

Reisemedizin

Für Ferien ohne Nebenwirkungen

Wer eine Reise plant, tut gut daran, auch an den Schutz der Gesundheit zu denken. In diesem Gesundheitsdossier stellen wir einige Massnahmen vor, mit denen Sie (Infektions-)krankheiten vorbeugen können und was Sie gegebenenfalls tun können, wenn Sie auf Reisen erkranken sollten.



Vor der Reise – Impfungen überprüfen

Vor einer Auslandsreise soll der Impfschutz rechtzeitig, mindestens 6 Wochen vor der Abreise, überprüft werden. Ein Blick ins Impfbüchlein gibt Auskunft über allenfalls notwendige Impfauffrischungen. Dies betrifft den Schutz gegen Starrkrampf (plus Diphtherie und Keuchhusten), gegen Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Hirnhautentzündung durch Zecken und Bakterien, Humane Papilloma Viren (HPV) und ab 65 gegen Gürtelrose und Lungenentzündung (Pneumokokken). Darüber hinaus gibt es für jedes Land spezielle Impfeempfehlungen, die Sie unbedingt mit Ihrem Arzt besprechen sollten. Vereinbaren Sie 2–6 Wochen vor der Abreise einen Termin beim Hausarzt oder beim Reisemediziner. Für

Personen mit chronischen Krankheiten sowie für (Klein)Kinder, Schwangere und Menschen mit Immunschwäche ist eine ärztliche Beratung besonders wichtig. Es lohnt sich, auch vor Last-Minute-Reisen mit dem Hausarzt Kontakt aufzunehmen, und zwar selbst für Badeferien in der Türkei, den Tauchurlaub im Roten Meer oder eine Fahrt auf dem Nil. Besser in der letzten Minute als gar nicht! Auch wenige Tage vor der Abreise können noch einige Impfungen vorgenommen werden.

- Reise-Impfeempfehlungen – nach Ländern: [OSIR](#), [Healthytravel](#)
- Allen Personen empfohlene Impfungen gemäss BAG-Impfplan siehe unser *Gesundheitsdossier Impfungen für Kinder und Jugendliche*
- Impfstoffe nach Krankheiten ([infovac](#))

Hepatitis A (Reise-Gelbsucht)

Die Hepatitis A, auch Reise-Hepatitis genannt, ist vor allem in tropischen und subtropischen Gebieten Afrika, Asien (ohne Japan), Südamerika und Osteuropa weit verbreitet. Eine Ansteckung findet über Trinkwasser, Nahrungsmittel oder als Schmierinfektion über normale Kontakte mit Erkrankten statt.

Eine Hepatitis A kann mehrere Wochen dauern, sie verursacht Bauchbeschwerden, Fieber und Gelbsucht. Deshalb wird eine Impfung vor Reisen in diese Länder empfohlen.

Es gibt einen sicheren und sehr wirksamen Impfstoff, der aus zwei Injektionen im Abstand von mindestens 6 Monaten besteht. Er bietet nach der zweiten Dosis lebenslangen Schutz. Die Hepatitis-A-Impfung kann auch in Kombination mit der Hepatitis-B-Impfung verabreicht werden (3 Dosen notwendig ab dem 16. Geburtstag). Eine Impfung ist auch kurzfristig vor der Reise möglich und sinnvoll.

Hepatitis B

Das Hepatitis-B-Virus verursacht Leberentzündung (Gelbsucht), die meist wieder von allein abheilt. In manchen Fällen wird die Entzündung jedoch chronisch, sie kann dann zu bleibenden Leberschäden, Leberkrebs und schliesslich zum Tod führen. Menschen mit chronischer Hepatitis wissen oft nicht, dass sie erkrankt sind und wirken gesund. Sie können jedoch andere Menschen mit Hepatitis B anstecken.

Das Hepatitis-B-Virus wird durch Blut und vor allem beim ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen. In Ländern mit niedrigen hygienischen Standards kann das Hepatitis-B-Virus bei Bluttransfusionen, mit ungenügend sterilisierten Spritzen, Operationsmaterialien und Nadeln (Tattoos!) oder auch durch kleine Verletzungen über die Haut direkt übertragen werden. Hepatitis B

Reiseimpfungen	Wann wird die Impfung empfohlen?	Wann muss wieder geimpft werden?
Hepatitis A (Reise-Gelbsucht)	Für Auslandsreisen generell empfohlen	Nach 2 Impfungen besteht ein Impfschutz für mind. 30 Jahre
Hepatitis B (Gelbsucht)	Für Risikogruppen, siehe Text. Für jüngere Menschen generell	Nicht nötig nach vollständiger Impfung von 2 bis 3 Dosen
Gelbfieber	Tropische Länder in Ost-, Zentral- und Westafrika sowie Südamerika, nicht für Asien	Frühestens 10 Jahre nach der 1. Dosis, 2. Dosis sinnvoll gemäss Nutzen-Risiko-Bewertung durch Reisemediziner, maximal 2 Dosen!
Dengue Fieber	Für Reisende (ab 4 J.), welche früher bereits an Dengue erkrankt waren vor Reisen in Gebiete mit Dengue-Übertragung	2 Dosen im Abstand von 3 Monaten
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	Reisen in Länder mit impfstoffabgeleiteten Polio-Viren oder Wildviren	20 Jahren (10 J. bei über 65-Jährigen) nach letzter Polio Impfung
Typhus	Bei Auslandsreisen in gefährdete Gebiete	Nach 1 Jahr
Tollwut	Reisen in Gebiete mit hoher Übertragung speziell bei Rad- und Motorradtouren, für Kinder, Trekkingreisen abseits medizin. Infrastrukturen, für Langzeitreisende	Nach frühestens 1 Jahr bei erneutem/fortbestehendem Risiko oder nach Tierbiss
Hirnhautentzündung (Meningokokken der Gruppe ACWY)	Bei Reisen in westafrikanische Länder («Meningitisgürtel»), vor Pilgerreisen nach Saudi-Arabien (Hadsch, Umrah)	Nach 5 Jahren
Japanische Enzephalitis	Reisen in gewisse Gebiete Asiens	Situationsabhängig, bei Touristen äusserst selten vorkommende Erkrankung
Chikungunya	vor Reisen in Gebiete mit Übertragung von Chikungunya, Impfung in der Schweiz nicht registriert	

