daher unter einem **Moskitonetz** schlafen.

Wichtig: Sonnenschutz! Nutze Sonnencreme mit einem angemessenen Lichtschutzfaktor und denke auch an eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille und lange Kleidung!

CHECK

- ✓ Mückenschutz mit DEET 30% +
- ✓ Körperbedeckende Kleidung
- ✓ Moskitonetz
- ✓ Sonnenschutz



Tierkontakte

Insbesondere in tropischen und subtropischen Regionen besteht ein gewisses Risiko auf Tollwut-infizierte Tiere oder Gifttiere zu treffen. **Tollwut** wird in den meisten Fällen durch Hundebisse übertragen, aber auch bspw. Katzen, Affen oder Fledermäuse können Überträger sein. Kontakt mit diesen Tieren, insbesondere streunenden Hunden, solltest du vermeiden, bei einem hohen Infektionsrisiko ist eine vorbeugende Impfung zu empfehlen.

Wichtig: In vielen Ländern ist kein Tollwutimpfstoff verfügbar. Informationen hierzu können bei der reisemedizinischen Beratung erfragt werden.

Zu den gefährlichsten **Gifttieren** an Land gehören Schlangen, Spinnen und Skorpione. Eine unliebsame Begegnung mit ihnen kann durch umsichtiges Verhalten verhindert werden. Trage festes, geschlossenes Schuhwerk und trete beim Laufen fest auf den Boden auf, da die Erschütterung manche Tiere bereits vertreibt. Schau genau hin, bevor du dich irgendwo hinsetzt oder in etwas hineingreifst. Inspiziere Kleidung, Schuhe und Schlafsack vor der Nutzung und schüttele sie möglichst aus.

Achtung, Bettwanzen! Oftmals machen Backpacker unfreiwillige Bekanntschaft mit Bettwanzen. Ggf. kannst du bei einer gründlichen Inspektion deines Zimmers winzige braune Krümel (Wanzenkot) oder Blutflecken entdecken und in dem Fall versuchen das Zimmer zu wechseln. Das Einsprühen des Bettes mit Permethrin bzw. das Schlafen in Permethrin-imprägnierten Betttüchern schützt vor den Parasiten. Gepäck und Kleidung solltest du nicht auf oder nahe dem Bett ablegen, damit dort keine Wanzen hineingelangen. Es ist bislang nicht nachgewiesen, dass Bettwanzen Krankheiten übertragen. Gegen den Juckreiz der Bisse hilft eine entsprechende Salbe.

CHECK

- ✓ Tollwutprophylaxe
- ✓ Meiden von Tierkontakten

Weitere Infektionsrisiken

Meningokokken-Meningitis

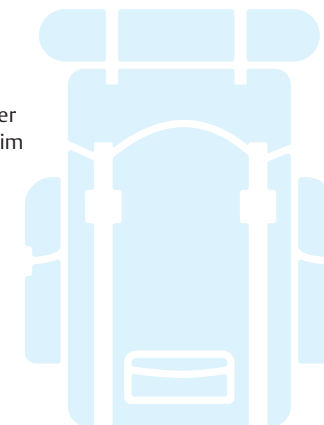
Die Erkrankung wird durch Bakterien ausgelöst, die per Tröpfcheninfektion bei engem Kontakt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Besonders betroffen sind neben Kleinkindern auch Jugendliche und junge Erwachsene. Nach anfänglichem Fieber und starken Kopfschmerzen kommt es während eines sehr schnellen Krankheitsverlaufs zu einer schweren Blutvergiftung und/oder einer Hirnhautentzündung, welche sich durch Nackensteife oder punktförmige Hauteinblutungen äußert. Die Krankheit verläuft schwer und in ca. 10% der Fälle sogar tödlich. Es gibt verschiedene Bakterientypen, die weltweit unterschiedlich verbreitet sind.

Gegen die fünf meistverbreiteten Typen stehen Impfstoffe zur Verfügung.

Sexuell übertragbare Krankheiten

Oft werden während einer Reise neue Bekanntschaften gemacht, aus denen sich auch mal mehr entwickeln kann. Du solltest jedoch immer bedenken, dass beim ungeschützten Geschlechtsverkehr diverse Krankheiten wie etwa HIV, Syphilis, Tripper, Chlamydien, HPV oder Hepatitis B übertragen werden können.

Gegen HPV und Hepatitis B sind Impfungen verfügbar, zudem sollten zum Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten immer Kondome verwendet werden. Beim Küssen oder bei oralen Praktiken können jedoch Infektionen über die Mundschleimhaut erfolgen.



