

FIT für den Trip?

Eine reisemedizinische Beratung
ist vor Auslandsreisen ein
wichtiger Teil der Vorbereitung.

Text: Dr. Ralph Müller-Gesser

ALPIN Experte



Dr. Frank Möckel

„Die Beratung geht weit über reine Impf-Empfehlungen hinaus.“

Der Aufstieg zum Kilimandscharo, dem höchsten Berg Afrikas, beginnt im Gewerbepark in Regensburg. Zumindest für die sechs Reisenden, die Dr. Frank Möckel in seiner Regensburger Praxis mit den Schwerpunkten Sport-, Reise- und Ernährungsmedizin betreut. „Rund vier Monate vor Reiseantritt habe ich die Teilnehmer reisemedizinisch beraten“, berichtet der Allgemein- und Sportmediziner. „Vom Ablauf her ist das ideal, denn dann bleibt genug Zeit, sich umfassend auf die gesundheitlichen Belastungen und Erfordernisse des bevorstehenden Auslandsaufenthalts vorzubereiten.“

Jede reisemedizinische Beratung beginnt mit einem ausführlichen Arzt-Patienten-Gespräch. „Am Anfang muss sich der Arzt ein möglichst genaues Bild von der Person und auch von der geplanten Reise machen“, sagt Möckel. Vorerkrankungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, auch bereits erlittene Tropenerkrankungen wie beispielsweise Dengue-Fieber werden angesprochen. Zudem stellt der Arzt Fragen zur geplanten Route sowie zu Zeit und Dauer des Aufenthaltes. Nur mit diesem Wissen ist eine sinnvolle Impfberatung, die ein Schwerpunkt jeder reisemedizinischen Beratung darstellt, möglich.

GRENZÜBERTRITT MIT IMPFAUSWEIS

„Bei jedem Patienten kontrolliere ich zunächst, ob die Standardimpfungen durchgeführt wurden und ob Auffrischungen notwendig sind“, so Möckel. „Ausbrüche von Masern

gibt es immer wieder – selbst in Deutschland. Und auch die Kinderlähmung (Polio) tritt in einzelnen Ländern noch auf“, bekräftigt Möckel. „Das zeigt, wie wichtig ein umfassender Impfschutz für jeden Reisenden ist.“ Darüber hinaus sollte – abhängig vom jeweiligen Reiseziel – ein Schutz gegen weitere

seine Empfehlungen am geplanten Reiseverlauf. Mitunter reicht es, helle, stichfeste Kleidung zu tragen, unter einem Moskitonetz zu schlafen und spezielle Hautcremes zu verwenden, um sich vor Mückenstichen zu schützen. Für Hochrisikogebiete benötigen Reisende zusätzlich Medi-

ko sich vor dem Flug unter Umständen ein Mittel zur Blutverdünnung spritzen.

MIT MEDIKAMENTEN AUF REISEN

Menschen, die regelmäßig Arzneien benötigen, sollten dies bei der Reisevorbereitung berücksichtigen. „Es macht durchaus Sinn, ein ärztliches Attest in englischer Sprache dabei zu haben, um nachweisen zu können, dass die Medikamente für den eigenen Bedarf bestimmt sind“, rät Möckel. Reise-Spezialisten empfehlen, die mitgeführten Arzneimittel auf verschiedene Koffer zu verteilen, um bei Verlust eines Gepäckstücks nicht plötzlich mit leeren Händen dazustehen. Darüber hinaus kann eine Reise bei bestimmten chronischen Krankheiten Therapieanpassungen nötig machen. Beispiel Diabetes: Zeitverschiebungen und Klimaänderungen beeinflussen den Stoffwechsel. Dieser stellt sich auf die neuen äußeren Gegebenheiten ein, so dass unter Umständen Dosierungen und Einnahmezeitpunkte der Medikamente verändert werden müssen.

Auch Gesunde sollten immer eine Reiseapotheke mitführen. „Was da hinein gehört, hängt nicht nur vom Zielland, sondern auch vom Vorhaben ab“, erklärt Möckel. Ein Beispiel: Bei Bergtouren in großer Höhe kann es sinnvoll sein, ein Mittel gegen die Höhenkrankheit einzupacken.



