

Häufige Krankheiten

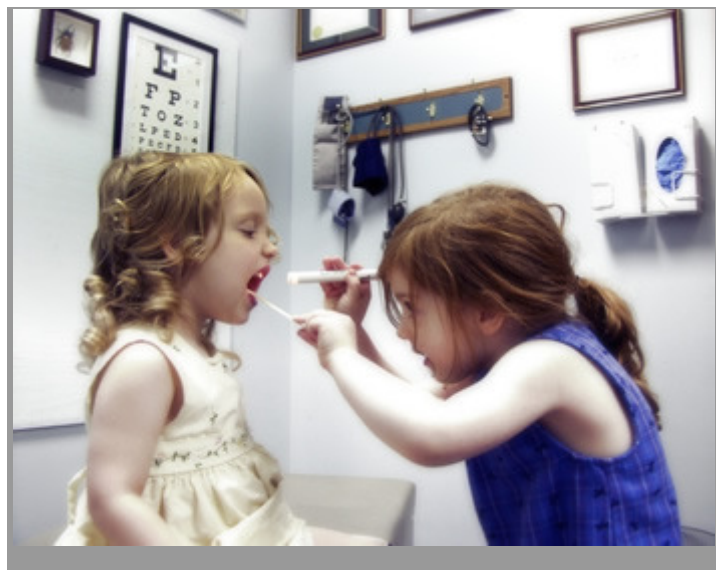
Reisen in ferne Länder erfordert eine gewisse **reisemedizinische Vorbereitung**, da den Reisenden ein anderes Klima, unbekannte Krankheitserreger und oft schlechtere Hygienebedingungen erwarten. Das **gesundheitliche Risiko** hängt unter anderem von der Art der Reise (z.B. Hotelaufenthalt oder Trekkingreise), der Reisezeit (z.B. Sommer oder Regenzeit), der Reisedauer (z.B. kurze oder längere Exposition gegenüber Krankheitserregern) und auch dem Alter des Reisenden (Kind oder Erwachsener) ab. [Beruflich Reisende](#) sollten sich vor Antritt der Reise und nach der Rückkehr durch einen Betriebsarzt bzw. einen Arbeitsmediziner ausführlich beraten und ggf. untersuchen lassen.

Die beste Vorsorge gegen einige häufige Erkrankungen sind [Schutzimpfungen](#) sowie das Befolgen bestimmter Verhaltensregeln.

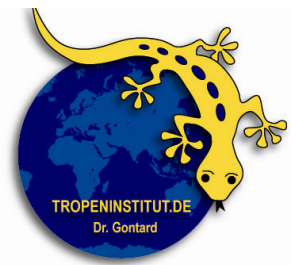
Die häufigsten Krankheiten

Häufig sind vor allem:

- [Durchfall](#)
- fieberhafte Infekte
- Unfälle
- [Malaria](#)
- [Hepatitis A](#), [Hepatitis B](#)
und andere
Leberentzündungen
- Geschlechtskrankheiten,
einschließlich [HIV](#)
- [Typhus](#)



Das persönliche Risiko zu erkranken, läßt sich dabei durch das Einhalten bestimmter Vorsichtsmaßnahmen (siehe [Essen und Trinken](#), [Sonne, Baden](#) u.s.w.) deutlich verkleinern.



Verstopfung auf Reisen

Vor [Durchfallerkrankungen](#) sind die meisten Tropenreisenden gewarnt. Die wenigsten denken jedoch an **Darmträgheit** – obwohl viele Urlauber gerade in den ersten Urlaubstagen mit Verstopfung zu kämpfen haben. Der Körper braucht einige Tage, um sich auf die **Zeitverschiebung** einzustellen. Diese hat einen großen Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt, da die meisten Menschen regelmäßig zu einer bestimmten Zeit auf die Toilette gehen, z.B. nach dem Frühstück. Wenn dieser Rhythmus durcheinander gerät, dauert es ein paar Tage, bis sich der Stuhlgang wieder zur gewohnten Zeit einstellt. Auch der Klimawechsel, **ungewohntes Essen** und zu **wenig Trinken** tragen zur Darmträgheit bei. Betroffene sollten daher darauf achten, ausreichend Ballaststoffe zu sich zu nehmen und – da man gerade in heißen Ländern viel Flüssigkeit durch Schwitzen verliert – ausreichend trinken. Sollte sich nach ein paar Tagen keine Besserung eingestellt haben, empfiehlt die US-amerikanische Gastroenterologische Gesellschaft (AGA) als Mittel der ersten Wahl den Wirkstoff Bisacodyl (z.B. in Dulcolax, Vinco, Tirgon).

*Quelle: Deutsche Gesundheits-Korrespondenz
DEUTSCHES GRÜNES KREUZ ev.*

Sexuell übertragbare Krankheiten

In bestimmten Ländern sind Geschlechtskrankheiten weit verbreitet – die Ansteckungsgefahr ist dann besonders hoch. Weltweit werden 250 Millionen Fälle von durch Geschlechtsverkehr übertragene Infektionen geschätzt.

Die einzige durch Geschlechtsverkehr übertragene Krankheit, gegen die es einen Impfstoff gibt, ist [Hepatitis B](#). Die Übertragung anderer Geschlechtskrankheiten, wie beispielsweise der [HIV](#)-Infektion, erfolgt häufig durch scheinbar gesunde Personen ohne Krankheitssymptome.

Das Risiko einer Ansteckung mit Geschlechtskrankheiten läßt sich wesentlich verringern, wenn Sexualkontakte mit flüchtigen Bekanntschaften oder Prostituierten vermieden werden bzw. konsequent **Kondome** benutzt werden.

[Hepatitis B](#) und [AIDS](#) können auch durch infizierte, **unsterile Spritzen- bzw. Injektionsnadeln** und durch **direkten Kontakt mit Blut** infizierter Personen übertragen werden. Personen, die aus medizinischen Gründen häufig Injektionen benötigen (z.B. [Diabetiker](#)), sollten eine genügende Anzahl von sterilen Nadeln und Spritzen für die Dauer der Reise sowie ein entsprechendes Attest über die therapeutische Notwendigkeit mit sich führen. **Ohrlochstechen** und **Tätowierungen** bergen ebenfalls ein Infektionsrisiko.