Leptospirose

Diese bakterielle Erkrankung ist weltweit verbreitet, kommt vorwiegend aber in tropischen und subtropischen Regionen vor. Über den Urin von Nagetieren werden die Erreger in Wasser oder feuchte Böden abgegeben, von wo sie über Kontakt mit verletzten Hautstellen in den menschlichen Körper gelangen können. Infektionsquelle sind oft Pfützen oder überschwemmte Bereiche nach Starkregen. Die Erkrankung kann sich durch grippeähnliche Symptome, aber auch Störungen der Leber- und Nierenfunktion oder eine Hirnhautentzündung äußern.

Der Kontakt mit Nagetieren sowie möglicherweise kontaminiertem Wasser und Erdreich sollte wenn möglich gemieden werden.

Bilharziose

Die Bilharziose (Synonym: Schistosomiasis) kommt hauptsächlich auf dem afrikanischen Kontinent vor, aber auch in einzelnen Gebieten Südamerikas und Südasiens. Bei Kontakt mit Süßwasser dringen Larven von Saugwürmern, die auf der Wasseroberfläche treiben, durch die intakte Haut in den Körper ein. Dort nisten sie sich im Darm oder auch in der Blase ein und führen zu Beschwerden.

Verzichte vorsorglich auf das Baden oder Waschen in einem Bach, Fluss oder Binnensee.

Impressum

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH
Hansaallee 299 • 40549 Düsseldorf
www.crm.de

Material-Nr.: 2856



Mit freundlicher Unterstützung



gut. beraten. reisen.





Generelle Vorbereitungen

Beim Backpacking wirst du die Natur, die Menschen und die Kultur eines Landes auf eine besonders intensive Art und Weise kennenlernen. Zudem vermittelt es ein Gefühl von Unabhängigkeit, Selbstbestimmtheit sowie Freiheit. Damit das Abenteuer Backpacking ein Erfolg wird, ist eine gute Reisevorbereitung wichtig. Sobald das Reiseziel feststeht, solltest du dich um folgende Dinge kümmern:

- Ist ein Reisepass und ggf. ein Visum erforderlich?
- Gibt es Impfvorschriften oder andere Einreisebestimmungen zu beachten?
- Weiterhin wichtig ist der Abschluss einer privaten Auslands-
krankenversicherung, möglichst inklusive Assistance-Leistungen. Hier bekommst du im Notfall Beratung und Hilfe bei der Suche nach geeigneten Ärzten oder Krankenhäusern.

Wichtig: je nach Reisedauer ist ggf. eine spezielle Langzeit-Auslandskrankenversicherung erforderlich.

Hast du bereits eine Kreditkarte, mit der du weltweit kostenfrei Bargeld abheben kannst?

Tipp: Buche bereits die Unterkünfte für die ersten Tage vorab und nimm ausreichend Bargeld mit, das du ggf. umtauschen kannst.

CHECK

- ✓ Reisepass / Visum
- ✓ Einreisebestimmungen / Impfvorschriften
- ✓ Auslandskrankenversicherung inkl. Assistance
- ✓ Kreditkarte(n) mit ausreichendem Kreditrahmen

Gesundheitsvorsorge

Ein wichtiger Teil deiner Reisevorbereitung ist die medizinische Vorsorge. Lasse dich deshalb mindestens 6 Wochen vor dem Start deiner Tour von einem Reisemediziner beraten. Bedingt durch einfachere Reisebedingungen und Unterkünfte, eine üblicherweise lange Reisedauer, exotische Nahrung sowie engeren Kontakt mit Menschen und ggf. Tieren besteht beim Backpacking ein erhöhtes Infektionsrisiko.

Folgende Reiseimpfungen können für dich neben der gängigen **Hepatitis A**-Impfung und der oftmals erforderlichen **Gelbfieber**-Impfung zusätzlich sinnvoll sein.

Impfungen gegen:

- **Cholera:** bei bestehendem Infektionsrisiko oder zum Schutz vor Reisedurchfall
- **Typhus:** bei bestehendem Infektionsrisiko
- **Tollwut:** bei vorhersehbarem Kontakt mit Tieren
- **Hepatitis B:** bei Langzeitaufenthalten oder engerem Kontakt mit Menschen
- **Meningokokken:** generell bis zum 25. Lebensjahr empfohlen, darüber hinaus bei engerem Kontakt mit Menschen oder bei Reisen in Risikogebieten (z.B. Meningitisgürtel in Afrika)
- **FSME:** bei Zeckenexposition in einem Risikogebiet
- **Japanische Enzephalitis:** bei Übernachtungen in bestimmten ländlichen Regionen Asiens

Alle wichtigen Informationen zu deinem Reiseland und zu möglicherweise erforderlichen Reiseimpfungen findest du hier:



Führt die Reise in ein **Malaria**gebiet, so gibt es in Abhängigkeit des Risikos zwei unterschiedliche Vorgehensweisen:

- Bei einem hohen Infektionsrisiko ist die regelmäßige Einnahme eines Malariamittels zu empfehlen (sog. Chemoprophylaxe)
- Ist das Erkrankungsrisiko eher gering, so ist meist die Mitnahme eines Medikaments zur sog. Notfallselbsttherapie ausreichend. Dieses nimmst du ein, falls Malaria-verdächtige Symptome auftreten und keine medizinische Hilfe innerhalb von 24 Stunden erreichbar ist

Wichtig: Die Selbsttherapie ersetzt nicht den Arztbesuch, sondern überbrückt lediglich die Zeit bis dahin!

