



# Wichtige reisemedizinische Tipps von a.o. Univ.Prof. Dr. H. Kollaritsch

Zentrum für Reisemedizin, Wien

## Nahrungsmittel

Nahrungsmittel sind besonders häufig der Grund für Infektionen, Durchfälle können die unangenehme Folge sein.

Vermeiden Sie daher:

- Leitungswasser
- Eiswürfel, Eiscreme
- ungeschältes Obst
- Salate
- rohes Gemüse
- rohen Fisch/  
rohes Fleisch
- offene Getränke



## Insektenschutz

Stechmücken und andere Insekten sind nicht nur lästig, sie können auch Krankheiten übertragen. Verwenden Sie daher Repellents für die unbedeckte Haut. Moskitonetze, langärmelige Kleidung und Klimaanlage vermindern ebenfalls das Risiko.



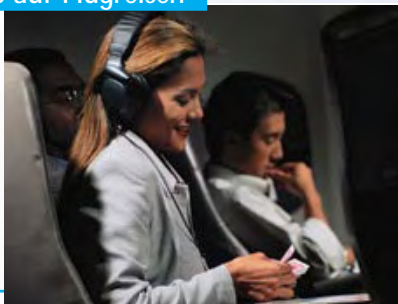
## Sonnenschutz

ist vor allem in den Tropen obligat! Unterschätzen Sie die UV-Einstrahlung nicht und verwenden Sie Präparate mit sehr hohem Schutzfaktor. Kopfbedeckung!





## Thromboserisiko auf Flugreisen



Durch das lange unbewegte Sitzen auf einer Reise (Flug, Bus, Auto) kann es zur Bildung einer Beinvenenthrombose kommen, die eine gefährliche Lungenembolie zur Folge haben kann.

Wenn Sie also während einer Reise länger als 5 Stunden sitzen, sollten Sie öfters aufstehen, mit den Füßen wippen, viel trinken (keine Alkoholika oder Kaffee) und mit Schlafmitteln besonders sparsam umgehen.

Wadenstrümpfe der Kompressionsklasse 1–2 sollten folgende Personen tragen: Alter über 40 Jahre, Herzschwäche, größere Krampfadern, Pilleneinnahme, Schwangere, Übergewichtige.

Wenn Sie bereits venöse Thromboembolien hatten, an Krebs leiden, einen Beingips haben oder vor kurzem eine Operation mit erhöhtem Thromboserisiko hatten, bzw. ihre Familie zu Thrombosen neigt, dann sollten Sie knapp vor der Reise ein niedermolekulares Heparin (z.B. Lovenox®) spritzen (bitte mit dem Arzt besprechen).

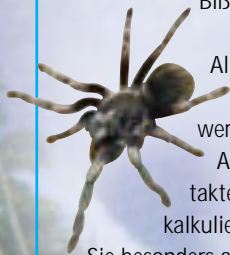
## Sexuell übertragbare Krankheiten

Über dieses Thema spricht man nicht gerne, aber ungeschützte Sexualkontakte erinnern ein wenig an russisches Roulette und können sowohl persönliche als auch epidemiologische Folgen haben. Daher: Kondome verwenden!



## Gifttiere und andere Tierkontakte

Gifttierverletzungen sind selten und zumeist durch den Urlauber provoziert. Wenn tatsächlich ein derartiges Mißgeschick passiert ist, dann: Keine Panik! Ruhigstellung der betroffenen Gliedmaße und Abtransport ins nächste medizinische Zentrum. Keine Manipulation an der Bißstelle; Schmerzbekämpfung!



Alles, was vier Beine hat und zutraulich ist, sollte gemieden werden: Hunde, Katzen, halbzahme Affen, etc. Unfreiwillige Kontakte bergen fast immer ein nicht kalkulierbares Tollwutrisiko. Achten Sie besonders auf Ihre Kinder!

## Tipps für Ihre Reiseapotheke

Wenn Sie unter Dauermedikation stehen, so nehmen Sie einen ausreichenden Vorrat des Medikamentes mit und teilen diesen Vorrat zwischen Handgepäck und Hauptgepäck auf.

- Mittel gegen Durchfall (Enterobene®, Imodium®): beide Medikamente nicht länger als 48 Stunden einnehmen)
- Elektrolytersatz oder 1 l Orangensaft mit 1 Eßlöffel Zucker und 1 Kaffeelöffel Salz, mind. 2 l pro Tag davon trinken
- Antibiotikum, z.B. bei Durchfall mit Fieber (Ciproxin®, Bactrim®)
- Schmerzmittel/fiebersenkendes Mittel (z.B. Mexalen®, Novalgin®, Aspirin®)
- Kreislaufmittel (Ergont®, Effortil®)
- Augenentzündung/Ohrenentzündung (z.B. Coldistan®)
- Juckende Hautausschläge, Sonnenbrand (z.B. Fenistil-Gel®)
- Reisekrankheit (z.B. Echnatol®, Travel-Gum®)
- Sonnenschutz
- Verbandspäckchen





## Weitere Informationen

erhalten Sie im „Zentrum für Reisemedizin“  
und in der Abteilung für spezifische  
Prophylaxe und Tropenmedizin an der  
Universität Wien

a.o. Univ. Prof. Dr. H. Kollaritsch  
Zimmermannngasse 1a  
1090 Wien  
Tel: 01/403 83 43  
[www.reisemed.at](http://www.reisemed.at)



*Weltweit sicheres Reisen*

**EUROPÄISCHE  
REISEVERSICHERUNG**

