

## Gesund in den Urlaub – gesund wieder zurück!

Jedes Jahr reisen Millionen Deutsche in tropische und subtropische Länder mit hohen Infektionsrisiken.



Wer allzu sorglos ist, kann folgenschwere Überraschungen erleben.



Vorbeugen ist besser als heilen



### Impfberatung und Reisemedizin

Vor vielen Infektions-Krankheiten können Sie sich **durch Impfungen schützen!**

#### Gelbfieber

Gelbfieber wird **in den tropischen Regionen Afrikas und Südamerikas durch infizierte Mücken** übertragen. Die Erkrankung beginnt mit Kopfschmerzen, hohem Fieber und Schüttelfrost. Schwere Verläufe sind gekennzeichnet durch das Auftreten von blutigem Urin und Erbrechen, Organversagen, Leber- und Nierenschäden sowie Bewusstlosigkeit. Es gibt keine spezifische Behandlung des Gelbfiebers. Antibiotika sind nicht wirksam. Nur die Hälfte der Erkrankten überlebt.

**Den effektivsten Schutz vor Gelbfieber bietet die Impfung.**

Die Impfung bekommen Sie z. B. in der staatlich anerkannten Gelbfieber-Impfstelle im Landratsamt **Tel: 0821-3102-2108**

**Ungeimpften kann die Einreise verweigert werden!**

Viele Länder verlangen bei der Einreise **in** ein Gelbfieber-Endemiegebiet oder bei der Einreise **aus** einem Gelbfieber-Endemiegebiet die Gelbfieber-Impfung. Deren Wirksamkeit gilt im internationalen Reiseverkehr erst 10 Tage nach der Impfung!

#### Hepatitis A

Hepatitis A wird auch „infektiöse Gelbsucht“ genannt. Diese Krankheit ist weltweit verbreitet. Der Erreger wird im Stuhl eines infizierten Menschen ausgeschieden. Eine spezifische Behandlung gibt es nicht. Etwa 4 bis 8 Wochen nach der Infektion kommt es zu der typischen Gelbfärbung der Haut mit Gliederschmerzen, Juckreiz, Abgeschlagenheit, die etwa ein Monat anhält. Antibiotika sind nicht wirksam. Den einzigen Schutz vor einer Hepatitis A bietet die Impfung.

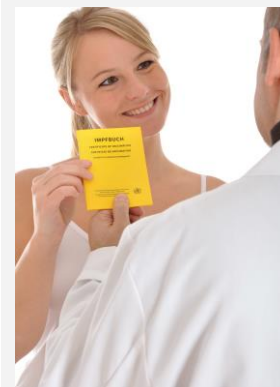
**Hepatitis A kann über verunreinigtes Trinkwasser oder Nahrungsmittel sowie durch Unsauberkeiten übertragen werden.**

**Schützen Sie sich durch eine Hepatitis-A-Schutzimpfung! Auch eine Last-Minute-Impfung noch kurz vor Reiseantritt schützt!**

#### Hepatitis B

Hepatitis B kann durch infiziertes **Blut oder Körperflüssigkeiten** (z.B. Tätowieren, Piercen, Rasieren, Needle-Sharing, bei ungeschütztem Verkehr) übertragen werden. Nach 6 bis 12 Wochen kommt es zu Übelkeit, Erbrechen und Müdigkeit. Später kann eine Gelbfärbung der Haut und Juckreiz dazu kommen. Die Hepatitis-B kann unbemerkt verlaufen und zu einer chronischen Infektion werden. Bei etwa zehn Prozent wird die Erkrankung chronisch, bei ihnen bleibt das Virus im Körper. Etwa ein Prozent der Erkrankten stirbt. In Deutschland sind etwa 0,7 bis 1 Prozent der Bevölkerung mit Hepatitis B infiziert. In anderen Ländern - z.B. in afrikanischen und asiatischen Ländern - ist die Häufigkeit chronisch Infizierter wesentlich höher.

