



© Torsakarin / iStock / Getty Images

Japan

Japan besteht aus vier Haupt- und zahlreichen kleineren Inseln. Auf Honshu befindet sich die moderne Hauptstadt Tokio mit ihren knapp über 12 Millionen Einwohnern. Was müssen **Reisende** beachten?

Eine Reise nach Japan lohnt sich: Dort erwarten Urlauber Sehenswürdigkeiten wie das Kabuki-Theater, verschiedene Tempel wie der Naritasan Shinsho-ji-Tempel in Narita, das Sumo-Viertel von Tokio, der Berg Misen in Miyajima, die Burg Matsumoto, das Friedensmuseum in Hiroshima oder der Nara-Park in Nara. Auch der Vulkan Fuji,

der gleichzeitig den höchsten Berg Japans darstellt, gehört zu den beliebtesten Touristenzielen in Japan. Zu seiner Spitze gibt es insgesamt vier Wanderrouten, die sich in der Dauer, Länge, Steigung und Starthöhe unterscheiden. Außerdem begegnen Reisenden in Japan viele freundliche und zuvorkommende Menschen, sodass Gäste kaum die Gelegenheit finden, sich über die

Unfreundlichkeit der Japaner zu beschweren.

Sparsam packen! Wer nach Japan reisen möchte, sollte einige Ratschläge beachten: Urlauber sollten möglichst wenig Gepäck mitführen, da die Hotelzimmer oft winzig sind und es kaum Platz für große und sperrige Koffer gibt. Darüber hinaus sind auch die Züge und U-Bahnen recht voll. Hausschuhe und

Toilettenartikel werden in Hotels zur Verfügung gestellt und es ist in den Unterkünften möglich, die Kleidung gegen etwas Kleingeld zu waschen und zu trocknen. Für die Monate Oktober bis April sollte man dickere und lange Kleidung mit auf die Reise nehmen, von Mai bis September reicht in der Regel kurze und leichte Kleidung aus. Für die Besichtigung von verschiedenen Sehenswürdigkeiten (zum Beispiel des Nikko-Schreins oder der Zen-Klöster) sind dickere Socken erforderlich.

Gesundheitliche Schäden durch Fukushima Am 11. März 2011 ist es im japanischen Kernkraftwerk Fukushima Dai-ichi (Fukushima I) zu einer Kernschmelze gekommen. Die Katastrophe wurde um 14:47 Uhr (Ortszeit) durch ein Erdbeben und einen darauf folgenden Tsunami hervorgerufen.

Seit 2011 werden bei japanischen Kindern zunehmend Schilddrüsenerkrankungen und Schilddrüsenkrebs diagnostiziert, die Krebserkrankung hat bei Kindern in Fukushima somit um das 38-Fache zugenommen. Der erste vom japanischen Staat anerkannte Leukämie-Fall, der auf das Unglück zurückzuführen ist, wurde im Jahr 2015 registriert. Im September 2018 bezahlte das japanische Gesundheitsministerium erstmals für einen Todesfall, der als Folge der Reaktorkatastrophe aufgetreten ist. Der 50-jährige ehemalige Angestellte erkrankte 2016 an Lungenkrebs und starb im vergangenen Jahr (2018) daran.

Impf-Prophylaxe Für die Einreise nach Japan gibt es keine besonderen Impfvorschriften. Das Auswärtige Amt empfiehlt, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise nach Japan überprüfen und gegebenenfalls vervollständigen zu lassen. Zu den Impfungen zählen Tetanus, Diphtherie, Polio sowie gegebenenfalls Pertussis, Masern, Mumps, Röteln, Influenza und Pneumokokken.

Typische Erkrankungen in Japan Wer sich länger in Japan oder in ländlichen Gebieten aufhält, kann sich gegen die Japanische Encephalitis immunisieren lassen. Bei dieser Erkrankung handelt es sich um eine durch nachtaktive Moskitos hervorgerufene Virusinfektion des Gehirns, die allerdings aufgrund des japanischen, nationalen Impfprogramms fast ausgerottet ist (unter zehn Fälle pro Jahr). Infizierte spüren etwa 5 bis 15 Tage nach dem Mückenstich die ersten Symptome, die denen einer Grippe gleichen. Nach zwei weiteren Tagen haben die

Viren das Gehirn erreicht und verursachen neurologische Beschwerden in Form von Lähmungen, komatösen Zuständen oder Krämpfen. Körperliche Anzeichen wie Muskelsteifheit, Gangstörungen oder Zittern gleichen den Symptomen einer Parkinson-Erkrankung. Problematisch ist auch die auftretende Entzündung des Hirnstamms, da von dort aus lebenswichtige Prozesse wie die Atmung oder der Kreislauf reguliert werden. Bei einem schweren Krankheitsverlauf ist die Überlebenschance gering beziehungsweise die Gefahr von Langzeitschäden hoch – die Impfung sowie ein Schutz vor Mückenstichen stellen somit eine sinnvolle Prophylaxe dar.

