



© fabio lamanna / iStock / Getty Images

# Wüsten, Weiten, Wildnis

Faszinierende Tierwelten, unglaubliche Natur sowie eine einzigartige Geographie erleben Urlauber in **Namibia**, einem idealen Reiseland für Safaris. Am besten starten Touristen mit einer ausreichenden (medizinischen) Vorbereitung in die Ferien.

**D**ie Republik Namibia liegt im Westen des südafrikanischen Kontinents am Atlantik. 2,5 Millionen Menschen leben auf den 820 000 Quadratkilometern, wobei große Teile Wüste oder Halbwüste sind. Die Hauptstadt Windhoek befindet sich im Landesinneren auf 1600 Metern Seehöhe und ist für die meisten Touristen An- und Abreisepunkt. In unmittelbarer Nähe der Stadt gibt es den 40 Quadratkilometer großen Da-

an-Viljoen-Wildpark, in dem man Kudus, Bergzebras, Streifengnus und verschiedene Vogelarten beobachten kann. Ein Highlight im Namibia-Urlaub sind die Nationalparks wie der Etosha Nationalpark mit seinen Tierpopulationen und Salzpfannen. Nilpferde, Zebras, Gazellen, Elefanten, Löwen und Giraffen tummeln sich im Sommer hier an den Wasserlöchern. Außerdem locken die Wüste Namib mit ihrer scheinbar unendlichen Weite, die im Norden liegende

Skelettküste oder die heißen Quellen des Ai-Ais Thermalbads, die mitten im grenzüberschreitenden Richtersveld Transfrontier Park lokalisiert sind. Das Sossusvlei zählt zu den landschaftlichen Höhepunkten Namibias, es handelt sich dabei um eine von Sanddünen umschlossene beige Salz-Ton-Pfanne in der Namib. Der Fish River Canyon, eine riesige Schlucht, ist zweifellos eine der schönsten Sehenswürdigkeiten – hier befindet sich einer der

beliebtesten Wanderwege im gesamten südlichen Afrika. Auch das Waterberg Plateau darf auf keiner Rundreise fehlen und eignet sich zum Wandern und Erkunden der faszinierenden afrikanischen Bergwelt.

## Beratung vor dem Urlaub

Kunden, die eine Namibia-Reise planen, sollten sich vorab über das Land informieren, um Gefahren wie etwa Kriminalität oder den Kontakt mit giftigen oder gefährlichen Tieren zu um-

gehen. Da der Aufenthalt auch gesundheitliche Risiken birgt, ist eine reisemedizinische Beratung vor Urlaubsantritt sinnvoll.

### **Gefährliche Leberentzündung**

In den vier Regionen Khomas, Omusati, Erongo und Oshana gab es laut Angaben des Auswärtigen Amtes Ausbrüche der Hepatitis E mit über 2400 Infizierten und zehn Todesfällen bei Schwangeren. Die Infektion der Leber steht mit einer unzureichenden Trinkwasser- und Lebensmittelhygiene im Zusammenhang – die Ansteckung erfolgt fast immer über Trinkwasser, das mit menschlichen Fäkalien kontaminiert wurde. Hepatitis E führt nach einer Inkubationszeit von 15 bis 64 Tagen zu einer akuten Leberentzündung mit Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Juckreiz, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Haut sowie die Bindehaut des Auges sind gelb verfärbt, der Stuhl erscheint hell und der Urin dunkel. In den Gebieten, in denen der Genotyp 1 vorwiegend vorkommt, wurde bei Schwangeren eine hohe Anzahl an lebensbedrohlichen Leberentzündungen mit einer Letalität von 30 Prozent beobachtet. werdende Mütter sollten daher bei Reisen in betroffene Regionen besonders vorsichtig sein und strenge Hygieneregeln beachten. Dazu gehören der Verzehr von Wasser sicheren Ursprungs, die Verwendung von Trinkwasser zum Geschirrspülen und Zähneputzen, das Fernhalten von Fliegen von Speisen, das Kochen oder Schälen von Nahrungsmitteln und häufiges Händewaschen, vor allem nach dem Stuhlgang sowie vor der Essenszubereitung. In China existiert bereits ein Impfstoff gegen Hepatitis E, in Europa ist dieser allerdings noch nicht zugelassen. Durch entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene

beugt man auch Cholera sowie weiteren Durchfallerkrankungen vor. Im Norden des Landes gab es in den letzten Jahren einige Cholerafälle, die bis nach Windhoek reichten. Außerdem besteht unter anderem im Norden von Namibia entlang des Kawango und Kunenefflusses sowie in der Region Sambesi ein hohes Malariarisiko, das in anderen Gebieten geringer ausfallen kann.

