

Gesunder Urlaub – gesunde Rückkehr

Von Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, Leiter der Abteilung für spezielle Prophylaxe und Tropenmedizin, Universität Wien

Jede Urlaubsreise soll in guter Erinnerung bleiben und der Urlaub selbst nicht durch unliebsame Ereignisse getrübt werden. Aus diesem Grund sollten auch ganz allgemeine Verhaltensregeln berücksichtigt werden.

Reisedurchfall

Nahrungsmittel sind in Ländern mit schlechten Hygienesituationen sehr häufig hygienisch nicht einwandfrei und können daher Infektionserreger übertragen.

Hinzuweisen ist in diesem Zusammenhang auf die Tatsache, dass auch eine hochklassige Unterbringung (Fünf-Stern-Hotel) keinesfalls ein Freibrief für mangelfreie Hygiene sein soll. Insbesondere ist zu beachten, dass auch die in sehr guten Hotels verarbeiteten Nahrungsmittel ja zumeist aus dem Hinterland stammen und daher die Kontamination vom Feld ins Hotel verschleppt wird. Darüber hinaus muss festgehalten werden, dass Lebensmittelhygiene auch unter dem Personal selbst bei hochklassiger Hotellerie zumeist keine Selbstverständlichkeit ist, weil sie nicht von klein auf anerzogen wurde.

Folgende Nahrungsmittel gelten als potentiell gefährlich

- Leitungswasser
- Eiswürfel
- Eiscremes
- Salate, rohe Gemüseprodukte
- ungeschälte Früchte
- rohe Fisch- oder Fleischzubereitungen
- Kaltschalengerichte (Pasteten, Mayonaisen etc.)

Wasser sollte nur als industriell aufbereitetes, in Originalflaschen abgefülltes Trinkwasser verwendet werden, auf die Unversehrtheit des Ver-

schlusses ist zu achten. Selbstverständlich sind alle Softdrinks in original verschlossenen Dosen oder Flaschen unbedenklich.

Über die Möglichkeiten der Selbstbehandlung der Reisedurchfälle können Sie sich im Kasten „Reiseapotheke“ informieren.

Insektenschutz

Eine fast nicht überschaubare Zahl an Arthropoden, mit denen der Reisende im Rahmen seines Aufenthaltes in Kontakt kommen kann ist in der Lage Krankheiten zu übertragen (z.B. Malaria, Dengue-Fieber), Krankheiten direkt zu verursachen (z.B. Scabies, Myiasis) oder schlicht durch ihre Anwesenheit als Lästlinge einzustufen. Die Biologie der Arthropoden - und damit die gegen sie wirksamen Interventionsstrategien - ist überaus komplex. Ziel der reisemedizinischen Beratung sollte es nun einerseits sein, durch Erklärung angepassten Verhaltens (z.B. Kleidung) den Kontakt mit Arthropoden zu vermeiden und andererseits durch die Hilfe von Repellents und Kontaktinsektiziden sowie „mechanisch“ (z.B. Moskitonetze) Arthropoden abzuwehren. Die Effizienz der letztgenannten Maßnahmen ist unzweifelhaft, der kombi-

nierte Einsatz von Repellents und Insektiziden reduziert die Kontaktwahrscheinlichkeit mit Arthropoden um bis zu 90%. Zum Einsatz gelagert als Repellents eine Reihe chemischer Substanzen, wobei auf Grund der Erfahrung und zahlreicher Untersuchungen DEET (Diethyltoluamid, optimale Konzentration für Erwachsene um 30%, für Kinder etwa 10%) als Substanz der Wahl zu werten ist. Seit kurzer Zeit wird in den Produkten der AUTAN®-Reihe auch das Piperidin-Präparat Bayrepel® verwendet. Laut Hersteller dem DEET gleichwertig, jedoch etwas besser verträglich.

Besonders hautfreundlich und auch für Kinder bestens geeignet ist „FLYSTOP“; das nun in neuer Formulierung vorliegt (siehe Tabelle Seite 26).

