



**ADLER APOTHEKE**

*Meine Arznei - sicher im Blick!*

## Adler Apotheke

Johannes Jaenicke  
Hauptstr. 21 - 55624 Rhaunen  
Tel: 06544-230 - Fax: 06544-2308  
eMail: info@adler-apotheke.info  
www.adler-apotheke.info  
www.facebook.de/AdlerApotheke

Rhaunen ,den 08.11.18

## Reise nach: Bahamas

01.04.2019-21.04.2019

### EMPFEHLUNGEN ZUR PROPHYLAXE



#### Malariasituation im Reisegebiet

Bahamas: Anfang 2006 sind einige Personen, darunter auch Touristen an Malaria tropica erkrankt. Die Erreger wurden wahrscheinlich aus Haiti eingeschleppt. Obwohl keine Prophylaxe erforderlich erscheint, sollte dennoch Mückenschutz beachtet werden und bei Fieber nach der Rückreise der Arzt informiert werden.

- Das Reisegebiet gehört zwar zu den Malariaregionen, trotzdem herrscht für Touristen nur ein sehr geringes Risiko, an Malaria zu erkranken. Eine medikamentöse Prophylaxe wird nicht empfohlen, auch nicht die Mitnahme eines Medikaments zur Selbstbehandlung. Auf jeden Fall muß aber konsequenter **Mückenschutz** angewendet werden.

**Sehr wichtig:** Bei Fieber oder grippeähnlichen Symptomen nach der Rückkehr muss unbedingt ein Arzt aufgesucht und mit ihm die Möglichkeit einer Malariainfektion abgeklärt werden.

#### Bei Einreise aus Endemiegebieten besteht Impfpflicht für:

- Die Gelbfieberimpfung ist nur für Reisende, die aus Endemiegebieten (Zentralafrika sowie bestimmte Länder in Südamerika) kommen, vorgeschrieben. Bitte beachten Sie die Gültigkeitsdauer der Impfung für Ihr spezielles Reiseland.  
Diese Prophylaxe wurde weggelassen, weil im Reisegebiet kein Risiko herrscht.

#### Empfehlenswert sind wegen erhöhtem Risiko bei dieser Reise folgende Impfungen:

- Die Hepatitis - A ist eine der häufigsten Reisekrankheiten und wird durch verunreinigte Nahrungsmittel oder Trinkwasser übertragen. Besonders in tropischen Ländern, aber auch im südlichen und östlichen Europa ist diese Krankheit weit verbreitet. Eine Impfung wird deshalb empfohlen.

#### Hepatitis A-Impfung (aktive Immunisierung)

Die Impfung gegen Hepatitis A erfolgt durch einmalige Injektion von Hepatitis A-Impfstoff. Um einen Schutz für 10 Jahre zu erhalten, ist eine Auffrischung nach 6-12 Monaten nötig.

**Folgende Impfungen werden generell empfohlen:**

- Ein ausreichender Impfschutz gegen Diphtherie ist auch bei uns in jedem Fall sehr wichtig, besonders aber bei Reisen in tropische Länder sowie in die Länder der ehemaligen Sowjetunion, da Diphtherie dort gehäuft auftritt.

Diphtherie-Tetanus-Pertussis-Impfung

Die Kombinationsimpfung gegen Keuchhusten, Wundstarrkrampf und Diphtherie wird im Säuglingsalter durchgeführt. Die ersten drei Impfungen erfolgen im Abstand von mindestens 4 Wochen, die abschließende vierte Impfung nach mindestens einem halben Jahr.

Alle 10 Jahre sollte dann der Impfschutz gegen Tetanus und Diphtherie aufgefrischt werden. Nach den Empfehlungen der Stiko sollte bei Erwachsenen einmalig auch die Pertussis-Impfung aufgefrischt werden.

Bitte beachten Sie bei den Impfstoffen möglicherweise angegebene Alterseinschränkungen.

- Einen ausreichenden Impfschutz gegen Tetanus sollte jeder auch hierzulande besitzen, besonders wichtig ist dieser aber bei Reisen in fernere Länder, da Tetanus dort vermehrt auftritt.