Der Inhalt der Reiseapotheke hängt nicht nur vom Zielland, sondern auch vom Reisevorhaben ab.

FIT FÜR DEN TRIP?

Am Ende jeder Beratung bewertet Möckel zudem, wie sich sportliche Reisevorhaben mit der aktuellen körperlichen Fitness in Einklang bringen lassen. Um das zu beurteilen, fragt Möckel detailliert nach: Wie schwer ist der Rucksack? Wie viele Höhenmeter werden zurückgelegt? Wie lang sind einzelne Tagesmärsche? Anhand der Informationen erstellt der Sportmediziner einen Trainingsplan für die Vorbereitung der Reise. Umfassend vorbereitet, lässt sich jede Reise entspannter genießen. Doch diese Vorbereitung braucht Zeit. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig an einen Reisemediziner zu wenden. „Denn die Beratung geht über reine Impfeempfehlungen weit hinaus“, sagt Möckel. Angesichts der Fülle der Themen stellen die Kosten von ca. 50 bis 100 Euro (je nach Zeitaufwand) eine sinnvolle Investition dar. Noch dazu werden die Kosten für manche Reiseimpfungen von verschiedenen Krankenkassen – gesetzlichen wie privaten – übernommen. Nachfragen lohnt sich!

„Manche Länder machen die Einreise von bestimmten Impfungen abhängig.“

Infektionskrankheiten wie Hepatitis A und B, Gelbfieber, Typhus oder Cholera bestehen. „Manche Länder machen sogar eine Einreise davon abhängig, ob je-mand bestimmte Impfungen nachweisen kann, beispielsweise die Gelbfieber-, Meningokokken- oder Schweinegrippeimpfung“.

Die reisemedizinische Beratung erstreckt sich zudem auf die besonderen Krankheiten, die in dem Reiseland zu erwarten sind. „Reisemediziner halten sich ständig auf dem Laufenden, welche Risiken in den einzelnen Ländern tatsächlich von Bedeutung sind. Dazu zählt auch die Malaria-Gefahr.“ Die Größe der Gefahr hängt nicht nur von dem Reiseziel, sondern auch von Faktoren wie Jahreszeit oder Höhenlage ab. Die Regensburger Reisegruppe zum Kilimandscharo beispielsweise war anfangs in einer Höhe unterwegs, in der die Malaria-Gefahr gering war. „Da aber zum Abschluss eine Safari auf dem Programm stand“, erinnert sich Möckel an die Reise Anfang 2010, „mussten wir auch an eine medikamentöse Malariaphylaxe denken.“ Idealerweise orientiert der Arzt

kammente. Möckel: „Es kommen mehrere Arzneien infrage, denn – je nach Land – sind die Malariaerreger gegen bestimmte Wirkstoffe resistent.“

Nicht nur Infektionskrankheiten stehen auf dem Beratungsprogramm der Reisemediziner. Sie klären auch über weniger bekannte Reiseprobleme auf – beispielsweise über erhöhte Thrombosegefahr im Flieger. Denn auf Langstreckenflügen gerät der Blutfluss in den Beinen ins Stocken. Dort können sich dann Blutgerinnsel, sogenannte Thrombosen, bilden. Um dem entgegenzuwirken, schätzt der Reisemediziner das persönliche Thromboserisiko ab. Ist es gering, reicht es aus, sich während des Flugs ab und an zu bewegen und regelmäßig zu trinken. Dagegen müssen Menschen mit Gefäßschäden und einem stark erhöhten Risi-

Infos im Internet

Ausführlich und detailliert informiert das Centrum für Reisemedizin (CRM) auf seiner Internetseite über verschiedene reisemedizinische Aspekte. Neben einem Online-Lexikon zu Infektionskrankheiten finden sich dort Hinweise, welche Impfungen von welchen Krankenkassen übernommen werden. Außerdem lässt sich per Online-Abfrage herausfinden, wo in der Nähe des Wohnorts qualifizierte Reisemediziner zu finden sind. www.crm.de