Tipp: Teste das Malariamittel deiner Wahl vorab im Heimatland. So kannst du mögliche Nebenwirkungen bereits im Vorhinein abschätzen.

Die Abschätzung des individuellen Malaria-Infektionsrisikos und die Auswahl einer geeigneten Vorsorgemaßnahme erfolgt in Abstimmung mit dem Reisemediziner.

Adressen reisemedizinischer Beratungsstellen findest du hier:



CHECK

- ✓ Reisemedizinische Impfberatung
- ✓ ggf. Malariaprophylaxe

Reiseapotheke

Zu einer guten Vorbereitung gehört auch das Zusammenstellen einer geeigneten Reiseapotheke. Die Grundausrüstung besteht immer aus:

- Mitteln gegen Schmerzen und Fieber, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Erkältung, Magenbeschwerden, Verstopfung, juckende Insektenstiche und allergische Reaktionen,
- einem Fieberthermometer, Schere, Pinzette,
- Sonnenschutz, Insektenschutz,
- Wunddesinfektionsmittel,
- Pflaster und Verbandszeug zur Versorgung kleinerer Wunden

Für den Backpacker ist eine Erweiterung um Antibiotika (in Abstimmung mit dem Reisemediziner), sog. orale Rehydrationslösungen zur Behandlung von Durchfall sowie Material zur Versorgung von Verstauchungen und Verletzungen sinnvoll. Auch Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen, kommen mit in die Reiseapotheke.

Wichtig: Informiere dich vorab über etwaige Einfuhrbestimmungen des Reiselandes für Arzneimittel und führe die ggf. erforderlichen Dokumente mit dir.

CHECK

✓ Reiseapotheke vollständig

Hier findest du eine Checkliste „Reiseapotheke“:



Vorsicht, Medikamentenfälschungen! In vielen Ländern insbesondere Afrikas und Asiens sind regelmäßig gefälschte Medikamente im Umlauf. Vermeide es daher möglichst Arzneimittel im Reiseland zu kaufen, sondern nimm alles von zuhause mit. Solltest du doch einmal vor Ort etwas benötigen, kaufe nur in etablierten Apotheken, keinesfalls auf dem Markt oder an Straßenständen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO informiert im Internet über bekannt gewordene Fälle von Medikamentenfälschungen:



Nahrungsmittel- und Wasserhygiene

Das häufigste Gesundheitsproblem auf Reisen, insbesondere in den Tropen und Subtropen, ist der Durchfall. Verursacht wird er meist durch verunreinigte Nahrung oder Wasser. Achte daher immer auf eine gute Hygiene.

- Nahrungsmittel kochen, garen oder selbst schälen
- Trinkwasser aus industriell abgefüllten und versiegelten Flaschen nutzen. Alternativ: Wasser vor dem Gebrauch abkochen oder durch den Zusatz von bspw. Halogentabletten desinfizieren (Allerdings werden u. U. nicht alle Erreger abgetötet, und die Methode funktioniert nur bei ungetrübtem Wasser. Daher muss das Wasser immer zuerst gefiltert werden)
- Vor dem Essen und nach jedem Toilettengang gründlich die Hände waschen und wenn möglich auch desinfizieren

Gegen Cholera und Typhus stehen Impfstoffe zur Verfügung (die Cholera-Impfung schützt zu einem gewissen Grad auch gegen Reisediarrhoe).

Wenn der Durchfall dich erwischt hat, musst du vor allem viel trinken, um verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte zu ersetzen. In der Apotheke sind spezielle Pulver zur Herstellung sog. oraler Rehydrationslösungen erhältlich. Medikamente, die die Darmfunktion hemmen, solltest du möglichst nicht einnehmen, da so die Erreger nicht aus dem Körper ausgeschieden werden können. Hält der Durchfall länger als 3 Tage an oder treten begleitend Fieber oder Blut im Stuhl auf, solltest du einen Arzt aufsuchen.

Tipp: Rehydrationslösung zur Eigenherstellung

Auf 1 L Trinkwasser:

- 8 Teelöffel (Trauben-)Zucker
- 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz
- ¼ Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat)
- zusätzlich möglichst Fruchtsäfte zufügen oder 1 – 2 Bananen essen

CHECK

- ✓ Chemische / mechanische Wasseraufbereitung
- ✓ Cook it, boil it or forget it