**Im Reiseland bestehen folgende weitere Risiken:**

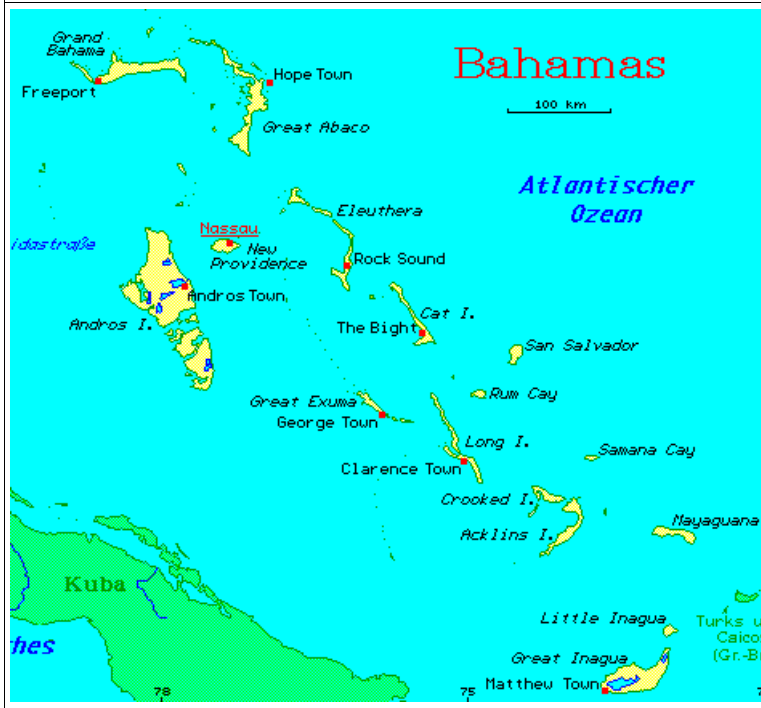
- Dengue, Chikungunya und Zika-Virus  
Das Denguefieber ist eine Virus-Infektion, die durch Stechmücken übertragen wird. Zu den Symptomen gehören plötzlich auftretendes hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, häufig ist auch ein Druckschmerz hinter den Augen. Eine Impfung für Reisende dagegen gibt es noch nicht, die einzige Prophylaxe besteht in einem guten Mückenschutz, der auch tagsüber bestehen sollte, da die Mücken auch am Tag aktiv sind.  
Bitte beachten Sie: Wenn Sie in Länder reisen, in denen Denguefieber vorkommt, sollten Sie auf keinen Fall Schmerzmittel mitführen, die den Wirkstoff Acetylsalicylsäure enthalten (z.B. Aspirin). Durch die Einnahme dieser Mittel bei Fieber und Schmerzen kann der lebensgefährliche hämorrhagische Verlauf einer Dengue-Infektion begünstigt werden.  
Chikungunya wird ebenfalls durch tag- und nachtaktive Stechmücken übertragen. Die Symptome der Erkrankung sind Fieber und Muskel- oder Gliederschmerzen sowie Hautrötung, die ungefähr eine Woche anhalten. Danach tritt in der Regel eine Besserung des Allgemeinbefindens ein. Bei Chikungunya handelt es sich um eine meist gutartig verlaufende Infektion, die von selber ausheilt. Behandlung symptomatisch.  
Auch das Zika Virus wird durch durch tag- und nachtaktive Stechmücken übertragen. Die Symptome sind ähnlich wie bei Dengue oder Chikungunya, allerdings mit leichterem Verlauf.  
Komplikationen: Lähmungen der Nervenbahnen, ZNS-Erkrankungen und Mikroenzephalien bei ungeborenen Säuglingen. Schwangeren wird von Reisen abgeraten. Bereits Schwangere oder deren Partner, die in ein Zika-Gebiet reisen, sollten bis zum Ende der Schwangerschaft Kondome benutzen. Dies gilt auch für Paare, die eine Schwangerschaft planen bis zu 6 Monate nach der Rückkehr aus betroffenen Gebieten.  
Bitte beachten Sie bei Reisen in diese Gebiete, dass auch die wirksamsten Repellentien nur eine Schutzwirkung von max. 8 Stunden haben !  
Bei allen drei Erkrankungen kommen auch Todesfälle durch die Krankheit vor, sprechen Sie bei einer grippeähnlichen Erkrankung kurz nach der Reise unbedingt mit Ihrem Arzt und weisen Sie ihn auf die Reise hin.