**Gefährliche Tiere** Giftschlangen, deren Bisse bis hin zum Tode führen können, sind selten. Touristen sollten aber am besten nicht an Zweige, in Erdlöcher oder unter Steine greifen, um nicht durch eine Attacke überrascht zu werden. Darüber hinaus leben in dem afrikanischen Land verschiedene, giftige Spinnen und Skorpione

sowie weitere Tiere mit starker Giftwirkung. Daher gilt: Vorsicht bei der Auswahl von Sitz- und Liegeplätzen. Vor der Nutzung von Bettwäsche, Kleidung, Kopfbedeckungen oder Schuhen ist es ratsam, diese auf unerwünschte Gäste zu untersuchen.

### **Infektionen durch Zecken**

Sporadisch erkrankten Menschen in Namibia an dem sogenannten Krim-Kongo-Hämorrhagischen Fieber. Die Viren werden durch Zecken der Gattung Hyalomma sowie durch den Kontakt mit Fleisch oder Blut infizierter Tiere weitergegeben. Nach einer

Inkubationszeit von 1 bis 13 Tagen kommt es zu Symptomen wie Gesichtsrötungen, Schüttelfrost, Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Oberbauch-, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Hämmorrhagische Komplikationen gehen mit Darmblutungen, Bluterbrechen, Hautblutungen sowie mit einer krankhaft gesteigerten Blutungsneigung einher. Zum einen sollten sich Urlauber in Endemiegebieten gut vor Zecken schützen, zum anderen ist der enge Kontakt mit infizierten Personen und Material zu vermeiden.

Eine weitere potenzielle Reiseerkrankung stellt das afrikanische Zeckenbissfieber dar, welches von Bakterien der Gattung Rickettsia hervorgerufen und durch Zecken übertragen wird. Die stechaggressiven Tiere lauern in Gras- und Savannen-

Seit Dezember 2017 stellt die Tierseuche Anthrax (Milzbrand) eine Gefahr in der Kavango-Region am westlichen Rand des Bwabwata National Parks dar. Sie betrifft vor allem Flusspferde oder Büffel, kann jedoch auch für Menschen bedrohlich sein. Raten Sie Namibia-Urlauber, stets Abstand von Tierkadavern zu halten.

### **Vorbereitungen treffen**

Es wird dringend empfohlen, vor dem Urlaub eine Auslands-kranken- und Reiserückholversicherung abzuschließen. Die medizinische Versorgung in Namibia entspricht nicht immer dem europäischen Standard, oft mangelt es selbst in Städten an Hygiene sowie an hohen technischen und apparativen Möglichkeiten. Zu einer Grundausstattung in der Reise-

## **Namibia kann man ganzjährig bereisen – Tiere lassen sich jedoch am besten in der Trockenzeit von Mai bis Dezember beobachten.**

landschaften, häufig wird die verkrustete Einstichstelle zunächst nicht bemerkt. Nach einer Inkubationszeit von vier bis sechs Tagen entwickeln sich grippeähnliche Beschwerden, Exantheme sowie geschwollene Lymphknoten. Insbesondere bei jungen oder sehr alten Personen sind Komplikationen, beispielsweise in Form einer Enzephalitis, möglich. Auch hier gilt es, sich vor den Stichen durch adäquate Bekleidung und Insektenabwehrmittel zu schützen. Im Falle einer Infektion kommt der Wirkstoff Doxycyclin erfolgreich zum Einsatz.

apotheken gehören Mittel gegen Schmerzen, Magen-Darm-Infekte und Erkältungen, Präparate zur Wunddesinfektion, ein Fieberthermometer, insektenabwehrende Produkte und Topika zur Anwendung auf Insektenstichen. Besuchen Kunden Gebiete mit einem mittleren bis hohem Malariarisiko, ist an die Malariaphylaxe zu denken. Auch ein Sonnenschutzmittel darf im Koffer nicht fehlen, da die UV-Strahlung in Namibia sehr hoch ist. ■

*Martina Görz,  
PTA, Fachjournalistin,  
M.Sc. Psychologie*