Reiselust statt Reisefrust

Sonne, Meer und Strand – die Vorfreude auf die Ferien ist gross. Und dann das: Durchfall oder Unfall. Eine sorgfältige Vorbereitung erspart manchen Ärger, Toilettengang und Schmerz.

Üppiges Grün, farbenfrohe Pflanzen, wilde Tiere und weit und breit kein Dorf: Der Nyungwe Forest National Park in Ruanda, Afrika, und der Ranthambore National Park im indischen Rajasthan gehören laut dem «National Geographic»-Reisemagazin zu den Top-Reisezielen 2014. Sie versprechen unzählige eindrückliche Erlebnisse. Doch bloss, solange alles gut läuft: Ein heftiger Durchfall oder eine kleine Verletzung können die Reiselust blitzschnell verderben. Erst recht, wenn weit und breit kein Arzt ist. Glück hat, wer auf solche Fälle vorbereitet ist – und weiss, was zu tun ist.

«Alle, die ausserhalb von Europa reisen, sollten sich ein paar Wochen vor der Abreise bezüglich medizinischer Risiken beraten und die Impfungen überprüfen lassen», sagt **Sabine Haller,** Ärztin am reisemedizinischen Zentrum des Schweizerischen Tropeninstituts in Basel. Auch sogenannte Grundimpfungen wie die Starrkrampf- und die Masern-Mumps-Röteln-Impfung sind für sie ganz wichtig: «Es geht um den eigenen Schutz sowie den der Bevölkerung des Reiselands.» Die Schweiz ist ein Masern-Exportland. Als Reisende können wir Masern in Gebiete einschleppen, deren Bevölkerung keinen Impfschutz hat.

Schutz vor Kinderlähmung

Je nach Reiseziel und -dauer rät die Tropenärztin zusätzlich zu anderen Impfungen. «Wer nach Indien oder in seine Nachbarländer reist, sollte gegen Kinderlähmung (Polio) geimpft sein.» Dasselbe gelte auch für die meisten afrikanischen Länder, wo die Kinderlähmung noch nicht ausgerottet werden konnte – und immer wieder Kinder mit Polioviren infiziert würden.

Eine weitere Impfung, die für Indien und Afrika je nach Reisedauer Sinn macht, ist die Typhusimpfung: Typhus ist eine schwere Darminfektion mit einer Salmonellenart. Vor Krankheiten und Infektionen schützen aber nicht nur Impfungen. Auch gewisse Verhaltensweisen sind ein Muss: Da gibt es zum Beispiel die altbewährte Regel für Nahrungsmittel: Kochen, dämpfen, schälen – oder sein lassen («Cook it, boil it, peel it – or forget it»). Warum? Tatsache ist, dass die Trinkwasserqualität in vielen Ländern nicht der in Mitteleuropa entspricht. Zudem begünstigen die oftmals hohen Temperaturen, verbunden mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, das Wachstum von Mikroorganismen und damit leider auch von Krankheitserregern auf der Oberfläche der Lebensmittel. Durch Kochen, Braten oder Schälen reduziert man die Krankheitserreger auf ein Mass, das gesundheitlich unbedenklich ist.

Waschen Sie Ihre Hände regelmässig

Eine der häufigsten Plagen auf Reisen ist Durchfall. Um Durchfallerkrankungen zu verhindern, zählt nebst oben genannter Regel: Nur abgepacktes oder abgekochtes Wasser trinken und die Hände oft waschen. Erwischt es einen dann doch, lautet Sabine Hallers Ratschlag: «Wichtig ist ausreichend trinken und die verlorenen Salze dem Körper wieder zuführen. Bouillon oder eine Elektrolytlösung nützen.» Oftmals handelt es sich um einen banalen, wässrigen Durchfall. «Dieser ist meist nach wenigen Tagen vorbei», sagt die Tropenärztin. Notfalls, beispielsweise für eine längere Busfahrt, kann man diesen mit einem Antidurchfallmittel vorübergehend stoppen. «Ein Durchfall mit Fieber und Blut hingegen deutet auf invasive Erreger hin, also Bakterien oder Parasiten. Hier darf kein durchfallhemmendes Mittel eingenommen werden, da die Bakterien so nicht ausgeschwemmt werden.» In diesem Fall muss ein Arzt her.