Vor allem auf der Insel New Providence ist das Risiko weiterhin gegeben. Seit April 2015 keine Meldungen mehr, Mückenschutz trotzdem auch tagsüber, beachten. Seit Ende 2016 wurden keine Zika-Infektionen mehr gemeldet.

Masern-Mumps-Röteln-Impfung

Die STIKO empfiehlt allen nach 1970 Geborenen mit unklarem Impfstatus oder nicht überstandener Krankheit eine Auffrischung gegen Masern, Mumps und Röteln.

## Bahamas



### Wichtige Adressen für Reise nach: Bahamas

Land	Botschaft	Unsere Botschaft
Bahamas	Botschaft Bahamas Bahamas House, 10, Chesterfield Street, GB - London W1X 8AH, Großbritannien Tel.: 0044 207 - 40 84 48 8 Fax: 0044 207 - 49 99 93 7 E - M a i l : Information@bahamashclondon.net H o m e p a g e : <a href="http://www.bahamas.co.uk">http://www.bahamas.co.uk</a> U R L : <a href="http://www.bahamashclondon.net">http://www.bahamashclondon.net</a>	Botschaft der Bundesrepublik Deutschland 10 Waterloo Road, Kingston 10 Tel.: 001876 - 926 67 28 / 926 67 29 Fax: 001876 - 620 54 57 E-Mail: <a href="mailto:info@kingston.diplo.de">info@kingston.diplo.de</a> Homepage: <a href="http://www.kingston.diplo.de">http://www.kingston.diplo.de</a> (Vertretung in: Jamaika) Deutscher Honorarkonsul Sandyport Office Center, Lagoon Court Building Suite 115, Nassau Tel.: 001 242 327 11 63 Fax: 001 242 327 11 73 E-Mail: <a href="mailto:nassau@hk-diplo.de">nassau@hk-diplo.de</a>

### Hinweise des auswärtigen Amtes der Bundesrepublik Deutschland



#### **Bahamas:**

Landesspezifische Sicherheitshinweise

Kriminalität

Auf den Bahamas gibt es neben Kleinkriminalität auch Gewaltverbrechen. Insbesondere nachts in abgelegenen und dunklen Gegenden ist besondere Vorsicht geboten. Außerhalb von Hotels, insbesondere in größeren Menschenansammlungen wie Märkten, Busbahnhöfen, Bars, etc. sollten Wertsachen wie Schmuck gar nicht und Bargeld nur im unbedingt benötigten Umfang mitgeführt werden. Wichtige Dokumente (Flugschein, Reisepass) sollten nur in Fotokopie mitgenommen und die Originale im Hotelsafe hinterlegt werden.

Naturkatastrophen



In Mexiko, in Zentralamerika, der Karibik und den südlichen Bundesstaaten der USA ist von Juni bis Ende November Wirbelsturmzeit. Es muss mit Tropenstürmen, starken Regenfällen und unter Umständen auch mit Erdbeben gerechnet werden. Reisende müssen in dieser Zeit mit Tropenstürmen und intensiven Regenfällen rechnen und werden gebeten, die Hinweise zu Wirbelstürmen im Ausland zu beachten.

Auf der Webseite der bahamaischen Behörde für Notfallmanagement werden u.a. bei Naturkatastrophen Informationen für die Zivilbevölkerung veröffentlicht.

Krisenvorsorgeliste

Deutschen Staatsangehörigen wird grundsätzlich empfohlen, sich in die Krisenvorsorgeliste einzutragen, um im Notfall eine schnelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Pauschalreisende werden ggfs. über die Reiseveranstalter über die Sicherheitslage im Reiseland informiert.