**Der beste Schutz vor einer Hepatitis B besteht in einer rechtzeitig durchgeführten Schutzimpfung. Die Partner-Impfung wird dringend empfohlen!**



#### Impfung & Reisemedizin

Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirksamsten Vorsorgemaßnahmen, die zur Verfügung stehen. Moderne Impfstoffe sind gut verträglich.

Informieren Sie sich rechtzeitig über gesundheitliche Risiken in der Urlaubsregion, welche Schutzimpfungen erforderlich sind und ob Ihr Impfschutz noch ausreicht.

**Die staatlich anerkannte Gelbfieber-Impfstelle im Gesundheitsamt berät Sie zu allen Impffragen!**

**Tel: 0821-3102-2108**



### Standardimpfungen

Als Standardimpfungen für Erwachsene gelten Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Polio, Keuchhusten. Für Menschen über 60 Jahre wird zudem die Influenza- und Pneumokokken-Impfung empfohlen.

Viele Infektionskrankheiten sind als „Kinderkrankheiten“ bekannt. Dazu gehören z.B. Polio (Kinderlähmung), Diphtherie, Mumps, Masern, Röteln, Windpocken und Keuchhusten.



Durch eine gute kinderärztliche Versorgung in Deutschland sind die meisten Kinder gegen diese Erkrankungen ausreichend geimpft. Allerdings bietet weder die Impfung noch eine durchgemachte Erkrankung einen lebenslangen Schutz. Auch Erwachsene können daran erkranken.

**Überprüfen Sie daher nicht nur den Impfschutz Ihrer Kinder, sondern auch den eigenen. Keine Impfung hält länger als 10 Jahre!**



### Reiseimpfungen

Hierzu zählen Impfungen gegen Gelbfieber, Hepatitis A + B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken, Tollwut und Typhus.

**Vor Reisen ins Ausland empfehlen wir, den Impfschutz zu überprüfen und eine reisemedizinische Beratung in Anspruch zu nehmen.**

### Meningokokken-Erkrankungen

Meningokokken sind weltweit verbreitet. Die Übertragung erfolgt durch Husten oder Niesen. In Europa und in Nordamerika werden häufiger Meningokokken der Serotypen B und C beobachtet. In den vergangenen Jahrzehnten verursachten insbesondere die Serogruppe A, C, W und X große Epidemien. Eine frühzeitige Behandlung mit Antibiotika ist entscheidend für den Verlauf, andernfalls drohen bleibende Schäden wie Taubheit, Blindheit, Anfallsleiden oder Lähmungen. Für etwa jeden zehnten Patienten kommt jede Hilfe zu spät.

**Gegen die Stämme A, C, W 135 und Y gibt es eine aktive Impfung. Inzwischen ist auch ein Impfstoff gegen Meningokokken der Gruppe B verfügbar.**

### Polio (Kinderlähmung)

Die Kinderlähmung ist eine Viruskrankheit, die zu bleibenden Lähmungen der Arme, Beine und der Atmung sowie zum Tod des Erkrankten führen kann. Der Name Kinderlähmung ist irreführend, denn auch Erwachsene können daran erkranken. Bis zur Einführung der Schutzimpfung gegen Kinderlähmung erkrankten in Deutschland viele Tausend Menschen daran. Hunderte starben. Mit Einführung der Schutzimpfung vor 40 Jahren, gingen die Krankenzahlen ständig zurück. Nach großangelegten Impfkationen sollte die Welt im Jahr 2007 „poliofrei“ sein. Seit dem das Impfprogramm ausgesetzt wurde verbreitet sich Polio weltweit.

### Diphtherie

Die Diphtherie ist eine lebensbedrohende Krankheit, die als Tröpfcheninfektion übertragen wird. Diphtherie war eine **der gefürchtetsten Erkrankungen im Kindesalter**. Auch im Erwachsenenalter starben viele daran, oder erlitten einen Herzmuskelschaden. Seit Einführung der Impfung wurde die Diphtherie in Deutschland bis auf wenige Erkrankungen zurückgedrängt. In einigen osteuropäischen Ländern treten auch heute noch einzelne Erkrankungsfälle auf.