Als Kontaktinsektizid (und gleichzeitig auch Repellens in 2-5%iger Konzentration) ist einzig und allein Permethrin in Verwendung. Das Präparat NO BITE® ist für die Imprägnierung von Kleidungsstücken bevorzugt einsetzbar, die TYRA-X® Reihe für Verwendung als Spray im Haus (Teppiche, Wände, Tapeten) und für Moskitonetze.

Sexuell übertragbare Erkrankungen

Es ist allgemeines Wissensgut, dass eine Anzahl von Infektionskrankheiten durch Sexualkontakte übertragen werden kann. Es sind dies vor allem HIV-Infektionen, Hepatitis B, Gonorrhoe und Lues.

Während die beiden letztgenannten im Laufe des letzten Jahrzehnts etwas zurückgedrängt wurden, sind heute HIV und Hepatitis B durch ungeschützten Sexualverkehr ganz besonders gefährlich. Als Beispiel sei



Foto: IntMedCom



wenn dann nur sehr teuer. Zweitens sind sie kühlpflichtig und drittens handelt es sich meist um tierische Sera, die bei Gabe beim Menschen schwere allergische Reaktionen hervorrufen können.

Deshalb ist eine Verabreichung nur durch einen erfahrenen Arzt vor Ort unter Beobachtung möglich und sinnvoll.

Bei Abenteuerurlaube und Extremtouren empfiehlt es sich, möglichst vor Beginn der Tour entsprechende Informationen über die nächstgelegene medizinische Versorgungsstelle einzuholen.

Die lokale Bevölkerung kann oft mit nützlichen Tipps zu Vorkommen von Häufigkeit von Gifttieren dienen.

Entsprechende Bekleidung und das Tragen von vernünftigen Schuwerk sollten ebenfalls eine Selbstverständlichkeit sein.

Unfälle

Unfälle im Urlaub sind weitaus häufiger als Infektionserkrankungen. Offenbar führt die Urlaubsstimmung oft zu einer Erhöhung der Risikobereitschaft, was nicht selten schwere Verletzungen nach sich zieht. Dies gilt gleichermaßen für Personen, die mit einem Mietwagen unterwegs sind und den technischen Zustand des Fahrzeugs sowie die Straßenverhältnisse falsch einschätzen, wie auch für jene, die im Urlaub vermehrt Sport betreiben wollen und ihre eigene Fitness überschätzen.

Sonnenschutz

Sonnenschutz gehört zu den grundlegendsten Vorkehrungen bei Urlaubsreisen. Daher sollten ausreichend Sonnenschutzmittel mitgenommen werden, deren Hautverträglichkeit man aber vorher bereits getestet hat. Sonnenbrille und Kopfbedeckungen gehören ebenfalls mit ins Gepäck.

Um dem Hautkrebsrisiko vorzubeugen, sollte die Haut nie ungeschützt (möglichst hohen Sonnenschutzfaktor verwenden) längerer Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Kommt

angeführt, dass im einschlägigen Prostituiertenmilieu in afrikanischen und asiatischen Ländern mit einer HIV-Durchseuchung von 80-90 % (!) gerechnet werden muss. Sexualkontakte mit Einheimischen sollten daher grundsätzlich vermieden werden.

Es ist anzumerken, dass auch die Verwendung von qualitativ hochwertigen Kondomen keinen absoluten Schutz gegen derartige Infektionen darstellt.

Unfreiwillige Tierkontakte

Eine vernünftige Verhaltensweise ist auch im Umgang mit Tieren im eigenen Interesse sinnvoll.

Nicht nur die Tollwut spielt in vielen Regionen eine bedeutende Rolle, auch unliebsame Kontakte mit Spinnen, Schlangen oder giftigen Meerestieren können zu ernstzunehmenden gesundheitlichen Problemen führen.

Bei Bissen durch Gifttiere sollte der betroffene Körperteil ruhig gestellt werden und keinesfalls an der Bißstelle hantiert werden.

Anschließend muß der Betroffene auf schnellstem Wege einer medizinischen Behandlung zugeführt werden.

Die persönliche Mitnahme von „Schlangensera“ usw ist unsinnig!

Erstens sind diese Präparate in Österreich kaum zu bekommen und

es dennoch zu einem Sonnenbrand, bieten einschlägige Cremes Linderung.