Stand - 18.05.2018; gültig seit: 18.04.2018

 <b>IMPFLAN</b> 		
Datum	Prophylaxe	Arzt?
<b>Mitführen:</b>	1 Pck. Repellent (Mückenschutz) (Stand-By)	
Mo, 25.02.19	Diphtherie-Tetanus-Pertussis-Impfung	Ja
	1. Hepatitis A-Impfung (aktive Immunisierung)	Ja
	Masern-Mumps-Röteln Impfung	Ja
ab Aug 2019	2. Hepatitis A-Impfung (aktive Immunisierung)	Ja

<b>Malariaprophylaxe</b>	Nur Expositionsprophylaxe: Zur Stand-By-Prophylaxe für eine eventuelle Malariainfektion sollte eine Packung Repellent (Mückenschutz)() mitgeführt werden.
--------------------------	--

Der Impfplan wurde erstellt für ein Körpergewicht von 70 kg.

Folgende Arzneimittel werden insgesamt für die Prophylaxe benötigt (Vor / Nach der Reise):

Impfung / Prophylaxe	Anz	Medikament(e)	Preis (€)
Hepatitis A- Impfung (aktive Immunisierung)	2 x	•HAVRIX 1440 •VAQTA Fertigspritzen	ca. 131,88
Diphtherie- Tetanus- Pertussis- Impfung	1 x	•BOOSTRIX Inj.-Susp.i.e.Fertigspritze •COVAXIS Injektionssuspension in einer Fertigspr. •TdaP-IMMUN Injektionssuspension i.e.Fertigspr.	ca. 34,79
Masern- Mumps- Röteln Impfung	1 x	•MMR VAXPRO Fertigspritze mit Kanüle •PRIORIX Masern Mumps Röteln P.u.LM H.Inj.L.i.e.FS.	ca. 50,05
Malariaprophylaxe	1 Pckg.		?
<b>Gesamtkosten ca:</b>			<b>216,71 € *</b>

\* Bitte beachten Sie: Seit 2007 werden bestimmte Medikamente und Impfstoffe für die Reiseprophylaxe von den Krankenkassen erstattet. Was im Einzelnen bezahlt wird, ist von Ihrer Krankenkasse abhängig. Im Einzelfall kann die komplette Prophylaxe, incl. Malariaprophylaxe und das Arzthonorar übernommen werden!



## Hinweise zum Sonnenschutz

Viele Reisende fahren in ferne Länder, um eine "gesunde Bräune" mitzubringen. Mittlerweile dürfte es sich aber herumgesprochen haben, daß allzuviel davon besonders ungesund ist. Übermäßige Sonneneinstrahlung kann die Haut irreversibel schädigen. Die Haut wird weniger elastisch (Faltenbildung), altert schneller und nach längerer Zeit kann sich sogar ein Hautkrebs entwickeln. Aus diesen Gründen muß die Haut gegen die Sonne geschützt werden. Wichtig für die Ermittlung des geeigneten Präparates ist die Eigenschutzzeit, d.h. die Zeit, welche man ohne Sonnenschutzmittel in der Sonne bleiben kann, ohne

Schäden davonzutragen. Dabei muß man grob 3 verschiedene Hauttypen unterscheiden:

Hauttyp	Eigenschutzzeit
Rothaarige, sehr blasse Menschen, die sehr leicht Sonnenbrand bekommen	5 - 10 min
Blonde mit heller Haut, die verhältnismäßig schnell Sonnenbrand bekommen	10 - 20 min
Dunkle Typen, mit vorgebräunter Haut die selten oder nie Sonnenbrände bekommen.	20 - 50 min

Der Lichtschutzfaktor eines Präparates gibt das Verhältnis der Zeit von ungeschützter zu geschützter Haut an, bis zu der eine Hautrötung auftritt, d.h. mit einem Lichtschutzfaktor von 10 kann man bei ansonsten optimalen Bedingungen bis zu 10 mal länger in der Sonne bleiben, als es der Eigenschutzzeit entspricht. Beachten Sie bitte, daß der Lichtschutzfaktor bei amerikanischen Produkten ca. dem Doppelten eines nach deutscher Norm ermittelten LSF entspricht!