**Nur eine ausreichend hohe Durchimpfungs-Rate der Bevölkerung von über 95% verhindert ein Wieder-Auftreten der Krankheit! Durch Ihre Impfung schützen Sie sich selbst und andere!**

### Tetanus

Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, ist eine lebensgefährliche Krankheit. Der Erreger findet sich in der Erde und im Straßenstaub und gelangt durch die verletzte Haut in den Körper. Tetanus verursacht heftige Muskelkrämpfe. Bei dem Befall der Atemmuskulatur droht das Ersticken. Trotz moderner Behandlungsmethoden liegt die **Sterblichkeit ungeimpfter Tetanuskranker noch immer über 30 Prozent**. **Die Impfung bietet sicheren Schutz vor Wundstarrkrampf!**

### Typhus

Typhus ist eine schwere Erkrankung, mit hohem Fieber um die 40 Grad Celsius und blutigen Durchfällen. Typhus kann sich über drei Wochen hinziehen. Das Fieber kann noch länger anhalten. Begleitscheinungen sind Benommenheit und Milz- oder Leberschwellung. Wegen des uncharakteristischen Krankheitsbildes wird Typhus erst spät erkannt. Ohne Behandlung mit Antibiotika sterben etwa 10 bis 15 Prozent der Erkrankten, mit Behandlung etwa ein bis zwei Prozent. Drei Prozent der Erkrankten scheidet Typhuserreger mit dem Stuhl aus. Übertragen wird Typhus durch Schmierinfektion, verunreinigte Nahrungsmittel und Trinkwasser. Regelmäßiges Händewaschen und eine geregelte Abwasser-Entsorgung sind deshalb dringend notwendig.

**Gegen Typhus kann man impfen!**



### Dengue-Fieber

Das Dengue-Virus wird in den Tropen von Stechmücken übertragen. Die Infektion beginnt mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, gelegentlich tritt ein Hautausschlag auf. Schwere, zum Teil tödliche Verlaufsformen mit diffusen Blutungen (hämorrhagisches Dengue-Fieber) treten normalerweise nur bei einer wiederholten Infektion auf. Nach WHO-Schätzungen erkranken jährlich weltweit rund 50 Millionen Menschen an Dengue-Fieber.

**Die staatlich anerkannte Gelbfieber-Impfstelle im Gesundheitsamt berät Sie zu allen Impfungen!**

**Tel: 0821-3102-2108**



### Malaria

Die Fallzahlen können in Deutschland verringert werden, wenn Reisende über mögliche Symptome einer Malaria-Erkrankung informiert sind, geeignete Prophylaxe-Maßnahmen anwenden, möglichst zu Beginn der Erkrankung einen erfahrenen Arzt aufsuchen.



In vielen Ländern lauern zusätzliche Gesundheitsgefahren.



### Malaria

Malaria wird durch den Stich blutsaugender Mücken übertragen. Malaria beginnt mit hohem Fieber und Gliederschmerzen.



### Tipps zur Vorbeugung

Abhängig vom Reiseland, der Reisedauer und den Reisebedingungen empfehlen sich unterschiedliche Maßnahmen zur Vorsorge:

Das Verwenden von **Repellents** verhindert, dass man gestochen wird.

Die vorbeugende Einnahme von Antibiotika „**Prophylaxe**“ vermindert die Gefahr der Erkrankung.

Das Mitführen von Antibiotika erlaubt eine rasche Notfall-Behandlung der Malaria „**Stand-By-Medikation**“.

Allerdings sollte zuvor eine Erkrankung mit Malaria z. B. mit einem Schnelltest nachgewiesen werden! Die eigene Körperabwehr unterscheidet nicht nach Erregern und reagiert deshalb neben Malaria auch auf viele andere Erkrankungen in derselben Art mit Schüttelfrost, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen (Grippe, Dengue-Fieber, Chikungunya, ...), bei denen Antibiotika nicht helfen!