Bei Sonnenstich, der durch längere direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf entsteht, sollte der Kopf sofort erhöht gelagert und in kalte, feuchte Tücher gehüllt werden.

Hitzschlag entsteht durch Zusammenbruch des Wärmeregulationssystems bei ungenügendem Trainingszustand, Übergewicht, körperlicher Anstrengung, Alkoholkonsum usw.

Erkrankte sollten sofort in den Schatten gelegt und möglichst mit nassen Umschlägen eingepackt werden.

Da in schweren Fällen eine Sterblichkeit von 20 % gegeben ist, sollte umgehend eine medizinische Einrichtung aufgesucht werden.

Bekleidung

Die Bekleidung in tropischen Regionen sollte vorzugsweise aus atmungsaktiven und pflegeleichten Materialien bestehen (reine Baumwolle!). Nicht vergessen sollte man, daß die Temperaturschwankungen

oft beträchtlich sind. Auch Klimaaanlagen erzeugen mitunter „Kühlschranktemperaturen“, so daß Weste und Pullover gute Dienste leisten können.

Höhe und Klima

Die klimatischen Verhältnisse in vielen Ferndestinationen weichen von den gewohnten sehr stark ab, so durch hohe Temperaturen und starke Luftfeuchtigkeit.

Der Körper benötigt in der Regel ein paar Tage, um sich darauf einzustellen, und man sollte daher auf größere Anstrengungen verzichten.

Für Reisen in tropische Länder sollte atmungsaktive, leichte Bekleidung bevorzugt werden; der Pullover kann aber beispielsweise in sehr stark klimatisierten Räumen ebenfalls benötigt werden.

Da der Körper durch Schweißausscheidung viel Flüssigkeit verliert, ist eine ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr sicherzustellen.

Höhenkrankheit

Die Höhenkrankheit ist die Folge der Unterversorgung des Gehirns und anderer Körpergewebe mit Sau-

erstoff und die dadurch ausgelösten Kompensationsmechanismen (Mechanismen des Organismus, die die Sauerstoffversorgung verbessern sollen).

Die Höhenkrankheit kann bereits in Höhenlagen ab 2.500 m auftreten.

Bei gesunden Erwachsenen sind keine prädisponierenden Faktoren (d.h. Faktoren, die eine Höhenkrankheit vorhersehen lassen) bekannt.

Das Erkrankungsrisiko ist bei Rauchern gleich groß wie bei Nichtrauchern, bei Untrainierten gleich wie bei Trainierten und auch bei älteren Menschen gleich groß wie bei Jugendlichen.

Lediglich Kinder sind angeblich etwas anfälliger.

Reisefähigkeit und Grundkrankheiten

Vor allem bei älteren Reisenden, die unter Grundkrankheiten des Stoffwechsels (z.B. Diabetes), des Herzkreislaufsystems (z.B. Koronare Herzkrankheit), oder der Lunge (z.B. Emphysem) oder der Niere (eingeschränkte Nierenfunktion) leiden, sollte vor Buchung eines Urlaubs in die Tropen mit dem behandelnden Arzt ein Gespräch geführt werden, ob die Reise an sich nicht eine unzumutbare Belastung darstellt.

Hier ist es mit relativ geringem Aufwand möglich, eine sogenannte „Reisefähigkeitsuntersuchung“ zu machen.

Personen, die ständig Medikamente nehmen, sollten erstens einen entsprechenden Vorrat des Medikaments mitnehmen, andererseits eine englischsprachige Erklärung ihres Zustandes, sodaß ein im Ausland kontaktierter Arzt rasch weiß, worum es wahrscheinlich geht.

Personen mit Herzschrittmachern oder metallischen „Ersatzteilen“ sollten ebenfalls eine entsprechende Erklärung mithaben, damit nicht schon bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen Endstation ist.

Für Diabetiker empfiehlt sich die interaktive Website der Diabetesberatung.