#### Umfassenden Schutz beachten

Bei der Auswahl des geeigneten Sonnenschutzmittels besonders auf einen guten Schutz gegen kurzwellige UVB-Strahlung zu achten, da diese hauptsächlich für Hautschäden verantwortlich ist. Ein zusätzlicher UVA Schutz ist besonders bei Personen, die zur Photodermatitis ("Mallorca-Akne") neigen, wichtig. In letzter Zeit sind auch Produkte mit IR-A Schutz auf dem Markt. Die Infrarotstrahlung soll für den vorzeitigen Alterungseffekt (Kollagenabbau) bei starker Sonneneinstrahlung verantwortlich sein.

#### Hinweise zur richtigen Anwendung der Sonnenschutzmittel

- Verwenden Sie zu Anfang Ihres Urlaubs, oder wenn Sie ans Meer fahren, einen höheren Lichtschutzfaktor, da Wasser oder heller Sand die Sonneneinstrahlung verstärkt.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne (Sie sollten Ihr Sonnenbad täglich nicht um mehr als 30% steigern)
- Tragen Sie das Sonnenschutzmittel ca. 1/2 Stunde vor dem Sonnenbaden auf. Solange dauert es, bis sich der Schutz entfalten kann. Davon ausgenommen sind Sonnenschutzmittel mit Titandioxid ("Mikropigmente"), deren Schutz sofort wirksam wird.
- Die Zeit, die sich aus LSF und Eigenschutzzeit ergibt, gilt für einen ganzen Tag! Nachträgliches Auftragen, wenn die Schutzzeit schon vergangen ist, bringt also nichts!
- Viel hilft viel: Nur genügend Sonnenschutzmittel kann auch schützen. Tragen Sie eine Fingerlänge des Produkts im Gesicht auf, je zwei Fingerlängen werden auf jeden Arm, Brust und Bauch, oberer und unterer Rücken und die Vorder- und Rückseite der Beine aufgetragen (Insgesamt also 21 Fingerlängen!).
- Cremes Sie nach dem Baden Ihre Haut erneut ein. Auch wasserfeste Präparate halten ihren Schutz nur eine begrenzte Zeit.
- Beim Wassersport oder im Hochgebirge Nase, Stirn usw. mit höherem LSF behandeln. Ideal sind hier Sonnenblocker (LSF >40)
- Babys und Kleinkinder unter einem Jahr gehören nicht in die Sonne, ältere Kleinkinder nur mit Hut, T-Shirt und Sonnenschutz!
- Schatten-Regel: Die Gefahr für Sonnenbrand und Hautschäden ist in der Zeit am größten, wenn der eigene Schatten kürzer als der Körper ist.

Lassen Sie sich in Ihrer Adler Apotheke beraten, welche Sonnenschutzmittel für Sie geeignet sind. Wir führen eine große Anzahl verschiedener Präparate, auch speziell für Kinder und Sonnenallergiker.

#### Probleme bei Flugreisen

Die meisten Fernreisen und auch viele Kurzstrecken-Trips werden heutzutage mit dem Flugzeug durchgeführt. Daher ist es sinnvoll, sich vor der Abreise mit den möglichen Gesundheitsproblemen auseinanderzusetzen, die das Fliegen mit sich bringen kann. Im wesentlichen sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Erhöhte Thrombosegefahr: Langes Sitzen auf engen Plätzen erhöht das Risiko von Blutgerinnseln (Thrombosen) erheblich und kann mitunter sogar lebensgefährlich werden. Gefährdet sind vor allem thrombotisch vorgeschädigte und übergewichtige Personen, Schwangere, und Frauen, die die Pille nehmen. Vorbeugen kann man, indem man regelmäßig pro Stunde einmal aufsteht und etwas umhergeht. Außerdem sollte man pro Stunde mindestens 100 ml Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei Langzeitflügen ( über 4 Stunden) kann auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen sinnvoll sein. Für Reisende, die ganz auf Nummer sicher gehen wollen, gibt es Spritzen zur Thromboseprophylaxe in Kleinpackungen (z.B. Fraxiparin duo)
- Veränderte klimatische Bedingungen Aus technischen Gründen sind im Flugzeuginneren Luftdruck und Luftfeuchtigkeit gegenüber den Normalbedingungen deutlich verringert (der technische Aufwand für optimale Druck- und Luftfeuchtigkeitswerte würde die Flugkosten nahezu verdoppeln). Der Luftdruck entspricht ca. 2500m Seehöhe, die Luftfeuchtigkeit liegt nur bei 10% statt bei den als angenehm empfundenen 40%. Dies kann evtl. zu folgenden Beschwerden führen :
- Ohrbeschwerden durch den geringeren Luftdruck: Während des Starts sinkt der Innendruck im Flugzeug, bei der Landung nimmt er wieder zu. Da sich das Ohr nur langsam an veränderte Druckverhältnisse anpassen kann, klagen viele Passagiere über Ohrendruck, Ohrensausen oder Ohrenscherzen. Dagegen hilft es, während des Starts und besonders beim Landeanflug etwas zu lutschen, zu kauen oder häufig zu schlucken. Personen mit Schnupfen (Erkältung) sollten ein ab abschwellendes Nasenspray verwenden. Daneben gibt es einen neuentwickelten Ohrschutz (earPlane), der mit seinem patentierten Micro Filter für einen langsamen, kontinuierlichen Druckausgleich zwischen Umwelt und Mittelohr sorgt und dadurch Ohrbeschwerden verhindert.
- Trockene Schleimhäute durch die verringerte Luftfeuchtigkeit: Die niedrige Luftfeuchtigkeit kompensiert man am besten, indem man pro Stunde möglichst 100ml Flüssigkeit zu sich nimmt, und zwar keinen Alkohol, denn dieser wirkt in der Höhe intensiver. Zusätzlich ist ein Nasenspray (Kochsalz- oder Meersalzlösung) zum Anfeuchten der Nasen Schleimhaut günstig. Bei Kontaktlinsenträgern und Patienten, die unter "trockenen Augen" leiden, kann die geringe Luftfeuchte zu Reizungen am Auge führen, hier helfen Benetzungsmittel bzw. künstl. Tränen.
- Reisekrankheit: Einige Reisende leiden während des Fliegens unter der sogenannten Reisekrankheit, die sich im wesentlichen mit Schwindel, Brechreiz, Schweißausbrüchen oder Kreislaufproblemen äußert. Sinnvoll ist für solche Personen die vorbeugende Einnahme von Medikamenten ca. eine halbe Stunde vor dem Abflug. Auch ein Platz in der Nähe der Tragflächen scheint sich bei Neigung zur Reisekrankheit günstig auszuwirken.
- Flugtauglichkeit: Schwere Herz-Kreislaferkrankungen, Krankheiten mit starker Atembehinderung, Infektionen, gerade überstandene Operationen, die letzten Monate einer Schwangerschaft und anderes mehr können ein Grund sein, daß eine Flugreise nicht angetreten werden sollte. Hinsichtlich Herz und Kreislauf ist man flugtauglich, wenn man am Fahrrad-Ergometer einige Minuten 50-75 Watt leistet. Treten dabei Beschwerden auf oder bestehen sonstige Zweifel, sollte man die Flugtauglichkeit mit einem Arzt abklären.

**Wichtiger Hinweis zu den ausgedruckten Empfehlungen:** Der Ihnen hier vorliegende Ausdruck beruht auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO, Hinweisen verschiedener Tropeninstitute und aktuellen Fachinformationen. Eine Haftung unsererseits wird jedoch, auch wegen der sich ständig ändernden Seuchensituation ausdrücklich abgelehnt. Die meisten empfohlenen Medikamente sind verschreibungspflichtig und müssen vom Arzt verordnet werden, der Sie und Ihren Gesundheitszustand am besten kennt.

## SCHUTZ VOR STECHMÜCKEN



In Ihrem Reiseland kommen Krankheiten vor, die durch Stechmücken übertragen werden (z.B. Malaria, Denguefieber oder Chikungunya-Infektionen). Während die Anopheles-Mücke, die Malaria überträgt, nur abends oder nachts sticht, werden die anderen genannten Krankheiten hauptsächlich durch Aedes-Mücken übertragen, die auch tagsüber aktiv sind. Bei Malariagefahr haben wir Ihnen deshalb möglicherweise eine medikamentöse Malariaphylaxe empfohlen.

