

## Hepatitis A

### **Eine häufig sinnvolle Reiseimpfung**

Hepatitis A ist eine Viruserkrankung, die hauptsächlich durch den Verzehr verunreinigter Nahrungsmittel (rohes Gemüse, Früchte, Salat) und das Trinken von verunreinigtem Wasser übertragen wird. Häufig kommt es auch zu einer Aufnahme des Erregers beim Essen von Austern und anderen rohen Meeresfrüchten, in denen sich das Virus anreichern kann. Zudem kann man sich durch engen Kontakt zu infizierten Menschen anstecken. Warmes Klima sowie schlechte Hygienebedingungen und mangelhafte Sanitäreinrichtungen begünstigen die Verbreitung des Erregers, der von Erkrankten mit dem Stuhl ausgeschieden wird.

Etwa zwei bis vier Wochen nach der Infektion treten unspezifische Symptome wie Erbrechen, Durchfall, Fieber und Gliederschmerzen auf. Zusätzlich kann es zu einer Gelbfärbung des Augapfels oder der Haut kommen, daher der umgangssprachliche Name „Gelbsucht“ für eine Hepatitis A-Erkrankung. Bei Kindern ist der Krankheitsverlauf generell milder als bei Erwachsenen.

Hepatitis A ist weit verbreitet, ein Infektionsrisiko besteht bei Reisen nach Afrika, Asien, Mittel- und Südamerika (insbesondere in tropischen Gebieten), aber auch in osteuropäischen Ländern sowie im gesamten Mittelmeerraum.

Die wichtigste Präventionsmaßnahme ist die Hepatitis A-Impfung, die auch noch recht kurzfristig vor Reiseantritt verabreicht werden kann. Um einen langfristigen (vermutlich lebenslangen) Schutz zu erreichen, ist nach 6 – 12 Monaten noch einmal eine zweite Impfdosis erforderlich.

Zu den weiteren vorbeugenden Maßnahmen in Risikoregionen, die aber u.U. nicht gut umsetzbar sind, zählen insbesondere:

- nur Wasser aus sicherer Quelle trinken, z.B. aus industriell abgefüllten und versiegelten Flaschen, oder alternativ Wasser selber abkochen
- Nahrungsmittel vor dem Verzehr kochen, garen oder schälen
- auf den Verzehr roher Meeresfrüchte sowie auf Eiswürfel in Getränken besser verzichten
- auf gute Hygiene achten, z.B. gründliches Händewaschen v.a. vor dem Essen und nach der Toilettennutzung.