Einzelheiten zu den Impfungen siehe Erläuterungen im Text.

ist viel ansteckender als AIDS. Gegen Hepatitis B kann man sich impfen lassen. Präservative geben einen recht guten Schutz vor Ansteckung beim Geschlechtsverkehr.

Hepatitis kommt überall in der Welt vor, besonders jedoch in Asien, dem Mittleren Osten, Afrika und in Teilen Amerikas. Empfohlen wird die Impfung allen Reisenden, die sich längere Zeit in einem Land mit hoher Durchseuchung aufhalten und dort engen Kontakt mit der Bevölkerung haben. Auch beim Trekking, beim Radfahren oder Bergsteigen oder Risikosport in solchen Ländern sollte man sich die Impfung überlegen. Hat man einen Unfall, besteht die Gefahr, bei einer allfälligen medizinischen Behandlung infiziert zu werden.

In der Schweiz wird die Impfung für alle Säuglinge und Jugendliche bis 16 Jahre

empfohlen. Für Säuglinge wird die Impfung als Teil der Kombinationsimpfung im Alter von 4, 6 und 12 Monaten empfohlen. Nach dem 16. Geburtstag sind 3 Dosen empfohlen (0/1/6 Monate), in Ausnahmen kommt ein Schnellimpfschema mit 4 Dosen zum Einsatz. Es gibt auch einen Kombinationsimpfstoff mit Hepatitis A.

Hepatitis C

wird durch das Hepatitis-C-Virus verursacht. Es wird über infiziertes Blut übertragen, wenn dieses in Blutbahn oder Schleimhäute eines Gesunden eindringt. Es gibt zur Zeit noch keine Impfung gegen Hepatitis C, allerdings kann die Infektion inzwischen medikamentös recht gut behandelt werden.

Kinderlähmung (Polio) – Auffrischimpfung für welche Länder

Eine Auffrischimpfung gegen Polio wird empfohlen für Länder empfohlen, in denen Viren zirkulieren, die von den Impfviren der Polioimpfung abstammen. Hierzu gehören bestimmte Länder Afrikas, Asiens und Südamerikas, neuerdings sind auch in Europa solche mutierten Impfvirusstämme nachweisbar (siehe Karte). WHO publiziert dazu aktuelle Länderlisten.

- Polio- Auffrischimpfung – für welche Länder

- [Aktuelle Informationen](#)

Typhus

Typhus ist eine schwere bakterielle Darmerkrankung mit hohem Fieber. Sie wird als Schmierinfektion (Nahrungsmittel, Wasser, Kontakte mit infizierten Menschen) übertragen. Die Typhusschluckimpfung wird bei längeren Reisen nach Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika empfohlen, wobei 3 Kapseln an den Tagen 1 und 5 ca. 3–4 Wochen vor Abreise eingenommen werden. Der Impfschutz ist nicht sehr hoch (ca. 70%) und besteht mindestens 1 Jahr.

Tollwut

ist eine tödliche Viruserkrankung, die durch den Biss infizierter Tiere (wie Hunde, Katzen, Affen, Fledermäuse, weitere) übertragen wird. Vor längeren Reisen abseits der Touristenpfade in gefährdeten Ländern wie (Südost)asien, Afrika, Amerika ist eine Impfung gegen Tollwut empfohlen.

Die Impfung besteht aus zwei Spritzen im Abstand von 28 Tagen, wenn es pressiert – bei engem Zeitfenster vor Abreise – auch im Abstand von minimal 7 Tagen. Nach frühestens einem Jahr wird eine einmalige Auffrischimpfung (3. Dosis) empfohlen, sofern wieder eine Reise in ein Risikogebiet ansteht oder das Risiko fortbesteht (gilt auch für Immunsupprimierte). Danach werden Auffrischimpfungen nur noch nach Tierbiss durchgeführt.

Massnahmen im Falle einer Exposition: Reinigen Sie die Wunde sofort gründlich mit viel Wasser und Seife für 10–15 Minuten! Desinfizieren Sie

die Wunde (z.B. mit Betadine®, Merfen®) anschliessend. Sie sollten sich **sofort vor Ort notfallmässig gegen Tollwut impfen lassen (postexpositionelle Prophylaxe), auch wenn Sie eine vollständige Impfserie erhalten haben.** Ohne Impfschutz kann vor Ort eine passive Impfung erwogen werden. Eine Tollwutimpfung kann beim Hausarzt durchgeführt werden.

Hirnhautentzündung durch Meningokokken

Meningokokken verursachen eine lebensgefährliche Hirnhautentzündung und werden durch Tröpfcheninfektion verbreitet. In der Schweiz treten vor allem Meningokokken vom Typ B, seltener vom Typ C auf. In vielen Ländern Afrikas, Asiens und Südamerikas kommen vor allem die Typen A, C, W, Y vor. Gegen diese Meningokokken wird je nach Reiseziel die Impfung empfohlen, wenn der Aufenthalt länger als einen Monat dauert. Für Pilger nach Mekka (Hadsch) ist die Impfung gegen alle Typen (A,C,W,Y) obligatorisch. Die Schutzwirkung hält bis zu 5 Jahre.

