Gesund Reisen: So schützen Sie sich vor Tropenkrankheiten!

Tipps zur Reisevorbereitung: Impfungen, Reiseapotheke und Gesundheitsrisiken für einen unbeschwerten Urlaub 2025.

Österreich - Die Vorfreude auf den bevorstehenden Urlaub steigt beim Kofferpacken. Jedoch sollten besonders gesundheitliche Aspekte bei der Reisevorbereitung nicht vernachlässigt werden. Susanne Ergott-Badawi, Apothekerin und Mitglied der Österreichischen Apothekerkammer, weist darauf hin, dass eine sorgfältige Planung entscheidend für eine unbeschwerte Reise ist. Reisende sollten sich mit ihrem Gesundheitszustand und den spezifischen Risiken des Reiseziels auseinandersetzen.

Die Wahl des richtigen Reiseziels ist besonders für chronisch Kranke, Allergiker, Schwangere und ältere Menschen von Bedeutung. Wichtige Faktoren hierbei sind das Klima, die

Infrastruktur und mögliche Gesundheitsrisiken vor Ort. Es empfiehlt sich, eine Beratung in einem reisemedizinischen Institut in Anspruch zu nehmen, insbesondere für Menschen mit Vorerkrankungen. Eine Reisefähigkeitsuntersuchung, die Blutbild, EKG und Lungenfunktionstest umfasst, kann helfen, Risiken zu minimieren.

Impfungen und Gesundheitsvorsorge

Eine rechtzeitige Überprüfung des Impfpasses ist gerade bei Fernreisen unerlässlich. Viele Impfungen erfordern mehrere Dosen oder Zeit zur Wirkung, daher sollte intensiv nach Informationen zu den Impfungen forscht werden, die für abgelegene Reiseziele erforderlich sind. Zu den Basisimpfungen gehören Tetanus, Diphtherie und Hepatitis. Je nach Region sind zusätzliche Impfungen wie Typhus, Gelbfieber und Tollwut wichtig. Das Auswärtige Amt betont, dass Vorsorgemaßnahmen mit Tropen- oder Reisemedizinern besprochen werden sollten.

Reisemedizinisch qualifizierte Ärzte sind über Institutionen wie die Deutsche tropenmedizinische Gesellschaft (DTG) oder das Forum Reisen und Medizin zu finden. Die Gesundheitsvorsorge umfasst auch Impfungen und Malariaprophylaxe, die auch bei kurzen Reisen von Bedeutung sind, insbesondere in Hochrisikogebieten. Bei der Hygiene sollten Reisende darauf achten, Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene sowie persönliche Hygiene zu berücksichtigen. Das Motto ›peel it, cook it, boil it or leave it‹ kann helfen, Durchfallerkrankungen zu vermeiden.

Reiseapotheke und Transport wichtiger Medikamente

Eine gut ausgestattete Reiseapotheke ist für jeden Reisenden unerlässlich. Empfohlene Arzneimittel umfassen Schmerz- und Fiebermittel (wobei Acetylsalicylsäure bei Tropenreisen zu meiden ist), Medikamente gegen Durchfall sowie Dinge gegen

Erkältung, Halsschmerzen und Reiseübelkeit. Auch Antiallergika sowie Sonnenschutzmittel, Insektenschutzmittel und Desinfektionsmittel dürfen nicht fehlen. Vor der Abreise sollten jedoch alle Medikamente und deren Mitnahme gründlich geprüft werden.

Medikamente sollten immer in Originalpackungen und mit Beipackzettel transportiert werden, um Problemen bei der Einfuhr vorzubeugen. Vor allem bei Flugreisen sollten die Arzneimittel im Handgepäck untergebracht werden, während darauf geachtet wird, dass sie unter 25 Grad gelagert werden. Vorab ist es wichtig, sich über die Kühlmöglichkeiten im Urlaubsland zu informieren, speziell für temperaturempfindliche Präparate wie Insulin.

Medizinische Dokumentation und Versicherungen

Eine ärztliche Bescheinigung für wichtige Medikamente sollte mitgeführt werden, idealerweise in englischer Sprache. Jedes Land hat eigene Vorschriften zur Medikamenteneinfuhr, weshalb sich Reisende vorab bei Botschaften oder Konsulaten informieren sollten. Rezeptpflichtige Medikamente können in anderen EU-Staaten auch mit einem EU-Rezept bezogen werden. Zudem ist eine Reisekranken- und Rückholversicherung für Urlauber ratsam, um im Falle von Erkrankungen abgesichert zu sein.

Insgesamt sollten Reisende mit Vorerkrankungen oder besonderen Bedürfnissen eine umfassende Vorbereitung treffen und die spezifischen Risiken ihres Reiseziels berücksichtigen. Das Auswärtige Amt rät, sich frühzeitig über alle notwendigen Maßnahmen zu informieren, um die Gesundheit auf Reisen optimal abzusichern. Für detaillierte Informationen zu Reisemedizin und Impfungen können Interessierte die Seiten von Kurier und Auswärtiges Amt besuchen.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	• kurier.at • www.auswaertiges-amt.de

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de