Ein Stich, der tödlich enden kann

Zu den obersten Geboten in Afrika südlich der Sahara und auch in grossen Teilen Asiens gehört der Schutz vor Mücken. «Diese können nicht nur Malaria übertragen, sondern auch Denguefieber und Chikungunya sowie viele andere Krankheiten», weiss Haller. Was also tun? Tagsüber in regelmässigen Zeitabständen ein Mückenschutzmittel auf sämtliche unbedeckten Hautareale aufgetragen. Für die Kleider gibt es zusätzlich Insektizidsprays. Ein Moskitonetz sowie lange, helle Kleider in der Dämmerung schützen ebenfalls. «In Gebieten mit hohem Malariarisiko, wie in weiten Teilen Afrikas, sollte man zusätzlich eine Malariaprophylaxe einnehmen.» In Indien dagegen genüge es, ein Malaria-Notfallmittel bei sich zu tragen. Bei Fieber in einem Malariagebiet –

Reisen ja, aber nie ohne die Notfallapotheke.

und auch nach der Reise – ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren. «Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.» Denn Malaria kann im schlimmsten Fall tödlich enden.

«Fassen Sie keine Tiere an!»

Sowohl in den Bergregenwäldern in Ruanda als auch im Tigerdschungel in Rajasthan, sagt Sabine Haller, bestehe das Risiko, an Tollwut zu erkranken. Meistens sind es infizierte Hunde, Katzen, Affen und Fledermäuse, die die Menschen anstecken. Die Tiere übertragen die Krankheit durch Beissen, Kratzen oder Schlecken über eine offene Hautstelle. «Tollwut verläuft in beinahe allen Fällen tödlich», so die Expertin. Weil auch eine Impfung nicht hundertprozentig vor Tollwut schützt, warnt Haller: «Fassen Sie im Urlaub keine Tiere an!» Wer trotzdem eine solche Tierbegegnung hatte, sollte innert Stunden das nächste Krankenhaus aufsuchen. «Als erste Massnahme wäscht man die Wunde mit einem Stück Kernseife aus der Reiseapotheke aus und desinfiziert sie», sagt die Ärztin. Danach muss in jedem Fall ein Arzt her. Denn wer vielleicht angesteckt ist, muss dringend mehrfach geimpft werden.

Oje, ist mir schlecht!

Gegen alle anderen kleinen Blessuren und Unpässlichkeiten bieten Drogerien ein umfassendes Reisenotfallset an. **Roman Buchs,** Drogist HF und Geschäftsleiter der Drogerie Buchs in Aadorf, fragt seine Kundinnen und Kunden jeweils genau nach ihren Zielen: «Für zwei Wochen Badeferien in Frankreich, wo jederzeit ein Arzt erreichbar ist, brauchen sie wesentlich weniger Medikamente als für eine zweimonatige Reise nach Afrika – dort müssen sie unbedingt alles Wichtige dabeihaben.» Zuerst erinnert er alle daran, an ihre persönlichen Medikamente wie Asthmaspray oder Blutdrucksenker zu denken – «das geht manchmal in der Reiseaufregung vergessen». Dann hakt er eine ganze Reihe von Möglichkeiten ab: «Wer auf eine Kreuzfahrt geht oder eine lange Busfahrt vor sich hat, muss genügend Mittel gegen Reisekrankheit dabeihaben.» Er bietet allopathische Kapseln, Tabletten oder Kaugummis an, aber auch spagyrische Mittel wie Fenchel, Ingwer in jeder Form, Melisse oder Vitamin B_6. Auch die Homöopathie hat sich bewährt. Mittel wie Cocculus, Borax oder Tabacum seien sehr empfehlenswert.

Mittel für jedes Bobo

Der Drogist rät seiner Kundschaft ausserdem, unbedingt immer ein Mittel gegen Schmerzen und Fieber einzupacken. «Auch ein Mittel gegen Durchfall gehört dringend in den Koffer: Kohle, Hefe oder Bakterien für eine gesunde Darmflora», sagt Buchs. Wer bei fremden Speisen empfindlich reagiert, tut ausserdem gut daran, auch ein Mittel gegen Magenbrennen und Verstopfung einzupacken. Zusammen mit den Mitteln gibt Drogist Buchs den Leuten gleich einen wichtigen Tipp auf die Reise mit: «Denken Sie daran, alle Getränke ohne Eis zu bestel-

▶▶

len. Viele vergessen, dass es womöglich aus verunreinigtem Wasser gemacht ist.» Ferner gehören in jedes Notfalletui Desinfektionsmittel und eine Pinzette, «erst recht, wenn Kinder dabei sind», ebenso Mittel gegen Allergien gegen zu viel Sonne und gegen Insektenstiche. «Hier helfen Kalziumbrausetabletten, Betacarotin, Vitamin E oder Schwarzkümmelöl-Kapseln.» Natürlich bietet der Drogist auch die ganze Palette an Sonnenschutzmitteln und Insekten-Repellentien.

Speziell für Kinder

Für Wanderer und Velotourenfahrerinnen stellt Buchs ausserdem alles Nötige für Sportverletzungen zusammen – von der Rheumasalbe über den Eisbeutel bis zur Bandage. Flugreisenden empfiehlt er für lange Strecken Kompressionsstrümpfe und Lutschtabletten und Nasenspray für den Fall, dass die trockene Luft im Flugzeug Halsschmerzen oder eine verstopfte Nase verursacht. «Bei Kindern muss man immer auch an die Ohren denken: Beim Baden am Meer bekommen sie rasch einmal Ohrenschmerzen, da ist es hilfreich, immer Ohrentropfen dabeizuhaben», sagt er. Arnikakügelchen für allerlei Blessuren und Akonit und Belladonna gegen Entzündungen runden die homöopathische Apotheke ab. Allerdings empfiehlt Roman Buchs besonders bei Kindern, keine Abenteuer zu wagen: «Wer sich mit Homöopathie oder Spagyrik bisher nicht auskannte, sollte auf Reisen keine Experimente starten.»

Sind bei der Tropenfachärztin und beim Drogisten alle Punkte abgehakt und auch die Versicherungsfragen geklärt, steht einer Traumreise nichts mehr im Weg.

Rundum geschützt

Für ernsthafte Erkrankungen oder Unfälle reicht die Reiseapotheke alleine nicht. Fernreisende sollten deshalb mehrere Wochen vor der Abreise abklären, ob sie unterwegs genügend versichert sind. «Viele Krankenkassen haben in der Zusatzversicherung eine Reiseversicherung für eine ambulante und stationäre Behandlung sowie einen allfälligen Rücktransport mit eingeschlossen», sagt **Ruedi Ursenbacher,** Versicherungsberater bei der Fairsicherungsberatung AG. «Diese deckt in der Regel alle Möglichkeiten auf Reisen für die Dauer von sechs bis acht Wochen pro Jahr.» Das bieten aber nicht alle Zusatzversicherungen. Ein genauer Blick in die Police ist deshalb angesagt. Für Aufenthalte in Europa, sagt Ursenbacher, genüge die normale Versicherungskarte der Krankenkasse. «Sobald das Ferienerlebnis weiter führt, ist es wichtig, die Details bestehender Versicherungen genau anzuschauen: Sind Behandlungen und Spitalaufenthalte im Ausland nicht – oder ungenügend – versichert, empfehle ich dringend, eine zusätzliche Reiseversicherung abzuschliessen.»

Eine Unterdeckung kann unter Umständen teuer zu stehen kommen. Dann muss nämlich die ungedeckte Summe selber berappt werden. Hier hilft eine Reiseversicherung für die Dauer der Reise. «Jenen, die mehrmals jährlich ins Ausland reisen, vor allem ausserhalb von Europa, rate ich jedoch gleich zu einer Jahresreiseversicherung», sagt Ursenbacher. Auch für Reisen mit Kindern ist man am besten abgesichert mit einer Jahresversicherung. Mit der Nummer auf den Kärtchen dieser Versicherungen erreicht man eine 24-Stunden-Hotline, die in jedem Fall Hilfe rund um die Uhr bietet und auf Anfrage auch einen allfälligen Kostenvorschuss an ein Spital übernimmt. «Es geht darum, Notfälle zu beheben, auch finanziell.»

Text: Claudia Weiss / Foto: Flavia Trachsel

Herzlichen Dank:
Bilboquet, Münstergasse 37, 3011 Bern,
031 311 36 71, www.bilboquet.ch

Rundumversicherung

- Die Heilungskosten sind weltweit und unbegrenzt gedeckt.
- Krankheit und Unfall sind gleichermassen gedeckt.
- Auch wenn die Such- und Rettungskosten inbegriffen sind: «Ich würde als zusätzliche Sicherheit der Rega als Mitglied beitreten», sagt Versicherungsberater Ruedi Ursenbacher.
- Idealerweise ist auch gleich die Annullationsversicherung dabei.
- «Kontrollieren Sie all diese Punkte selber – dann sind Sie bestmöglich gedeckt!»