### Tollwut

Tollwut ist auf der ganzen Welt verbreitet. In Europa besteht kaum eine Tollwut-Gefahr. In vielen Schwellen-Ländern ist die Tollwut-Gefahr allerdings nicht zu unterschätzen! Nach Schätzungen der WHO sterben weltweit jährlich rund 55.000 Menschen an Tollwut. Gerade in Asien, Südamerika und Afrika ist die Gefahr für Individualtouristen (Backpacker, Trekker) recht hoch!

Beim tollwütigen Tier wird das Virus massenhaft im Speichel ausgeschieden. Die Übertragung auf den Menschen erfolgt in der Regel durch einen Biss. Auch über Hautverletzungen oder direkten Kontakt mit Speichel ist eine Übertragung möglich. Die Erkrankung beginnt mit Fieber, Gliederschmerzen, Wasserscheu und Krämpfe beim Schlucken. Der Gemütszustand wechselt zwischen aggressiver und depressiver Verstimmung. Später kommt es zu Lähmungen. Der Tod tritt in der Regel im Koma durch Atemlähmung ein. Zwischen dem Auftreten der ersten Symptome und dem Tod liegen bei unbehandelten Patienten maximal 7 Tage. Tollwut ist extrem gefährlich - die Chance eine Tollwut-Erkrankung zu überleben ist äußerst gering!

**Tollwut kann man nicht heilen – aber gegen Tollwut kann man impfen!**

### Japanische Enzephalitis

Die Japanische Enzephalitis ist in Asien weit verbreitet. Insbesondere in China, Indien, Sri Lanka, Nepal, Vietnam, Philippinen, Thailand, Indonesien ist betroffen. Jährlich werden in den Endemie-Gebieten etwa 50.000 Erkrankungsfälle gemeldet. Mehr als 10.000 Menschen sterben daran.

Hauptsächlich Schweine, Vögel, Pferde, Reptilien und Fledermäuse sind vom Virus befallen. Das Virus wird durch Stechmücken auf den Menschen übertragen. Ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht vor allem in ländlichen Regionen mit Reisanbau und Schweinezucht.

In den meisten Fällen verläuft die Infektion unbemerkt. Bei einem von 250 Erkrankten kommt es zu einem schweren Verlauf mit einer Hirnentzündung. Sofern nach 5 bis 15 Tagen Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen auftreten ist die Sterblichkeit hoch.

Oft bleiben dauerhafte Schäden (Lähmungen, Anfallsleiden).

**Inzwischen gibt es einen in Europa produzierten Impfstoff!**

Zwei Impfungen im Abstand von 28 Tagen reichen für einen Impfschutz aus.

<a href="#">Hier</a>	<a href="#">Informationsangebot des Robert Koch Instituts (RKI) zum Thema impfen</a>
<a href="#">Hier</a>	<a href="#">geht's zu "fit-for-travel" - Reisemedizinischer InfoService des Tropeninstitutes München</a>
<a href="#">Hier</a>	<a href="#">geht's zu Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit</a>
<a href="#">Hier</a>	<a href="#">Informationen des Auswärtigen Amtes zu den Ländern</a>
<a href="#">Hier</a>	<a href="#">Impfempfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)</a>



### Chikungunya-Fieber

Chikungunya wird durch Stechmücken übertragen. Die Erkrankung verbreitet sich weltweit. Chikungunya geht mit Fieber und Gelenkbeschwerden einher. Bei den meisten Betroffenen verläuft die Krankheit gutartig, bleibende Schäden und Todesfälle sind selten. Eine spezifische Behandlungsmöglichkeit oder Impfung existiert derzeit nicht. Zur Vorbeugung sollten Sie Repellents verwenden!

Reisende in Risikogebiete können sich nur durch das Vermeiden von Mückenstichen (z. B. durch Repellents) schützen.

**Die staatlich anerkannte Gelbfieber-Impfstelle im Gesundheitsamt berät Sie zu allen Impfungen!**

Tel: 0821-3102-2108

Das staatliche Gesundheitsamt bietet neben den bisher durchgeführten Impfbuchkontrollen an den Schulen auch eine Überprüfung der Impfbücher erwachsener Landkreisbürger an um bestehende Impflücken rasch zu schließen.

