

Tipps fürs Reisewohlbefinden



Reisekrankheiten im Vormarsch

Die Bevölkerung wird weltweit dichter, mobiler – und ärmer. Daher nehmen alle typischen Reisekrankheiten zu. Zu den gefürchtetsten gehören Malaria und Dengue-Fieber. Ebenfalls im Vormarsch ist das in der Öffentlichkeit weitgehend unbekanntes Chikungunya-Fieber. Es kommt vorwiegend in Afrika und Südostasien vor und ist wie das Dengue-Fieber eine virale Infektion, die nicht impfbar ist.

Gegen diese drei Reisekrankheiten lässt sich nur vorbeugen: Verhindern, dass man von Mücken gestochen wird, und gegen Malaria die Prophylaxe-Medikamente einnehmen.

Laut Reisemedizinerin Dr. med. Danielle Gyurech von der Zürcher TravelClinic (Foto) hat sich in den vergangenen vier Jahren auch das Polio-Risiko erhöht: «Die Anzahl der an Kinderlähmung Erkrankten geht zwar noch nicht in die Tausende, aber die Ausweitung ist klar ersichtlich.» Wer eine Reise

– nicht nur in die Tropen – unternimmt, ist ohnehin gut beraten, samt Impfbüchlein beim Reisemediziner vorbeizugehen, und zwar rechtzeitig! «Wer erst wenige Tage vor Abreise zu mir kommt, dem kann ich kein Optimum mehr bieten», erklärt Dr. Gyurech.



rech, «aber bei «zivilisierten» Kurztrips ist es selten zu spät – im Gegensatz zum Volontariatstourismus, bei dem der Reisende zum Beispiel in einem Waisenhaus in Afrika ein gutes Werk vollbringen will. Da ist überall mit Improvisationen zu rechnen.»

EINE NEUHEIT für die Schweizer ist die Impfung gegen Reisedurchfall. In Skandinavien ist sie bereits länger bekannt. Allerdings hilft auch die einfache Regel: Cook it, boil it, peel it or forget it – was man nicht kochen oder schälen kann, soll man nicht essen.

Ein weiterer Tipp von Dr. Gyurech: «Nehmen Sie Medikamente wie Antibiotika aus der Schweiz mit. Dann können Sie sicher sein, dass sie gute und sichere Produkte dabei haben.»

@ INTERNETTIPPS

www.travelclinic.ch
www.who.int
www.visulens.ch



i DER BESTE MOSKITO-SCHUTZ

- ▶ Tragen Sie naturfarbene Kleider mit langen Ärmeln und langen Hosenbeinen.
- ▶ Benützen Sie ein Anti-Insektenmittel, das mindestens 20 Prozent DEET enthält (schützt etwa 4 Stunden vor Moskitos).
- ▶ Mosquito-Netz überm Bett verwenden.
- ▶ Sprühen Sie in Bad und WC ein Insektizid, denn im feuchten Klima der Nasszellen halten sich die Plagegeister besonders gerne auf. Auch hier gilt: In der Schweiz gekaufte Mittel wirken mit grösserer Sicherheit.



Augenkontakt und immer klare Sicht

Auf Reisen und beim Tauchen kommt dem Thema Sehhilfe besondere Bedeutung zu. Am unkompliziertesten ist die Brille, doch beim Tauchen ist sie unbrauchbar. Wer sich keine Taucherbrille mit Korrekturgläsern anschaffen will, kann Kontaktlinsen verwenden.

KONVENTIONELLE KONTAKTLINSEN sind aufgrund der aufwändigen Reinigung fürs Reisen eher ungeeignet. Wer will schon flaschenweise Reinigungsmittel mitschleppen?! Viel praktischer sind Tageslinsen: Jeden Morgen setzt man neue, hygienisch saubere Kontaktlinsen ein und wirft sie abends weg. Wer wegen des Abfalls ein schlechtes Gewissen hat, sollte bedenken, dass es besser ist, kurzfristig etwas Müll zu produzieren als wochenlang an einer Augenentzündung herumzudoktern. Insbesondere, wenn man Länder bereist, deren hygienische Verhältnisse nicht über alle Zweifel erhaben sind. «Tageslinsen», sagt Thomas Oeschger von Vis-U-Lens, «sind ohnehin nur für sporadisches Tragen geeignet.» Und man muss der Hygiene ein Minimum an Beachtung schenken: Die Hände unbedingt vor dem Einsetzen der Linsen waschen! Wenn Wasser fehlt, kann man den Tipp von Thomas Oeschger beherzigen: «Purell ist ein desinfizierendes Gel, das nicht wie Seife Wasser zum Abwaschen braucht. Man verreibt das Gel auf den Fingerspitzen und setzt dann die Linsen ein.»

ZU BEACHTEN IST AUCH, dass beim Schwimmen Wasser in die Augen gelangen kann. Linsen sind wie Schwämme und saugen alles auf – auch Bakterien, die sich im Wasser tummeln. Liegt man nach dem Baden an der Sonne oder vergisst abends die Linsen herauszunehmen, finden die Bakterien ein ideales Klima, um schwerste Infektionen zu verursachen. Es ist kein Luxus, nach dem Schwimmen die Linsen zu wechseln. Und: Auch für Tageslinsen muss man sich vom Spezialisten die Augen ausmessen lassen (Augenwölbung), damit die hauchdünnen Sehhilfen optimal passen.