



## Urlaubszeit ist Reisezeit!



Individualreisen nehmen stetig zu!

Urlaubszeit ist Reisezeit, und Sie sollen dabei Ihre wohlverdiente Erholung von den Anstrengungen des Jahres finden. Deshalb: Je *länger* Ihre Urlaub dauert, je *einfacher* Sie reisen und je *exotischer* Ihr Urlaubsziel ist, desto *sorgfältiger* sollten Sie Ihren Urlaub **planen**, dass er nicht zum Fiasko wird. Eine gute medizinische Vorsorge kann wesentlich dazu beitragen. Planen Sie dabei genug Vorlaufzeit ein - mehrere Monate sind gerade bei Individualreisen eher die Regel als die Ausnahme!

## Reiseimpfungen

Jede Spritze tut weh. Aber gerade **Impfungen** können viel größeres Leid durch schwere Erkrankungen lindern oder gar verhindern. In einigen Fällen sind Impfungen sogar zwingend vorgeschrieben (z.B. Gelbfieber-Impfung), um in ein bestimmtes Land einreisen zu dürfen.

Gerade bei Reiseimpfungen ist das Angebot schwer zu überblicken, und die Empfehlungen bezüglich erforderlicher Impfungen wechseln in rascher Zeitfolge. Eine **reisemedizinische Beratung** bringt hier Licht ins Dunkel und hilft, die für Ihre Reise sinnvollen Impfungen zu planen und durchzuführen. Vereinbaren Sie bitte einen Termin und bringen Sie Ihren **Impfpass** mit!

## Malaria und Stechmücken

Die Malaria ist eine tropentypische Krankheit und weltweit eine der bedeutendsten Infektionskrankheiten. Sie tritt in tropischen und subtropischen Regionen aller Kontinente ? außer Australien ? in etwa 100 Ländern endemisch auf. Etwa 40% der Weltbevölkerung lebt in Malaria-Endemiegebieten. Dort erkranken schätzungsweise 300 bis 500 Millionen Menschen pro Jahr. Weltweit sterben jährlich 1,5 bis 2,7 Millionen Menschen an Malaria, etwa die Hälfte von ihnen sind Kinder unter fünf Jahren. Malaria wird überwiegend in Ländern Afrikas, Asiens und Südamerikas erworben, wobei Afrika mit etwa 90% der Fälle am meisten betroffen ist. Die Übertragung der Malaria erfolgt durch Stiche infizierter weiblicher Anopheles-Mücken.

Deshalb ist ein wirksamer Schutz vor Mückenstichen extrem wichtig, zumal neben Malaria auch noch etliche andere Infektionskrankheiten durch Mückenstiche verbreitet werden. Hinweise zum Mückenschutz und zur medikamentösen Malaria-Prophylaxe finden Sie in den herunterladbaren PDF-Dokumenten.

## Reiseapotheke

Eine auf Ihre Urlaubsreise zugeschnittene Reiseapotheke kann wesentlich dazu beitragen, Ihre Urlaubsreise zu einer

gelungenen Unternehmung werden zu lassen. **Vermeiden Sie das Einkaufen von Medikamenten im Urlaubsland!** Nehmen Sie Ihre Dauermedikamente in ausreichender Menge von zu Hause mit. Wenn absehbar ist, dass Sie Tabletten gegen Malaria benötigen, empfehle ich auch einen Kauf dieser Tabletten zu Hause - es gibt viele Länder, in denen gefälschte Medikamente (fehlender Wirkstoff oder gefährliche Inhaltsstoffe) in erheblichem Umfang insbesondere an Touristen verkauft werden!

Hier ein Vorschlag zur Zusammensetzung einer Reiseapotheke - bitte sprechen Sie mich an!

## **Kosten für Reiseberatung und Reiseimpfung**

Die Kosten für eine Reisemedizinische Beratung und für die erforderlichen Impfungen sind **meist privatärztliche Leistungen**, die von den meisten gesetzlichen Krankenkassen derzeit nicht übernommen werden. **Einige gesetzliche Krankenkassen** haben allerdings den Nutzen der Reiseimpfungen erkannt und **erstatten alle erforderlichen Impfungen**, teilweise werden sogar die Kosten für die medikamentöse Malaria-Prophylaxe erstattet. Sprechen Sie mich an und informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!