Japanische Enzephalitis

Die japanische Enzephalitis ist eine sehr seltene, aber oft schwer verlaufende Form der Hirnentzündung. Sie wird durch Stechmücken in ländlichen Gebieten einiger asiatischer Länder (Südostasien, Teile Chinas und Indiens, Indonesien, Philippinen, Papua-Neuguinea) übertragen. Eine Impfung wird empfohlen bei längeren Reisen in abgelegenen ländlichen Gebieten in bestimmten asiatischen Ländern.

Gelbfieber

Das Gelbfiebertvirus wird durch Stechmücken übertragen. Es handelt sich um eine seltene, aber lebensgefährliche Infektionskrankheit. Die Gelbfieberimpfung ist für gewisse Länder in Ost-, Zentral-, Westafrika und in Südamerika obligatorisch. Sie kann nur bei anerkannten Tropenmedizinern und in Impfzentren gemacht werden.

Schwangere, Personen mit Immunschwäche oder Patienten, die bestimmte Medikamenten (Cortison, «Bio-



Die Mücke *Stegomyia aegypti* überträgt das Gelbfiebertvirus beim Blutsaugen.

logika») erhalten, dürfen nicht geimpft werden. Reisende sollten sich vor Reisen in Gelbfiebergebiete medizinisch beraten lassen.

Eine einmalige Auffrischungsdosis wird gesunden Personen frühestens nach 10 Jahren empfohlen. Maximal werden 2 Dosen verimpft. Die 1 Dosis muss mindestens zehn Tage vor der Ankunft im Zielland von einem autorisierten Zentrum verabreicht werden und ins gelbe internationale gelbe Impfbuch eingetragen werden.

- Karte Gelbfiebergebiete in [Afrika](#) [Südamerika](#) (Quelle: CDC Atlanta, USA)

- [Autorisierte Gelbfieber Impfstellen Schweiz](#) (April 2025)

Dengue- und Chikungunya-Fieber – Mückenschutz ist wichtig

Nebst Gelbfieber und japanischer Enzephalitis gibt es weitere durch Mücken übertragene Viruserkrankungen, sogenannte Arbovirosen.

Tagaktive Mücken (Tigermücken) übertragen Dengue- und Chikungunyafieber. Dengue Fieber ist viel häufiger als Chikungunya Fieber.

Bei beiden Infektionen leiden Patienten an Fieber und häufig an Ausschlag und typischerweise an starken Glieder- und Kopfschmerzen. Chikungunya verursacht zudem oft wochenlang andauernde Gelenkschmerzen, Dengue gelegentlich Blutungen. Beide Erkrankungen sind nur selten lebensgefährlich. Dengue kommt in allen Ländern in warmen Regionen vor (neu auch gelegentlich in Südeuropa wie Frankreich, Spanien und Italien), Chikungunya vorwiegend in Indien, einigen asiatischen Ländern und Inseln im Indischen Ozean.

Die Arboviren werden von tagaktiven Mücken übertragen, so dass Insektensprays und lange Kleidung eine Schutzwirkung haben, nicht aber so sehr Moskitonetze, die vor allem gegen die nachtaktiven Malaria-Mücken schützen. Eine gezielte Behandlung gibt es nicht. Man kann aber Fieber und Schmerzen mit paracetamolhaltigen Medikamenten behandeln.

Eine Impfung gegen Dengue wird nur Reisenden empfohlen, bei denen Hinweise auf eine frühere Dengue-Infektion vorliegen. Es braucht 2 Impfdosen im Abstand von 3 Monaten. Fragen Sie Ihren Hausarzt! Dengue Fieber hat zunehmend an Bedeutung gewonnen, weil die Erkrankungszahlen in letzter Zeit wegen der Erwärmung infolge des Klimawandels ansteigen und zunehmend Reisende nach Rückkehr in die Schweiz an Dengue erkranken.

Eine Impfung gegen Chikungunya ist in Europa bereits auf dem Markt, in der Schweiz aber noch nicht zugelassen.

- [Verbreitungsgebiete Dengue-Fieber](#) (Quelle: CDC Atlanta, USA)

Oropouche-Virus-Fieber

Das Oropouche Virus ist in Lateinamerika und in der Karibik verbreitet und verursacht Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und gelegentlich Hautausschläge. Seit 2023 hat die Anzahl erkrankter Menschen zugenommen. Fehlgeburten oder Schädigung des Ungeborenen wurden (seltener als beim Zika Fieber) beschrieben. Eine spezifische Therapie oder eine Impfung gibt es nicht. Übertragen wird das Virus durch winzige Mücken (Gnitzen). Insektenschutz mittels langer Kleidung und engmaschiger Moskitonetze schützen vor der Krankheit.

- Verbreitungsgebiete [Oropouche](#) Fieber

Zika-Fieber

Ist eine Arbovirose, übertragen ebenfalls durch tagaktive Mücken. Auch eine sexuelle Übertragung ist möglich. Zika-Fieber kommt in Amerika, Afrika und in Asien vor. Eine Infektion mit dem Zika-Virus während der Schwangerschaft (egal in welchem Trimester) kann zu Fehlbildungen beim Fetus führen. In

Gebieten mit einem möglichen Übertragungsrisiko müssen Frauen konkrete Empfehlungen abgegeben werden bzgl. Mückenschutz und antikonzeptiven Massnahmen (keine Schwangerschaft während der Reise und bis 2 bis 3 Monate danach). Schwangere Frauen sollten soweit möglich Reisen in Gebiete mit Zikaübertragung meiden. Ein Mückenschutz ist sehr wichtig, eine Impfung existiert nicht.