Repellents und Insektizide für Fernreisen

Handelsname	Wirkstoff
AUTAN® Family (Milch oder Creme)	10% Bayrepel (wirkt ähnlich dem DEET, etwas besser hautverträglich)
AUTAN® Pumpspray „Active“	20% Bayrepel
AUTAN® Lotio „Active“, Stift „Active“	20% Bayrepel
FLYSTOP®-STICHFREI Lotio	20% Repellent 3535, 4% Panthenol, 0,5% Bisabolol
MUSKOL® *)	25% DEET
ULTRATHON® *)	33% DEET
PERYSAN®	Repellent 3535: (3-(N-n-Butyl-N-acetyl-) aminopropionsäureethylester
ANTI-MÜCKENMILCH®	9,5 bis 24,5% DEET
TYRA-X*)	PERMETHRIN 3,6% u.a. (Info unter: http://www.tyrax.de)
NO BITE® HAUT	ETHYLHEXANEDIOL
NO BITE® KLEIDUNG	PERMETHRIN 2%

*) nicht im Handel, können von den Apotheken aber besorgt werden.

Beschwerden nach der Rückkehr

Jeder Reisende, der im Anschluß an einen Aufenthalt in einem exotischen Land plötzliche Gesundheitsprobleme bekommt, sollte sich unverzüglich - vor allem bei fieberhaften Beschwerden - an den Hausarzt oder eine spezialisierte Stelle wenden.

Wichtig ist der Hinweis des Patienten, wo er war, welche Vorbeugemaßnahmen getroffen wurden und ob andere Reisende dasselbe Problem berichteten.

Jeder Reisende aus einem Malariagebiet sollte bedenken, daß auch eine noch so konsequent durchgeführte Malariaphylaxe keinen absoluten Schutz bietet und daß eine Malaria tropica innerhalb eines Zeitraums von nur 48 Stunden (und weniger) akut lebensgefährlich werden kann. Wird eine Malaria rechtzeitig erkannt und behandelt, so ist sie in der Regel unproblematisch. Verpaßt man den optimalen Zeitpunkt des Einschreitens, so kann die Malaria trotz Therapie tödlich enden. Der Zeitraum zwischen ungefährlich und tödlich beträgt oft nur wenige Tage.

Auch bei anderen Beschwerden ist Handlungsbedarf gegeben - einerseits um das lästige Souvenir loszuwerden, andererseits um eine eventuelle Übertragung auf Dritte zu verhindern.

Baden

Bei Badeaufenthalten an steinigen Küsten oder dem vermehrten Aufkommen von Seeigeln, sollten unbedingt Badeschuhe getragen werden, um Verletzungen vorzubeugen. Vorsicht beim Baden ist auch bei vermehrtem Quallengewissen geboten. Bei Schwimmvergnügen an Steilküsten oder im offenen Meer sollte man sich vorher über das Vorkommen von Haien oder anderen gefährlichen/giftigen Fischen informieren. Vor Baden in Flüssen und Seen ist in Tropen und Subtropen abzuraten. Neben der Infektionsgefahr durch Keime ist hier je nach Urlaubsdestination auch auf unliebsame Kontakte mit Flusspferden sowie Panzerechsen und anderen fleischfressenden Tieren hinzuweisen.

Reise-Apotheke und Impfungen

In einer Reiseapotheke sollte folgender Inhalt mitgeführt werden: Fieberthermometer, Pinzette, Schere, Fremdkörperhäkchen, Spritzen, Nadeln, elastische Binden, Kompressen, Pflaster, Haut- und Wasserdesinfektionsmittel sowie Insekten- und Sonnenschutz.

An Medikamenten werden Durchfallmittel (Kohlepräparate sind sinnlos), Breitbandantibiotika, orale Rehydrierungslösungen, Augen-, Ohren- und Nasentropfen, schmerzlindernde und fiebersenkende Mittel, Präparate gegen Erbrechen, antiallergische Mittel, Hustenmittel sowie Wund- und Heilsalben empfohlen.

Der Flugverkehr macht es möglich, daß tausende Österreicher jährlich zu fernen exotischen Urlaubsdestinationen reisen.

Neben erwünschten Mitbringseln schleppt so mancher weniger erwünschte „Souvenirs“ in Form von

Infektionen, Viren und Bazillen mit. Nachfolgend eine kleine Gefahrenliste nach Regionen geordnet:

Nord-/Südafrika Hepatitis A+B, Typhus, Diphtherie, Tetanus, Polio

Schwarzafrika wie oben plus Malaria
Naher und Ferner Osten Hepatitis A+B, Typhus, Tetanus, Diphtherie, Polio

Mittlerer Osten wie oben plus Cholera
Mittelamerika/Karibik Hepatitis A+B, Typhus, Diphtherie, Tetanus, Polio

Südamerika wie oben plus Gelbfieber
Neben den Impfstandards werden je nach Reiseziel und spezieller Region weitere Impfungen wie Tollwut, Meningokokken-Meningitis, Japan-B-Enzephalitis von Experten empfohlen.

www.reisemed.at,

www.bmaa.gv.at/service/index.html.de

www.wien.at

Thrombosegefahr auf Flugreisen

Erst durch die Zunahme von Langstreckenflügen ist man auf ein medizinisches Problem aufmerksam geworden, dem man bisher wenig Bedeutung zugemessen hat: Der Entstehung von Blutgerinnseln, also Thrombosen, bei Interkontinentalflügen.

Man nimmt an, daß etwa jeder fünfte plötzliche Todesfall an Bord eines Flugzeuges durch eine Pulmonalembolie ausgelöst wird, dies ist eine Erkrankung, bei der sich ein Blutgerinnsel, das an einer anderen Stelle im Organismus entstanden ist, losreißt und dann auf seinem Weg durch das Herz in die Lunge gelangt und dort zur Verstopfung eines Gefäßes führt. Die sogenannte Reisethrombose hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen, sodaß man sie heute als „Economy-Class-Syndrom“ bezeichnet.

Mehrere Ursachen sind dafür verantwortlich:

Es begeben sich von Jahr zu Jahr immer mehr Leute auf Reisen und die generelle Tendenz zeichnet sich dahingehend ab, daß Urlaube nur mehr für eine kurze Dauer gebucht werden. Trotzdem liegen die weiter entfernten Reiseziele im Trend. Weiters ist eine starke Zunahme der Zweit- und Dritturlaube zu verzeichnen, das heißt, jeder einzelne setzt sich mehrmals im Jahr einem potentiellen Thromboserisiko aus. Das Durchschnittsalter der Reisenden auf Langstreckenreisen ist im Zunehmen begriffen, und vor allem bei älteren Personen bestehen öfters diverse Vorerkrankungen, die ein größeres Risiko für Thrombosen nach sich ziehen.

Die Auslastung der Flugzeuge ist stark gestiegen, man hat immer

weniger Bewegungsmöglichkeit und auch bei Nachtflügen kaum die Möglichkeit, mehr als einen Sitz für sich zu beanspruchen.

Wie entstehen nun Risikofaktoren für eine Thrombose?

In erster Linie ist es der langdauernde Bewegungsmangel, die sitzende Position mit abgewinkelten Knien, ferner eine zumeist langsam während des Fluges entstehende Austrocknung, (die Luftfeuchtigkeit an Bord beträgt nur 5 - 10%) und natürlich auch genereller Sauerstoffmangel.

Dazu kommt auch noch, daß auf Flügen meist reichlich Alkohol konsumiert wird und nicht selten Reisende zu milden hypnotisch wirkenden Substanzen greifen, um den sogenannten „Jet-lag“ besser zu überwinden.

Es ist also nicht ein einzelner Faktor, der das Entstehen einer Thrombose begünstigt, sondern ein Zusammenspiel mehrerer gleichzeitig einwirkender Faktoren, die die Neigung zum Entstehen eines Blutgerinnsels fördern.

Darüberhinaus kann man aber auch von Seiten des Reisenden selbst eine Gruppeneinordnung vollziehen, die bereits von vornherein eine Klassifizierung möglich macht, ob der betreffende Reisende ein eher geringes, ein mäßiges oder ein hohes Thromboserisiko auf Langstreckenflügen zu vergegenwärtigen hat, weil seine individuelle Konstitution dem Entstehen der Erkrankung förderlich ist. Ein geringes Thromboserisiko besteht für jeden Reisenden, auch wenn er völlig gesund ist. Erhöht wird dieses Risiko durch mehrere Faktoren:

Alter über 40 Jahre, Krampfadern (vor allem tiefe Krampfadern), eine chronische venöse Insuffizienz (die Venen können den Blutstrom nicht bewältigen, was sich beim Reisen auch ohne Langstreckenflüge zumeist bei längerem Stehen mit Anschwellen der Knöchel manifestiert), Übergewicht und natürlich eine Herzschwäche. Auch die oralen Kontrazeptiva dürften bei der Entstehung einer Thrombose eine gewisse Rolle spielen.



Wiederum gilt die Regel, daß nicht der einzelne Faktor der Auslöser für das Entstehen einer Thrombose sein dürfte, sondern daß die Kombination mehrerer Faktoren das Risiko signifikant erhöht.

Weitere, eher seltene Erkrankungen, die das Entstehen einer Thrombose begünstigen, wären: Bereits in der Vorgeschichte stattgefundene Thrombosen, Krebsleiden, Blutgerinnungsstörungen und Gipsverbände.

Wie sollte der Reisende sich verhalten, wenn er einen Langstreckenflug vor sich hat und sein Risiko niedrig halten will?

Hat der Reisende keine der vorab bestehenden Risikofaktoren, so sollte er lediglich während der Flugzeit und unmittelbar danach ein angepasstes Verhalten zeigen.

Dieses umfaßt folgende Grundregeln: Reichlich Flüssigkeitszufuhr

aber keinen Alkohol! Reichlich Bewegung während des Fluges (immer wieder aufstehen während des Fluges und Bewegungs- und Lockerungsübungen machen), nicht rauchen! Keine sedierend wirkenden Mittel einnehmen.

Bestehen bereits vorab Risikofaktoren (siehe oben), so empfehlen sich folgende Maßnahmen: Bei mäßiger Krampfadernbildung (Varizen) sollte zunächst eine mechanische Unterstützung des Gefäßsystems erfolgen (mit einer Stützstrumpfhose), Stützstrümpfe sind abzulehnen! Die Einnahme von Aspirintabletten zur Thromboseprophylaxe ist auf ihre Wertigkeit nicht eindeutig untersucht und daher nicht zu empfehlen (außer, man muß dieses Medikament auf Grund einer anderen Indikation bereits nehmen).

Personen, für die ein hohes Risiko für das Entstehen einer Thrombose

besteht, sollten jedenfalls mit dem Arzt Kontakt aufnehmen und möglicherweise über den Zeitraum der Reise hinweg niedermolekulares Heparin zur Selbstinjektion verwenden. Gerade bei den letztgenannten Patientengruppen ist auch die Einhaltung der zuvor schon für alle Reisenden gültigen Empfehlungen während der Flugreise ganz besonders wichtig.

Eine Reisetrombose kann, vor allem wenn eine Lungenembolie folgt, ein rasch lebensbedrohliches Zustandsbild bedeuten. Es ist eine sehr ernstzunehmende Erkrankung und jeder Reisende sollte die angeführten Maßregeln möglichst beachten.

Niedermolekulare Heparine

Ihr Arzt hat Ihnen ein spezielles niedermolekulares Heparin verschrieben, es befindet sich in einer Fertigspritze, mit der Sie es sich problemlos selbst subkutan (d.h. unter die Haut) injizieren können.

Genauso einfach kann auch ein Angehöriger bei Ihnen die Injektion vornehmen. Sollte die Verabreichung weder durch Sie noch einen Angehörigen möglich sein, besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Möglichkeit der Betreuung durch eine mobile Krankenschwester.

Eine detaillierte Anleitung zur Injektion finden Sie als Flash-Film bei www.thrombose.co.at!

Vorteile eines niedermolekularen Heparins

Es wird nur einmal täglich verabreicht – Es stellt in der Regel keine hohe Belastung dar. – Sie müssen nicht im Krankenhaus bleiben, bis die Thrombosegefahr beseitigt ist und auch nicht täglich Ihren Hausarzt oder eine Krankenhausambulanz aufsuchen. – Ihre Bewegungsmöglichkeit bleibt erhalten und beugt ebenfalls der Thrombosegefahr vor. – Wenn Sie die Anweisungen Ihres Arztes im Hinblick auf tägliche Anwendung und die von ihm festgelegte Behandlungsdauer genau einhalten, dient diese vorbeugende Therapie dem Schutz Ihrer Gesundheit!