



**Am 26.09.2009 findet in München zum 24. Mal das Symposium  
Impfen, Reisen und Gesundheit statt.**

Erwartet werden etwa 900 Ärzte, die sich dieser Weiterbildung unterziehen.

**Impfwesen**

Neben reisemedizinischen Themen ist die allgemeine Impffortbildung von hohem Stellenwert, was sich auch in der Kooperation mit den Kinder- und Jugendärzten ausdrückt.

In Anlage erhalten Sie die Abstracts zu den aktuellen impfrelevanten Themen, wie Masern, Meningokokken, und Varizellen.

Von besonderem Interesse ist natürlich heuer die Situation bezüglich der Schweinegrippe. Damit erhält auch die Impfung gegen die saisonale Grippe wieder Bedeutung.

**Reisemedizin, Reiseimpfungen**

Nur regelmäßig weitergebildete Ärzte sind dazu in der Lage, den Reisenden aktuell und kompetent zu beraten. Diese Ärzte findet der Reisende unter **frm-web.de**. Die Veranstaltung qualifiziert die Ärzte zur Mitgliedschaft in dieser Vereinigung.

Schon Reisen in die südlichen Mittelmeerländer konfrontieren den Reisenden mit ungewohnter Umwelt und Erregern. Hier ist der Gang zum Reisemediziner rechtzeitig vor Abreise unverzichtbar. Aber auch Last Minute-Reisende können noch ausreichend versorgt werden.

Folgende Themen stehen heuer im Fokus der Reisemedizin:

**Richtiges Verhalten**

Die sichere Gewähr für gesundes Heimkommen ist das richtige Verhalten am Urlaubsort. Sonne, Hitze, Essen Trinken, Fliegen usw. sind eben doch besser auszuhalten, wenn man über grundlegende Verhaltensmaßregeln Bescheid weiß. In Anlage erhalten Sie eine Zusammenfassung wichtiger Tips für den Reisenden.

**Japanencephalitis**

Es handelt sich um eine extrem gefährliche Viruserkrankung, die in ganz SOA durch Mücken übertragen werden kann. Erkrankungsfälle sind andererseits extrem selten, die Krankheitsverläufe, enden aber häufig tödlich. Das Problem "Impfung gegen eine sehr gefährliche, aber seltene Erkrankung" wird etwas gemildert durch einen neu auf dem Markt gekommenen Impfstoff. Namhafte Reisemediziner haben hier einen Indikationskatalog erstellt, um dem Reisenden den richtigen Rat zu geben.

Präsident  
Stellvertreter

Dr. med. N.F. Frühwein  
Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Briener Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00

## **Tollwut**

Das Problem ist hier sehr ähnlich. Aufgrund der immer tödlich endenden Verläufe ist hier die Sensibilisierung bei den Reisenden schon sehr hoch. Es ist weniger die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung als die Möglichkeit einer Bissverletzung für die Entscheidung zur Impfung von Relevanz. Auch hier hat eine sehr erklärende und individuelle Reisemedizinberatung zu erfolgen. Bedauerlicherweise stehen wir derzeit vor einem Engpass in der Impfstoffherstellung, so dass die Nachfrage nicht voll befriedigt werden kann.

## **FSME**

Sie wandelt sich auch immer mehr zur Reiseimpfung. Weite Teile Osteuropas und Russlands sind wirklich Gefahrengebiete. FSME gehört heutzutage zur Reisemedizinberatung.

## **Hepatitis A in den Mittelmeerländern**

Entgegen der weitläufigen Meinung in der Bevölkerung bedeutet Reisen in die südlichen Mittelmeerländer eine relevante Gefahr einer Erkrankung an Hepatitis A. Die Impfung ist bei Reisen z.B. nach Ägypten und Marokko unverzichtbar, sollte aber auch schon für die Türkei erwogen werden.

## **Malaria**

Insbesondere durch die Zunahme fieberhafter Erkrankungen weltweit, wie z.B. Dengue-Fieber oder die Neue Grippe, bekommt das Wissen um den richtigen Umgang mit der Malaria für den Reisenden eine lebenswichtige Bedeutung. Nach wie vor gilt: Jedes Fieber in den malariaträchtigen Regionen ist so lange auf diese Krankheit verdächtig, bis das Gegenteil bewiesen wurde. Keinesfalls darf man sich blind auf die Möglichkeit einer dieser Krankheiten verlassen und einfach abwarten. Hier ist Aufklärung durch den Reisemediziner gefordert und eine individuelle Beratung über die verschiedenen Möglichkeiten der Vorbeugung oder Mitnahme eines Notfallmedikaments.

Dr. med. Nikolaus Frühwein

Facharzt für Allgemeinmedizin/Tropenmedizin, Gelbfieberimpfstelle

Briennerstr. 11

80333 München

Tel 089/223523

[praxis@drfruewein.de](mailto:praxis@drfruewein.de)

[www.drfruehwein.de](http://www.drfruehwein.de)

---

Präsident  
Stellvertreter

Dr. med. N.F. Frühwein  
Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Brienner Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00

# Anlage

D r . f r ü h w e i n & P a r t n e r

Dr. N. Frühwein

Facharzt für Allgemeinmedizin, Tropenmedizin, Betriebsmedizin

Dr. A. v. Reitzenstein

Praktische Ärztin, Naturheilverfahren, Homöopathie

Dr. B. Thrun

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Anästhesie, Höhenmedizin

Reise-/Tropenmedizin • Gelbfieberimpfstelle • Infektiologie • Allgemeinmedizin

Brienner Str. 11 / Luitpoldblock

Tel. 089/223523

Sprechstunden: Mo bis Fr 10-13 Uhr

80333 München

Fax 089/2283645

Mo, Di, Do, 17-19 Uhr

www.drfruehwein.de

praxis@drfruehwein.de

und nach Vereinbarung

## Patienteninformation Reisemedizin

Eine sachkundige reisemedizinische Beratung muss individuell auf Ihre Person sowie Ihre Art des Reisens abgestimmt sein. Auch hier gilt: So wenig wie möglich, aber so viel wie nötig.

Diese Broschüre soll Ihnen nur einen allgemeinen Überblick über die wichtigsten Grundlagen geben. Bezüglich weiterer Detailinformationen fragen Sie bitte uns.

### Reiseimpfungen:

Eine der wichtigsten Vorbereitungsmaßnahmen für Fernreisen sind die Impfungen. Wichtig ist eine genaue Kenntnis des Reiselandes mit dessen Impfvorschriften sowie den dortigen infektiologischen Gegebenheiten. Dies gilt besonders für Reisen, die durch mehrere Länder führen. Hier werden teilweise andere Impfnachweise verlangt als bei Einreise direkt aus Deutschland. Teilen Sie uns bitte Ihre genaue Reiseroute mit. Wir stellen für Sie einen individuellen Impfplan zusammen.

Idealerweise sollte mit den Impfungen bis 6 Wochen vor Reiseantritt begonnen werden. Auch bei kurzfristig gebuchten Reisen („Last minute“) ist eine vernünftige Impfprophylaxe durchführbar und sinnvoll.

### Standardimpfmaßnahmen:

Generell sollten Sie einen gültige Impfschutz nachweisen können gegen **Tetanus** (Wundstarrkrampf), **Diphtherie**, **Pertussis** (Keuchhusten), sowie **Polio** (Kinderlähmung). Kinder sollten mit den üblichen Kinderimpfungen auf dem Laufenden sein. Wir überprüfen gerne die entsprechenden Impfausweise. Diese Impfungen werden durch die Krankenkassen erstattet.

### Häufige Reiseimpfungen:

**Hepatitis A** (Sog. infektiöse Gelbsucht): Diese Erkrankung kommt weltweit vor, jedoch in warmen Ländern um ein Vielfaches häufiger als bei uns. Die Übertragung erfolgt durch Speisen und Getränke, insbesondere infizierte, ungekochte Meeresfrüchte und verunreinigtes Trinkwasser.

Wenngleich Hepatitis-A-Infektionen fast immer folgenlos ausheilen, so kann es jedoch insbesondere bei den tropischen Hepatitiden Erwachsener, zu langdauernden, schweren Verläufen kommen. Mit mehrwöchigem Krankenhausaufenthalt ist zu rechnen. Sie ist die häufigste, schwere Tropenerkrankung von Reisenden in die entsprechenden Regionen.

Die aktive Impfung schützt nach 2 Injektionen für 10 Jahre.

**Hepatitis B:** Diese Form der Hepatitis kann in etwa 10% aller Fälle chronisch werden und zeigt teilweise sehr schwere Verlaufsformen. Die Ansteckung erfolgt hauptsächlich über Blut oder Sexualkontakte. Durch drei gut verträgliche Impfungen kann man sich schützen. Die Impfung ist insbesondere für lange Tropenaufenthalte anzuraten. Es gibt eine kombinierte Hepatitis A - B-Impfung.

**Gelbfieber:** Diese durch Aedes-Mücken übertragene Krankheit kommt in Afrika und Südamerika vor. Sie ist zwar selten, jedoch sehr gefährlich. Die sehr gut verträgliche Impfung hat eine Schutzdauer von 10 Jahren. Sie ist nur bei autorisierten Stellen erhältlich. Ihr Nachweis wird bei Einreise in bestimmte Länder gefordert.

**Typhus:** Durch Typhussalmonellen hervorgerufene Erkrankungen sind weltweit möglich, abhängig vom Hygienestandard der Reise und des Reiselandes.

Präsident  
Stellvertreter

Dr. med. N.F. Frühwein  
Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Brienner Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00

### **Spezielle Reiseimpfungen:**

**Meningokokken:** Diese bakterielle Hirnhautentzündung tritt teilweise epidemisch, überwiegend während der Trockenzeit in Mittelafrika, Zentralasien und Südamerika auf. Häufig besteht eine hochgradige Antibiotikaresistenz. Die einmalige Impfung schützt für 3 bis 5 Jahre und wird teilweise auch bei Einreise gefordert, z.B. in Saudiarabien.

**Tollwut:** In vielen Ländern der 3. Welt geht die Gefahr von streunenden Hunden und Katzen aus. Die Impfung ist sehr gut verträglich, jedoch überwiegend Treckreisen vorbehalten.

**Japanencephalitis** (Japanische Hirnhautentzündung): Die Erkrankung ist sehr selten, kann jedoch schwere Verlaufsformen annehmen. Sie kommt im südostasiatischen Raum vor und wird von Insekten übertragen.

**Cholera:** Es gibt einen gut wirksamen Schluckimpfstoff, der gleichzeitig Wirksamkeit gegen einen Durchfallerreger (ETEC) aufweist. Die Impfung wird nur bei besonderer Exposition empfohlen.

**FSME** (Durch Zecken übertragene Viruserkrankung): Die Folge kann eine Hirnhautentzündung mit teilweise bleibenden Nervenschädigungen sein. Infektionsgefahr besteht hpts. in weiten Gebieten Bayerns, Österreichs, Osteuropas, Russlands und Südschwedens.

**Alle Impfungen werden von uns grundsätzlich in einen Impfausweis eingetragen.**

Dieses Dokument sollte auf Reisen immer im Handgepäck, zusammen mit dem Reisepass, mitgeführt werden.

### **Malaria:**

Die durch die Anopheles-Mücke übertragene Malaria tritt in weiten Gebieten der Tropen und Subtropen, dem sog. Malariagürtel, in unterschiedlicher Häufigkeit auf. Die größte Infektionsgefahr besteht in den Abend- und Nachtstunden. Wichtig für den Reisenden ist eine gezielte Vorbeugung. Genauere Informationen sowie eine spezielle **Informationsbroschüre** hierüber erhalten Sie bei uns.

Beachten Sie jedoch immer: **Jede fieberhafte Erkrankung - in zeitlichem Zusammenhang mit einem Aufenthalt im Malariagebiet - ist so lange auf Malaria verdächtig, bis das Gegenteil bewiesen ist.** Die Krankheit kann auch in seltenen Fällen noch mehr als sechs Wochen nach Aufenthalt im Malariagebiet auftreten.

### **Verhaltensmaßregeln:**

#### **Essen, Trinken:**

Prinzipiell muss man besonders in den Tropen immer damit rechnen, dass durch Speisen und Getränke Krankheiten übertragen werden können. Dazu gehören die harmlosen Durchfallerreger, aber auch gefährliche Keime wie Amöben (Ruhr), Salmonellen (Typhus), Cholera und insbesondere die Hepatitis-A-Viren (Infektiöse Gelbsucht).

Der englische Slogan "Cook it, boil it, peel it, or forget it" hat immer noch Gültigkeit. Neben Ungekochtem und Ungeschältem ist besonders Speiseeis oder frischer Salat zu meiden. Auch das Eis in den Drinks kann Infektionen übertragen.

Gerade am Anfang des Urlaubs sollte man nicht zu viel essen und trotz der Verlockungen eines Buffets die Speisen und Getränke sorgfältig auswählen. Die Säurebarriere des Magens ist der wirksamste Schutz vor Darminfektionen.

Durch Alkohol in übergroßen Mengen kann auch die Wirksamkeit der gleichzeitig eingenommenen Malariaphylaxe vermindert werden.

Nur abgepacktes oder sicher abgekochtes Wasser trinken!

#### **Durchfall, Erbrechen:**

Magen-Darmstörungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen bei einem Aufenthalt in den warmen Ländern und sind nicht sicher zu vermeiden.

Die unkomplizierte Gastroenteritis (Montezumas Rache) dauert etwa 3 Tage. Selten erfolgen mehr als 5 Stuhlentleerungen pro Tag.

Länger anhaltende, starke Durchfälle mit Blut oder Schleim sowie Fieber geben Anlass zu Besorgnis. Ein Arzt sollte konsultiert werden.

Eine medikamentöse Vorbeugung ist selten sinnvoll möglich. Am besten ist immer noch angepasstes Verhalten.

Die Grundlage jeder Therapie ist die Ergänzung des Salz-Wasser-Haushaltes im Organismus. Mitbedingt durch hohe Temperaturen kann es bei anhaltendem Durchfall oder Erbrechen sehr schnell zu einer gefährlichen Austrocknung kommen. Zeichen dafür sind zunehmende Kreislaufstörungen und beginnende Bewusstseinstörung. Besonders gefährdet sind Kinder. Achten sie darauf, dass der Urin hell bleibt.

#### **Sonne, Hitze:**

Insbesondere am Urlaubsanfang sollte man besonders vorsichtig im Umgang mit Hitze und der ungewohnt starken Sonneneinstrahlung sein. Auf regelmäßige Anwendung von starken Lichtschutzmitteln sowie, wenn überhaupt, zeitlich streng begrenztes Sonnenbaden, ist zu achten. Die Empfindlichkeit gegenüber der Sonneneinstrahlung ist individuell unterschiedlich und vom Hauttyp abhängig. Insgesamt bedeutet eine starke Bestrahlung immer ein zusätzliches Hautkrebsrisiko sowie ein vorzeitiges Altern der Haut. Durch Hitze und Sonne kann es auch zu Benommenheit oder sogar Bewusstlosigkeit kommen. Aufgrund des starken Salz- und Wasserverlustes durch Schwitzen sind Kreislaufstörungen nicht selten. Hier ist sofortiges Aufsuchen von Schatten oder einem kühlen Raum notwendig, bei Extremfällen ist der Arzt sofort zu verständigen.

Präsident  
Stellvertreter

Dr. med. N.F. Frühwein  
Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Brienner Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00

Höhe

Auch bei trainierten Menschen kann es zur Höhenkrankheit oder ähnlichen Symptomen kommen, insbesondere wenn der Aufstieg schnell erfolgt. Die beste Therapie ist es, niedrigere Regionen aufzusuchen. Wir verweisen auf unsere **Informationsbroschüre**.

### **Gifftiere**

Giftschlangenbisse sind äußerst selten. Es macht keinen Sinn, Antiseren mitzuführen. Bei Bissen den Betroffenen ruhig stellen und sofort in ein Krankenhaus bringen. Keinesfalls versuchen, die Schlange zu töten, da es hierbei oft zu weiteren Bissen kommt.

Vor dem Baden im Meer sicherstellen, dass sich keine Quallen in Strandnähe aufhalten. Kommt es zu Quallenverletzungen, die restlichen Tentakeln mit Essig abreiben. Sicherheitshalber immer einen Arzt aufsuchen. Quallen-Cremes bieten meist keinen zuverlässigen Schutz.

### **Weitere praktische Tipps:**

Binnengewässer in den Tropen wegen Bilharziosegefahr meiden.

Festes Schuhwerk hilft Gifftierbisse zu vermeiden. Schuhe vor dem Anziehen kontrollieren!

Keine Straßen- oder Wildtiere berühren. Z.B. Tollwutgefahr!

Schutz vor Mückenstichen, nicht nur wegen der Malaria-gefahr.

„Safer Sex“, da HIV und Hepatitis in den tropischen Ländern sehr verbreitet sind.

### **Flug:**

Prinzipiell ist diese Art des Reisens sehr schonend und ungefährlich, so dass eigentlich fast jeder uneingeschränkt flugtauglich ist.

Neben bestimmten chronischen Erkrankungen, mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge, beeinträchtigen lediglich schwere Akuterkrankungen wie Herzinfarkt oder Hirnschlag die Flugfähigkeit. Im Einzelfall fragen sie bitte uns.

Starke Erkältungen können die Fähigkeit zum Druckausgleich deutlich mindern, was bei Start und Landung zu starken Schmerzen oder sogar bis zum Einriss des Trommelfells führen kann. Hier können vorbeugend Nasentropfen gute Dienste leisten.

Bei Einnahme von Medikamenten wie der Antibabypille oder Insulin ist die Zeitverschiebung beim Flug zu beachten.

### **Auto-/Motorrad**

Die Gefährdung durch den Straßenverkehr ist in den meisten Reiseländern deutlich höher als bei uns und sollte keinesfalls unterschätzt werden. Insbesondere Fahrten mit dem geliehenen Motorrad ohne Schutzkleidung sind extrem gefährlich. Bei Unfällen mit dem PKW sollte man sich an die Gepflogenheiten des Landes halten. Unter Umständen kann, insbesondere bei Personenbeteiligung, das rasche Entfernen von der Unfallstelle lebensrettend sein.

### **Reiseapotheke:**

Der Umfang der Reiseapotheke richtet sich nach

- der Art des Reisens: Hotel-Bade-Urlaub oder Treckingtour

- dem Reiseziel: Seuchensituation, Hygienestandard

Eine individuelle Ergänzung der Reiseapotheke ist notwendig, wenn Vorerkrankungen bestehen.

Wir stellen gerne eine individuelle Reiseapotheke für Sie zusammen. Hierzu können Sie sich auch unserer "Patienteninformation Reiseapotheke" bedienen.

**Wichtige Medikamente sind immer im Handgepäck bei sich zu führen.**

Gute Reise und gesundes Heimkommen,

**Dr. med. Nikolaus Frühwein**  
**Tropenmedizin**

Präsident  
Stellvertreter

Dr. med. N.F. Frühwein  
Dr. E. Plassmann  
Ap. G. Riemerschmid

Anschrift  
Brienner Str. 11  
80333 München  
Tel. 089 / 292467  
Fax 089 / 2283645

Konto:  
Hauck-Aufhäuser München  
BLZ 502 209 00  
Kto-Nr. 60533-00