- [Risikogebiete CDC](#)

Mpox (früher «Affenpocken»)

Mpox ist eine seltene virale Erkrankung, die typischerweise mit einem Hautausschlag, geschwollenen Lymphknoten und Fieber in Erscheinung tritt. Die Übertragung findet durch Kontakt mit wildlebenden Nagetieren («bushmeat») und durch engen Kontakt von Mensch zu Mensch statt.

Eine neu auftretende Variante breitet sich im Osten der D.R. Kongo und in den Nachbarländern rasch aus, so dass die WHO im August 2024 erneut einen internationalen Gesundheitsnotstand (PHEIC) ausrief.

Enger körperlicher Kontakt (sexuell oder nicht sexuell) ist der Hauptübertragungsweg.

Die Erkrankung verläuft meistens mild. Kinder, Schwangere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem sind am meisten gefährdet, Komplikationen zu erleiden.

Achten Sie auf allgemeine Vorsichtsmassnahmen, um die Krankheit zu verhindern.

Es gibt eine Impfung gegen Mpox, die jedoch derzeit nur für Personen mit hohem Risiko zur Verfügung steht.

- Weitere Informationen: [OSIR](#), [Healthy travel](#)

Malaria

In vielen Ländern Afrikas, Südamerikas, Asiens und Ozeaniens ist die Malaria verbreitet. Sie wird durch Stechmücken der Gattung Anopheles übertragen. Bereits 6 bis 8 Tage nach einem infektiösen Stich, eventuell aber erst Wochen oder sogar Monate später kann die Erkrankung ausbrechen – mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, eventuell

Schüttelfrost, selten auch mit Durchfall und Erbrechen.

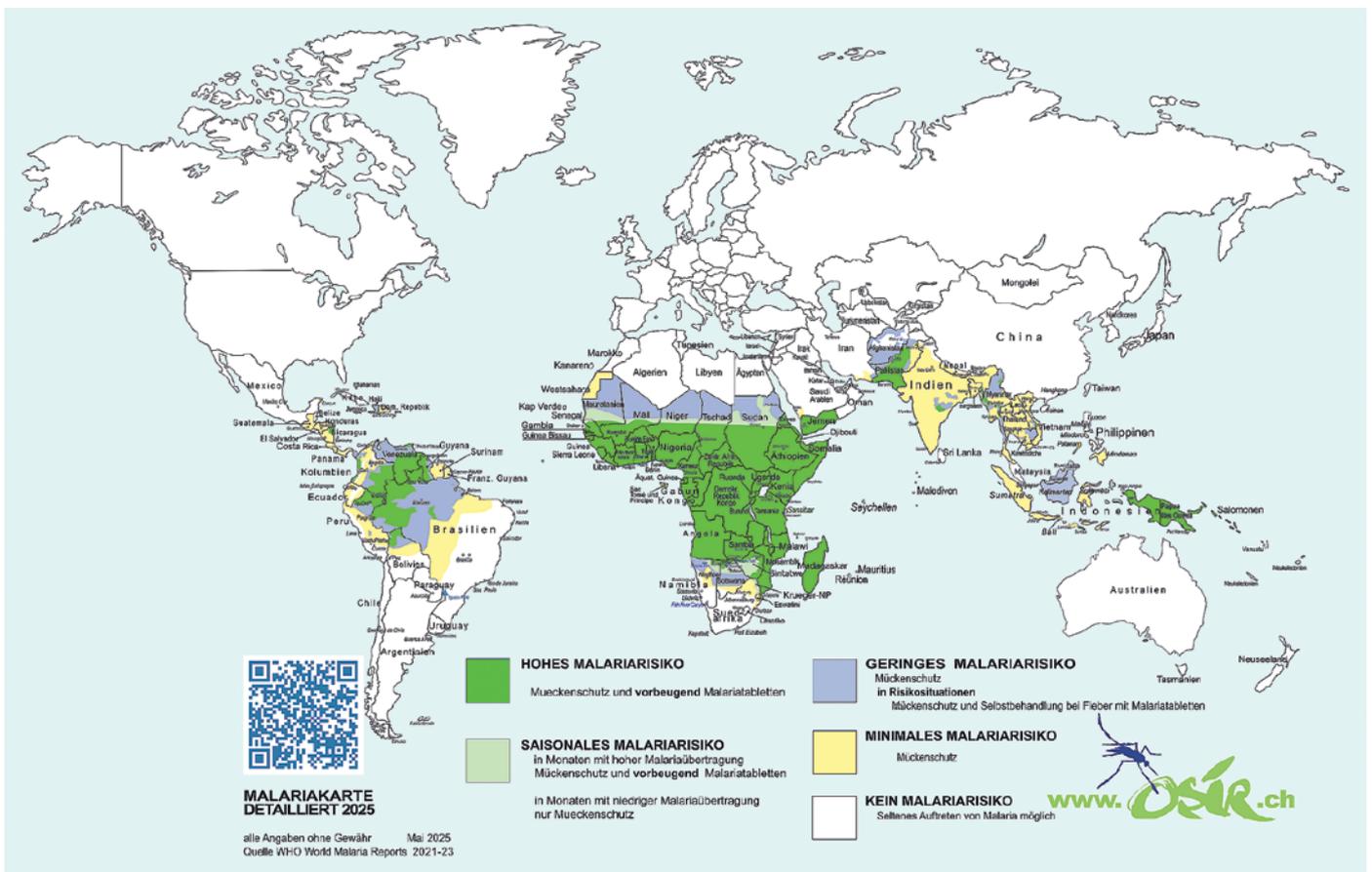
Gegen Malaria kann nicht geimpft werden, es gibt jedoch Schutzmassnahmen (s. Infobox Malaria)

Informieren Sie sich unbedingt über die aktuelle Malariasituation in Ihrem Reise-land und lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Das gilt insbesondere für Risikogruppen wie Schwangere, kleine Kinder, Senioren und für Reisende mit Vorerkrankungen und mit Immunschwäche)

- Aktuelle Malaria-Verbreitungsgebiete: [DTG](#)

In **Hochrisikogebieten (auf der Karte dunkelgrün)** wird neben Mückenschutz zusätzlich die Einnahme von Medikamenten (medikamentöse Prophylaxe) empfohlen. Der Hausarzt gibt Ihnen ein Malariamittel mit, wie Atovaquon plus® oder Malorone®, welches Sie zu Beginn der Reise täglich bis 7 Tage nach Rückkehr einnehmen.

Für Aufenthalte in Gebieten mit geringem Risiko (auf der Karte dunkelblau) gilt: Besprechen Sie mit dem Hausarzt



Malaria – wie man sich schützen kann:

- Tragen Sie auf die Haut flächendeckend ein mückenabstossendes Mittel (Repellens) auf (Antibrumm, Nobite etc.)
- Benutzen Sie zum Schlafen ein intaktes und imprägniertes Moskitonetz in einem klimatisierten Raum mit Mückengittern
- Tragen Sie helle und weit geschnittene langärmelige Kleider, die Arme und Beine schützen.
- Geschlossene Schuhe schützen Ihre Füße. (Keine Barfussandalen).
- Behandeln Sie Kleider und Räume mit pyrethroidhaltigen Sprays (z.B. NOBITE TEXTILE). Die Schutzwirkung hält über mehrere Wochen an und ist effektiv.
- für Gebiete mit hoher Malariaübertragung vorbeugend Malariatabletten einnehmen (Atovaquone plus/ Atovaquone Proguanil, Malarone, weitere). Diese Medikamente sind rezeptpflichtig.
- Verwenden Sie Räucherspiralen («Coils») oder Insektizidverdampfer, welche Pyrethroide enthalten.
- Schlafen Sie unter einem mit Pyrethroiden (z.B. NOBITE Textile) imprägnierten Mückennetz.
- Vitamin B und Ultraschallgeräte nützen nicht.

/einer reisemedizinischen Fachperson, ob es notwendig ist, bei Auftreten von Fieber eine Selbstbehandlung gegen Malaria mitzuführen.

Wenn Sie einer besonderen Risikogruppe angehören (Schwangerschaft, Kleinkinder, Senioren, Menschen mit chronischen Krankheiten oder einer Immunschwäche): Holen Sie vor der Reise unbedingt ärztlichen Rat ein, da Malaria schnell zu einer ernsten Krankheit werden kann.

Bei Fieber nach einer Reise, mit einer Temperatur von $>37,5^{\circ}\text{C}$ sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen, der einen Bluttest auf Malaria veranlassen kann. Dies gilt auch dann, wenn Sie eine medikamentöse Prophylaxe eingenommen haben.

- Informationen zur Verbreitung und Notfalltherapie: [OSIR](#), [Healthy travel](#)

Höhenkrankheit

Immer mehr Menschen machen Reisen in grossen Höhen wie zum Beispiel in die Anden, dem Himalaya oder in Ostafrika. Auch gute Bergsteiger und trainierte Personen erkranken dabei oft an der Höhenkrankheit. Sie äussert sich zuerst mit Unwohlsein, Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie Kopfschmerzen. Zusätzlich können Schwindel, Übelkeit, Empfindungsstörungen, Verstimmungen und andere psychische Probleme auftreten. Unter- nimmt man nichts oder steigt gar weiter

auf, kann es zum lebensgefährlichen Lungen-ödem oder Hirnödem kommen. Am besten beugt man der Höhenkrankheit vor, in dem man langsam aufsteigt und sich ausreichend Zeit für die Akklimatisation lässt. Über 3000 m.ü.M gilt die Regel «climb high, sleep low»: Die Nacht sollte man nicht mehr als 300 bis 400 Meter höher verbringen als die vorherige Nacht.

Personen, die erfahrungsgemäss Höhe schlecht vertragen, können vorbeugend Diamox® einnehmen. Das gilt auch, wenn eine Höhenanpassung nicht möglich ist. Das Medikament senkt das Risiko für eine Höhenkrankheit, kann eine Erkrankung aber nicht sicher verhindern.

Leichte erste Symptome wie Kopfschmerzen können mit Paracetamol oder Ibuprofen behandelt werden. Auch ein Schlafmittel wie z.B. Stilnox® kann kurzfristig eingesetzt werden. Die Behandlung schwerer Symptome bedarf einer vorgängigen genauen Instruktion durch einen Arzt.

Die dabei notwendigen Medikamente sind rezeptpflichtig:

- Für die akute Bergkrankheit: Acetazolamid (Diamox®)
- Für das Hirnödem: Dexamethason (Fortecortin®)
- Für das Lungenödem: Nifedipin (Adalat®).



Kamet indischer Himalaya (Dr. Veronika Meyer)

Reisedurchfall

Magen-Darm-Beschwerden sind die häufigsten Gesundheitsprobleme beim Reisen. Allein schon die Nahrungsumstellung und Veränderung des Tagesrhythmus sowie des Klimas können Verdauungsprobleme verursachen, auch noch nach der Rückkehr.

Der eigentliche Reisedurchfall wird meist durch verschiedene Bakterien oder Viren ausgelöst. Es tritt heftiger, wässriger Durchfall auf, bis zu 20mal am Tag, der zu Beginn meist von Erbrechen, Bauchkrämpfen und Mattigkeit begleitet wird. Nach 2 bis 5 Tagen hört der Durchfall von selbst wieder auf. Meist kann man mit viel Trinken und Ruhe erst einmal abwarten. Therapeutisch sollen der Flüssigkeits- und Salzverlust rasch ausgeglichen werden. Dazu eignen sich gesüsste und gesalzene Flüssigkeiten wie Tee, Mineralwasser und Bouillon.

Wenn man weiterreisen muss oder bei heftigen Bauchkrämpfen kann Loperamid (Imodium® u.a.) ein Segen sein. Es stoppt den Durchfall für einen halben oder einen ganzen Tag, die Bakterien tötet es aber nicht ab. Kohletabletten, Bioflorin®, Perenterol® und andere Darmflora-Präparate nützen bei akutem Brechdurchfall kaum etwas.

Antibiotika sind in der Regel nicht die Medikamente erster Wahl und sollten vom Arzt verordnet werden. Eine kurze Anwendung von 3 Tagen genügt meistens. Tritt nach 48 Stunden keine Besserung ein oder verschlimmern sich die Beschwerden, sollten Sie unverzüglich

Was gehört in die Reiseapotheke?

Dies ist eine Checkliste zur Auswahl. Es wird entweder der Wirkstoff oder ein häufig verwendetes Markenprodukt[®] angegeben. Fragen Sie auch nach günstigeren Generika. Wenn nötig erhalten Sie anlässlich der Reiseberatung weitere Medikamente, insbesondere Antibiotika und Malaria-medikamente. Falls Sie aus irgendeinem Grund zu Hause täglich Medikamente einnehmen müssen, vergessen Sie nicht, sich rechtzeitig bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit einem genügenden Vorrat einzudecken und diesen auch mit auf die Reise mitzunehmen – und zwar ins Handgepäck, nicht einchecken.

Checkliste für Reiseapotheke

Vorbeugung	<ul style="list-style-type: none"> › Sonnenschutzmittel; für Kinder Blocker mit hohem Sonnenschutzfaktor › Malaria-Medikamente › Insektenschutz, zum Beispiel: Anti-Brumm[®] forte oder andere DEET- oder Icaridin-haltige Repellents › Gegebenenfalls Präservative › Eventuell Wasserdesinfektion (Micropur[®] u.a.)
Erste Hilfe	<ul style="list-style-type: none"> › Schnellverband, Steri-Strips, Gazebinden, sterile Kompressen, elastische Binde › Desinfektionsmittel, zum Beispiel: Betadine[®], Merfen[®] › Wundsalbe, zum Beispiel: Betadine[®], Vita-Merfen[®] › Schere, Pinzette
Haut, Nase	<ul style="list-style-type: none"> › Gel gegen Juckreiz, zum Beispiel: Fenistil-Gel[®] › Nasenspray oder -gel, zum Beispiel: Nasivin[®], Triofan[®]
Allergien, Juckreiz, Reaktion auf Insektenstiche	<ul style="list-style-type: none"> › Antiallergikum, zum Beispiel: Cetallerg[®], Xyzal[®]; für Kinder: Feniallerg[®]-Tropfen
Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> › Loperamid (Imodium[®], Lopimed[®]), eventuell Glucose-Mineralsalz-Pulver für Flüssigkeitsersatz (Beispiele: Normolytoral[®], Elotrans[®], Oralpädon[®]) bei längeren Reisen in abgelegenen Gebieten evtl. Antibiotikum (Ciprofloxacin oder Azithromycin, gemäss Arztempfehlung)
Erbrechen und Übelkeit	<ul style="list-style-type: none"> › Paspertin[®], Primperan[®], Motilium-lingual[®]
Fieber und Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> › Klassisches Fieberthermometer (ohne Batterie) › Für Kinder: Paracetamol, Ibuprofen oder Voltaren[®] in Zäpfchen-, Sirup- oder Tropfenform › Für Erwachsene: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> › Zum Beispiel: Duphalac[®], Importal[®], Prontolax[®], Bulboid supp[®]
Reisekrankheit	<ul style="list-style-type: none"> › Zum Beispiel: Cinnarazin, Trawell-Kaugummi[®], Itinerol-B6[®]
Höhenkrankheit	<ul style="list-style-type: none"> › Bei Reisen in grosse Höhen (Anden, Himalaja, Kilimandscharo), evtl. vorbeugend Diamox[®], in Reserve Cortison (Dexamethason, Fortecortin[®])
Ihre persönlichen Medikamente	<ul style="list-style-type: none"> › Ausreichender Vorrat der Medikamente, die Sie auch zu Hause täglich nehmen müssen.

einen Arzt aufsuchen. Ist der Durchfall von Erbrechen begleitet, kann Metoclopramid helfen. Achtung: Ein fiebriger Durchfall kann auch ein Symptom einer Malaria sein, wenn entsprechende Gebiete bereist wurden.

Die beste Vorbeugung ist vernünftiges Verhalten beim Essen und Trinken, siehe Kasten «Kaltes Buffet in Indien, Joghurt auf der Nilfahrt». Das gilt auch für Infektionen mit Parasiten (Amöben, Lamblien, Würmer). Diese Erreger führen meist erst nach Wochen bis Monaten zu eher leichten Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, leichtem Durchfall oder

auch Verstopfung, Schleim und manchmal Blut im Stuhl. Bei andauernden Verdauungsbeschwerden nach einer Reise kann man den Stuhl gezielt auf diese Parasiten untersuchen.

Beachten Sie, dass sich die Krankheitskeime durch Nahrungsmittel, Getränke und als Schmierinfektion übertragen. Verhalten Sie sich nach der klassischen Regel «boil it, cook it peel it or forget it». Waschen Sie vor dem Essen die Hände und benutzen Sie keine öffentlichen Handtücher.

Reisethrombose

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel in den Venen. Thrombosen treten vor allem in den Beinvenen auf. Gefährlich wird ein solches Gerinnsel, wenn es durch den Blutstrom in die Lunge gespült wird und dort die Lungenblutgefässe verstopft (Lungenembolie).

Wann kommt es zu einer Reisethrombose?

Beim Reisen vor allem in der engen Touristenklasse wird eine Thrombose durch drei Dinge gefördert.

- Das eingeeengte Sitzen im Flugzeug knickt die Beinvenen ab.
- Weil man sich zu wenig oder gar nicht bewegt, fliesst das Blut langsamer.
- Man trinkt zu wenig und trocknet wegen der geringen Luftfeuchtigkeit zusätzlich aus. Das Blut wird deshalb zähflüssiger.

Wer ist gefährdet?

Für Gesunde ist die Gefahr einer Reisethrombose gering. Ein erhöhtes Risiko haben folgende Personen:

- Wer bereits einmal eine Thrombose oder Lungenembolie hatte
- Wer eine erhöhte Gerinnungsneigung hat: zum Beispiel bei Krebskrankheit oder familiärer Gerinnungsstörung
- Wer mit einem Beingips reisen muss oder in den letzten 6 Wochen vor der Reise eine grössere Operation hatte
- Menschen mit Herzschwäche, mit schwerem Krampfaderleiden, Beinvenenschwäche
- Starke Raucher
- Schwangere und Frauen, die die Pille nehmen und rauchen
- Stark Übergewichtige.

Was kann man zur Vorbeugung tun?

Die beste Vorbeugung beim Reisen ist ausreichende Bewegung (siehe «Fit beim Reisen») und vor allem im Flugzeug genügend Flüssigkeit. Trinken Sie mindestens 2dl pro Stunde, jedoch keine alkoholischen Getränke. Diese Vorbeugemassnahmen sind für gesunde Menschen auch auf langen Reisen ausreichend.

Menschen mit höherem Risiko sollten sich vor der Reise von ihrer Ärztin, ihrem Arzt beraten lassen, ob sie sich

Fit beim Reisen

Bewegung und genügend Flüssigkeit sind die besten Vorsorgemaßnahmen gegen Reisthrombose. Diese Übungen entlasten Ihre Beinvenen und verbessern die Durchblutung in den Venen:

Übungen im Sitzen

- › Zehen abwechselnd spreizen und krallen.
- › Füße abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen stellen.
- › Mit Füßen kreisen und wippen.
- › Sitzposition regelmässig wechseln.

Übungen im Stehen

- › 10x hintereinander auf die Zehenspitzen stehen (Waden anspannen).
- › Arme und Beine ausstrecken.
- › Mindestens alle 1 bis 2 Stunden ein wenig umhergehen.

Bequem und gesund reisen

- › Im Sitzen Beine nicht übereinanderkreuzen.
- › Weite, bequeme Kleidung tragen, Schuhe ausziehen.
- › Viel trinken, etwa 2 dl pro Stunde – jedoch keinen Alkohol.
- › Nicht rauchen.
- › Keine Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen.

Kaltes Buffet in Indien, Joghurt auf der Nilfahrt?

Wie Sie Durchfallerkrankungen vorbeugen können

Die häufigste Störung beim Reisen ist Durchfall. Durchfallerreger werden durch Nahrungsmittel, Getränke und als Schmierinfektion übertragen. Beherrzigen Sie folgende Tipps:

- › Halten Sie sich beim Essen immer an die Regel: «Kochen, sieden, schälen oder bleiben lassen.»
- › Vorsicht insbesondere bei Salat, Meeresfrüchten, kalten Buffets, Mayonnaise, Glace, Milchprodukten. Auch in Luxushotels daran denken!
- › Zum Trinken: Mineralwasser aus Flaschen, Tee, gefiltertes Wasser.
- › Auf Eiswürfel verzichten.
- › Zum Zähneputzen Mineralwasser oder gefiltertes Wasser verwenden.
- › Hände gut waschen, keine Gemeinschaftshandtücher benutzen.

zusätzlich blutverdünnende Mittel (Heparin) spritzen oder blutverdünnende Tabletten einnehmen sollten. Wer vom Arzt angepasste Kompressionsstrümpfe hat, sollte diese auf längeren Reisen tragen.

Sexuell und durch Blut übertragbare Krankheiten

Beim ungeschütztem Geschlechtsverkehr mit Gelegenheitsbekanntschaften oder mit Prostituierten setzen Sie sich dem Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten aus, welche auf der ganzen Welt verbreitet sind (siehe auch Ge-

sundheitsdossier Sexuell übertragbare Krankheiten)

Neben Chlamydien, den Herpesviren, den humanen Papillomaviren, der Gonorrhö (Tripper) und der Syphilis werden auch das Hepatitis-B-Virus, das HIV-Virus (Aids) und Affenpocken durch Geschlechtsverkehr übertragen.

Verwenden Sie beim Geschlechtsverkehr ausserhalb einer treuen Partnerschaft immer Kondome. Lassen Sie sich nicht durch gesellschaftliche Umstände oder Genuss von Alkohol dazu verleiten, auf diesen Schutz zu verzichten!



Tansania: Kondome schützen! (Foto Dr.G. Heeb)

Für das Hepatitis-B- und das HI-Virus gilt, dass Sie bei medizinischen Behandlungen immer ungebrauchtes Einwegmaterial verlangen, keine fremden Rasierapparate oder Zahnbürsten benutzen und auf Tätowierungen verzichten sollten.

Jetlag

tritt nach dem Überfliegen mehrerer Zeitzonen auf und äussert sich in Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche, denn die «innere Uhr» stimmt nicht mehr mit der Ortszeit überein. Bei Tagflügen westwärts helfen kleine Nickerchen. Bei Nachtflügen ostwärts verbessern Augenbinde und Ohrstöpsel den Schlaf. Nach der Ankunft übernehmen Sie am besten sofort den neuen Tagesrhythmus (inkl. Licht- und Sonnenexposition tagsüber).

Medikamente und Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung kann die Medikamentenwirkung beeinflussen. Bei langen Reisen in Zeitzonen von mehr als 6 Stunden Zeitdifferenz müssen der Zeitpunkt der Einnahme oder die Dosis des Medikamentes angepasst werden. Bei Unklarheiten nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Arzt auf. Hilfreich können einschlägige «Apps» sein, welche die Zeitzonen berücksichtigen.

Reisende mit Immunschwäche

Immer mehr Menschen mit Immunschwäche reisen in der ganzen Welt herum. Bei ihnen kann das Immunsystem den Körper nicht ausreichend vor Infektionen, Krankheiten oder frem-



toimmunerkrankungen steigt das Risiko einer Infektion. **Menschen mit einem erhöhten Infektionsrisiko wird deshalb ein optimaler Impfschutz empfohlen.** Das bedeutet, dass Impfungen vollständig und ausreichend verabreicht werden und auch gegen Infekte wie gegen Pneumokokken, Zeckenhirnhautentzündung, Grippe, Covid-19, Gürtelrose etc. zur Anwendung kommen. **Lebendimpfstoffe** (gegen Masern Mumps, Röteln, Windpocken, Gelbfieber, Typhus Schluckimpfung, Dengue, Chikungunya) dürfen gleichzeitig nicht mit immunsuppressiven Medikamenten verabreicht werden. Somit sollten Reisen frühzeitig geplant und vor der Buchung mit dem (Haus)Arzt oder Reise-mediziner besprochen werden. Menschen mit Immunschwäche sollten Ferienreisen in Länder mit Gelbfieber- und Dengueübertragung meiden, weil Impfungen gegen diese Krankheit Lebendimpfstoffe enthalten, welche bei Immunschwäche nicht verabreicht werden dürfen.

Empfehlenswerte Internetseiten zu allen reisemedizinischen Themen:
www.osir.ch
www.healthytravel.ch

Reisebroschüre «Reisen und gesund bleiben» (siehe auch QR-Code):
<https://osir.ch/reisebroschuere/>



Seekrank im Reisebus?

Wie Sie der Reisekrankheit ein Schnippchen schlagen

Seekrank oder reisekrank kann man praktisch mit jedem «schaukelnden» Transportmittel werden. Den einen wird bei hohem Wellengang schlecht, andere ertragen kaum eine Autofahrt über einen Bergpass oder verspüren heftige Übelkeit beim Kamelritt durch die Wüste. So können Sie vorbeugen:

- › In Auto und Bus jeweils vorne und in Fahrtrichtung sitzen.
- › Auf Schiffen: Platz an Deck einnehmen, möglichst in der Mitte des Schiffes.
- › Blick in Fahrtrichtung oder Horizont fixieren.
- › Im Flugzeug: Sitzlehne nach hinten stellen, Kopf anlehnen, Augen schliessen. Nicht aus dem Seitenfenster schauen.
- › Nicht lesen, schreiben, malen oder handarbeiten.
- › Kopf gerade halten, sich nicht bücken, insbesondere nicht auf Schiffen.
- › Reisekrankheit ist «ansteckend»: Nie mit anderen über Reisekrankheit oder Übelkeit sprechen.

Medikamente gegen Reisekrankheit

- › Zur Vorbeugung: Trawell-Kaugummi®, Cinnarazin und andere; Scopolamin-Pflaster (in der Schweiz nicht erhältlich). Unerwünschte Wirkung: Müdigkeit.
- › Wenn es einem schon übel ist: Itinerol B6®, Motilium lingual® – zergeht unter der Zunge, muss nicht geschluckt werden.

den Zellen schützen. Immunschwäche kann durch Tumoren, chronische Erkrankungen (Diabetes, Nieren etc), Alter und nicht selten durch Medikamente verursacht werden, welche bei

der Behandlung von Tumoren oder von Autoimmunerkrankungen (z.B. rheumatische Arthritis, Multiple Sklerose) eingesetzt werden. Unter der entzündungshemmenden Therapie dieser Au-

IMPRESSUM

© 2025 by Verein mediX schweiz

Das Gesundheitsdossier Reisemedizin wurde im Juli 2025 aktualisiert.

Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autor: › Dr. med. Gallus Heeb, OSIR

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
 mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch