

- Teilen
- Drucken
- Als PDF speichern

Zurück zur Übersicht  
Pressemitteilung

## Gesundheitstipps zum Urlaubsstart

25.07.2016

Mehr als 70 % (763 Fälle) der im Jahr 2015 registrierten Infektionskrankheiten in Baden-Württemberg bei Reiserückkehrern waren Durchfallerkrankungen. Am häufigsten waren Durchfallerkrankungen durch Bakterien wie *Campylobacter-Enteritis*, Salmonellose und Darmparasiten wie *Giardiasis*. Übertragen werden diese meist durch Lebensmittel.

Damit der Urlaub ungetrübt bleibt, sollte auf Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene sowie Mückenschutz geachtet werden. Zum Reisepass oder Personalausweis gehören auch der Impfausweis und ein Impfcheck. „Folgende Impfungen sollten auf dem aktuellen Stand sein: Tetanus, Diphtherie, Hepatitis B, Hepatitis A und Masern. Auch wenn die Temperaturen nicht danach aussehen, ist auf der Südhalbkugel jetzt Winter und somit Grippezeit“, warnt Dr. Karlin Stark, Präsidentin des Landesgesundheitsamtes Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart.

Die beste Maßnahme ist Vorbeugen. Generell gilt: "Cook it, boil it, peel it or forget it!" Bedeutet also "Kochen, durchbraten, schälen oder lieber bleiben lassen!". Darüber hinaus sollte, auch beim Zähneputzen, auf einwandfreies Trinkwasser geachtet werden und auf Eiswürfel verzichtet werden. Besonders hoch ist das Risiko bei Fernreisen nach Afrika, Asien oder Südamerika. In diesen Ländern sind die Hygienestandards teilweise niedriger. Auch lässt die Wärme Durchfall-Erreger besonders schnell wachsen, denn sie fühlen sich bei Körpertemperatur, also bei 37 Grad, am wohlsten.

Mit 7 % (147 Fälle) wurden am zweithäufigsten durch Stechmücken übertragene Arbovirus-Infektionen registriert. Arbovirus-Infektionen, wie Dengue-, Chikungunya- und Zika werden von tag- und nachtaktiven Stechmücken übertragen. Eine Impfung oder Chemoprophylaxe ist nicht möglich. Konsequente Barrieremaßnahmen vor Mückenstichen sind die einzig möglichen Schutzmaßnahmen. Reisende in Risikogebiete sollten sich durch bedeckende Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosen vor Mückenstichen schützen, auf freie Hautstellen wiederholt Mückenabwehrmittel auftragen und in der Nacht unter einem Mückenschutz schlafen. Diese Maßnahmen schützen, neben der empfohlenen Chemoprophylaxe, auch vor der ebenfalls durch Stechmücken übertragenen Malaria.

An dritter Stelle der reiseassoziierten Infektionen stehen impfpräventable Erkrankungen wie Masern (19 Fälle), Windpocken (43 Fälle) und Influenza (41 Fälle).

Dr. Karlin Stark rät Urlaubern, sich besonders vor Fernreisen über das Urlaubsziel zu informieren. „Wenn Sie während oder nach einer Fernreise fieberhaft erkranken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen - auch nach der Rückkehr“, empfiehlt Stark darüber hinaus.

Aktuelle Informationen zu Reisen und Gesundheit bietet das Auswärtige Amt ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)), das Robert Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin ([www.dtg.org](http://www.dtg.org))

Kategorie:

Abteilung 9 Gesundheit Gesundheitsschutz