Die Hand-Fuß-Mund-Krankheit ist in Japan endemisch und in den letzten Jahren gelegentlich ausgebrochen. Die Infektion wird durch Enteroviren der Gruppe A (EV-A) hervorgerufen, zu denen Coxsackie-A-Viren, der Enterovirus 71 sowie neuere Serotypen gehören. Die Ansteckung erfolgt von Mensch zu Mensch durch direkten Kontakt mit Stuhl, Körperflüssigkeiten oder kontaminierten Oberflächen sowie über die Hände. Die Inkubationszeit beträgt zwischen drei und zehn Tagen, danach kommt es normalerweise zu Fieber, Halsschmerzen und reduziertem Appetit. Etwa zwei Tage später entstehen auf der Mundschleimhaut, Zunge und auf dem Zahnfleisch

schmerzhafte Exantheme, die sich von kleinen, roten Flecken zu Bläschen entwickeln. An den Handflächen und Fußsohlen zeigen sich Veränderungen in Form von nicht juckenden Hautausschlägen, Rötungen und Blasen. Seltener treten die Ekzeme an den Knien, Ellbogen, am Gesäß oder im Genitalbereich auf, auch Komplikationen wie eine Meningitis sind nicht häufig. Nach sieben bis zehn Tagen ist die Erkrankung meist überstanden, jedoch können Betroffene die Viren nach dem Abklingen der Beschwerden mehrere Wochen über den Fäzes ausscheiden. 2018 gab es vor allem in Tokio und Umgebung vermehrt Fälle

forderung darstellen. Urlauber sollten bei Bedarf am besten englisch- und deutschsprachige Ärzte in den Großstädten konsultieren (Adressenlisten gibt es bei den deutschen Auslandsvertretungen).

Gesunde Ernährung Japaner haben weltweit die höchste Lebenserwartung, was Ernährungswissenschaftler laut einer britischen Studie auf die gesunde Kost zurückführen. Ihre Ernährung besteht in erster Linie aus Getreide, gefolgt von Gemüsegerichten auf Platz zwei und Fisch, Eier, Fleisch und Sojabohnen auf Platz drei. Seltener essen Japaner Obst und Milchprodukte.

Als beste Reisezeit für Japan gelten die kühleren Monate März bis Mai sowie Oktober und November. Wer den Fuji besteigen möchte, reist am besten im Juli oder August an.

der hochansteckenden Infektionskrankheit Röteln. Das Nationale Institut für Infektionskrankheiten rief die Bevölkerung daher dringend zu Impfungen auf. 2020 werden in Japan die Olympischen Spiele stattfinden, Experten befürchten, dass die Häufung der Röteln eine Gefahr für Olympia darstellen könnte. Derzeit sollten Schwangere, die nach Japan reisen, unbedingt über einen Röteln-Impfschutz verfügen, da eine Ansteckung fatale Folgen für das Ungeborene haben kann. Die medizinische Versorgung in Japan gleicht der in Europa und gilt als unproblematisch. Jedoch kann die Kommunikation mit Ärzten und Krankenhauspersonal für Reisende eine Heraus-

Sonstige Hinweise Urlauber können aufgrund der Zeitumstellung unter einem Jetlag leiden. Der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät durcheinander und es kann einige Tage dauern, bis der Körper seine Balance zurück findet. Zu beachten ist außerdem, dass das Leitungswasser in Japan gechlort wird und zum Verzehr abgefülltes Wasser aus dem Supermarkt vorzuziehen ist. Beim Kauf von Lebensmitteln ist es sinnvoll, auf Obst und Gemüse aus der Provinz Fukushima zu verzichten, da es unter Umständen radioaktiv verstrahlt sein könnte. ■

*Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin*