

# Planung ist alles!



© miltiander / 123rf.com

abgeschlossen werden. Diese Zeit ist wichtig für den Aufbau des Impfschutzes und das Abklingen möglicher Nebenwirkungen. Häufige Impfungen sind beispielsweise Hepatitis A, Typhus und Tollwut. Bei Malaria gibt es je nach Reiseland unterschiedliche empfohlene Wirkstoffe. Je nach Risiko im Urlaubsland wird unterschieden in Stand-by-Medikament oder Einnahme schon vor Reisebeginn, während der -dauer und bis kurz nach -ende.

**Unterschiede** Die Impfschemata richten sich nach Lebend- und Totimpfstoff. Dabei können mehrere Lebendimpfstoffe gleichzeitig appliziert werden. Zu Letzteren sind keine Abstände einzuhalten, ebenso nicht bei der Typhusvorsorge. Jedoch muss auf Zeitabstände zwischen verschiedenen Immunisierungen geachtet werden, damit die Reaktion auf die vorausgegangene Impfung vollständig abgeklungen ist. Bei einigen Impfstoffen ist eine wiederholte Applikation für einen ausreichenden und lang anhaltenden Schutz notwendig. Hierbei dürfen die angegebenen Impfabstände nicht unterschritten werden. Es gibt keine maximal einzuhaltenden Abstände. Jede Immunisierung zählt. Bei Hepatitis A beginnt der Schutz bereits zwei Wochen nach dem ersten Pieks. Der langfristige Schutz wird erst mit einer wiederholten Impfung erreicht.

**Egal ob dienstlich oder privat: Jeder Urlaub im Ausland sollte gut geplant sein. Optimal sind sechs Wochen **Vorbereitungszeit**, insbesondere um empfohlene oder vorgeschriebene Impfungen durchzuführen.**

**A**bhängig von Reiseart und -land ist Durchfall eine häufige Erkrankung im Ausland. Bei Trekkingreisen oder Abenteuerurlaub, also in der Natur, ist das Risiko besonders hoch. Ebenso liegen die größeren Gefahren in Entwicklungsländern oder auf Kreuzfahrtschiffen. Besonders

in der Wärme südlicher Länder können sich Krankheitserreger sehr gut vermehren. Je nach gesundheitlichen Risiken gibt es konkrete länderspezifische Angaben zu Empfehlungen oder Vorschriften für Impfungen ([www.ibera-online.de](http://www.ibera-online.de)). Dazu gehören Impfungen und möglicherweise Bescheinigungen zur Einreise und

Aufenthaltsdauer. Um die Vorschriften und Empfehlungen umsetzen zu können, sollen sich alle Reisende, insbesondere vor Fernreisen, Reisen in wärmere Länder oder Schwellenländer, mindestens sechs Wochen vor Reiseantritt über vorbeugende Impfungen erkundigen. Dann kann das nötige Programm 10 bis 14 Tage vor Reiseantritt

**Wer ist zuständig?** Jeder Arzt darf alle Impfungen durchführen. Die in bestimmten Ländern vorgeschriebene Impfung gegen Gelbfieber wird nur anerkannt, wenn diese von einer durch die Landesbehörde autorisierten Gelbfieberimpfstelle vorgenommen wurde ([www.dgk.de](http://www.dgk.de)) und im internationalen Impfpass eingetragen wurde.

**Wer bezahlt?** Seit 2007 übernehmen gesetzliche Krankenkassen auch Kosten für Reiseimpfungen. Dazu zählen unter anderem Hepatitis A, Hepatitis B, Tollwut, FSME, gegebenenfalls auch Malaria. Eine aktuelle Übersicht dazu gibt es im Internet unter [www.crm.de/krankenkassen/kk\\_tabelle\\_kassen.htm](http://www.crm.de/krankenkassen/kk_tabelle_kassen.htm).

**Präventionsmaßnahmen** Das Einhalten von Hygieneregeln kann helfen Durchfallerkrankungen auf Reisen zu vermeiden. Dazu zählt, Speisen zu kochen, zu schälen oder zu vermeiden. Wasser sollte stets ein Minute blubbernd abgekocht werden, auch für Eiswürfel und zum Zähneputzen. Hände immer vor dem Essen waschen oder, falls nicht mit

sauberem Wasser möglich, diese mit einem Desinfektionsmittel reinigen.

Repellents sind unerlässlich um das Risiko für insektenbedingte Übertragungen von Erkrankungen gering zu halten.

Bewährt hat sich der Wirkstoff DEET mit mindesten 20 Prozent Wirkstoffgehalt. Darüber hinaus sollte helle Kleidung getragen werden. Für den optimalen Schutz vor nachtaktiven Insekten ist ein Moskitonetz

sinnvoll. Raumsprays mit Permethrin können unterstützend eingesetzt werden.

**Dran gedacht?** Eine ausreichende Krankenversicherung im Ausland mit Reiserückhol-

dafür auch der Stempel der zuständigen Behörde erforderlich. Für insulinpflichtige Diabetiker empfiehlt sich ebenfalls ein Arzneimittelbogen wegen der erforderlichen Hilfsmittel ([www.diabetesde.org/gesund\\_leben/](http://www.diabetesde.org/gesund_leben/)

## »Seit 2007 übernehmen gesetzliche Krankenkassen auch Kosten für Reiseimpfungen.«

evakuierung in Notfallsituationen ist zu prüfen. Eine exakte Auflistung von Arzneimitteln ist bei der Mitnahme von Betäubungsmitteln erforderlich ([www.bfarm.de](http://www.bfarm.de)), je nach Arzneimittel und Reiseland ist

reisen/aerztliche\_bescheinigung\_fuer\_flugreisen\_und\_grenzkontrollen/). ■

*Dr. Elke Knop,  
Apothekerin / Journalistin*

Anzeige



# Bionorica®

## Blasenentzündung?\*

# Canephron® N



### Mit einzigartig kombinierter pflanzlicher Wirkkraft

\* Canephron® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen entzündlicher Erkrankungen der Harnwege.

**Canephron® N Dragees • Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält: Tausendgüldenkraut-Pulver 18 mg, Liebstöckelwurzel-Pulver 18 mg, Rosmarinblätter-Pulver 18 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, sprühtrockneter Glucose-Sirup, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (25, 30), Natives Rizinusöl, Sucrose (Saccharose), Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum, Farbstoffe: Eisen-(III)-oxid (E 172), Riboflavin (E 101), Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Traditionell angewendet zur unterstützenden Behandlung und zur Ergänzung spezifischer Maßnahmen bei leichten Beschwerden im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege; zur Durchspülung der Harnwege zur Verminderung der Ablagerung von Nierengrieß. Hinweis: Canephron N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Keine Anwendung bei Magengeschwüren, Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe, gegen andere Apiaceen (Umbelliferen, z. B. Anis, Fenchel), gegen Anethol (Bestandteil von ätherischen Ölen von z. B. Anis, Fenchel) oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels; bei entzündlichen Nierenerkrankungen sowie bei eingeschränkter Nierenfunktion; Keine Durchspülungstherapie bei Ödemen infolge eingeschränkter Herz- oder Nierenfunktion. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel, Galactose-Intoleranz oder Lactase-Mangel sollten Canephron N Dragees nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall). Allergische Reaktionen können auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt.

Stand: 04/14