Mindestens ebenso wichtig ist aber der Schutz gegen die Stechmücken (**Expositionsprophylaxe**)

### 1.Verhaltensweisen:

Halten Sie sich von der Dämmerung bis zum Morgen möglichst in geschlossenen Räumen auf. Tragen Sie im Freien geschlossene, nicht zu eng anliegende Kleidung (lange Ärmel und Hosen) aus hellen Stoffen.

## **2. Insektenabwehrmittel:**

Verwenden Sie an ungeschützten Körperstellen sog. Repellents, gebräuchlich sind z.B. Mittel, die Diethyltoluamid (DEET) oder Icaridin (Bayrepel®) enthalten. Die Wirksamkeit beträgt ca. 3-8 Stunden, abhängig von der Schweißbildung. Produkte, die den Wirkstoff Icaridin enthalten, sind auch gegen Zecken wirksam, gegen Aedes-Mücken (Denguefieber, Zika) allerdings weniger wirksam als DEET. Bei Kleinkindern Vorsicht vor längerdauernder, großflächiger Anwendung.

DEET soll nicht großflächig aufgetragen werden, da es zu Hautreizungen führen kann. Auch bei Schwangeren und Stillenden sollte besser auf Icaridin gewechselt werden. Außerdem greift DEET Kunststoffe an (Sonnenbrillen, Handtaschen etc.)

Andere Repellentien, wie z.B. Dimethylphtalat sind für Aufenthalte in tropischen Gebieten weniger wirksam.

Ätherische Öle oder Mischungen sind meist nur kurz wirksam und unsicher, werden aber gut vertragen.

Andere Abwehrmaßnahmen, wie z.B. die Einnahme von hochdosiertem Vitamin B6 oder Knoblauch, zeigen im Laborversuch keine überzeugende Wirkung. Das Gleich gilt für das Tragen von Mückenbändern, da diese nur eine auf die Handgelenke beschränkte Abschreckungswirkung zeigen. Gut wirksam ist allerdings das Imprägnieren der Kleidung oder von Moskitonetzen, z.B. mit Permethrin (Nobite®). Hier soll die Wirkung bis zu vier Wochen anhalten.

## **3. Schlafräume von Insekten befreien:**

Üblich sind Insektizide (Pyrethrine und Pyrethroide) in Form von Aerosolen, Verdampfern, Kerzen, Räucherspiralen, sowie zum Imprägnieren von Moskitonetzen. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit bei längerer Anwendung ist nicht erwiesen! Daneben sollte man in Räumen die Stechmücken manuell (Fliegenklatsche) abtöten, sowie die Klimaanlage, falls vorhanden, einschalten (Mücken sind um so aktiver, je wärmer es ist)

## **4. Moskitonetz**

Schlafen Sie unbedingt unter einem Moskitonetz, falls Sie auf andere Weise Ihren Schlafraum nicht moskitofrei bekommen. Bewährt hat sich die Imprägnierung des Netzes mit einem Insektizid. Für Säuglinge ist das Moskitonetz der unbedenklichste Schutz (allerdings hier nicht imprägnieren!)

## **5. Langzeitreisen**

Müssen Sie sich längere Zeit, z.B. aus beruflichen Gründen, im Malariagebiet aufhalten, empfiehlt sich das Anbringen von Gaze vor den Fenstern.

# Informationen zum Zika-Virus

## **Was ist das Zikavirus ?**

Beim Zikavirus handelt es sich um einen Krankheitserreger, der primär durch Steckmücken der Aedes-Gruppe übertragen wird. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch durch sexuelle Kontakte gilt mittlerweile als erwiesen.

Das Virus wurde 1947 erstmals bei einem Affen im Zikawald in Uganda in Afrika nachgewiesen. Mittlerweile hat es sich in fast alle tropischen Gebiete der Welt verbreitet, auch in wärmeren Gebieten Europas und Amerikas kommt es vor.

## **Krankheitsbild**

Die Symptome einer Zikavirus-Infektion ähneln denen anderer mückenübertragender Infektionen (z.B. Dengue-fieber), werden aber als deutlich milder beschrieben. Am häufigsten sind Hautausschlag, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Bindehautentzündung und Fieber. Die Symptome treten in einem Zeitraum von drei bis 12 Tagen (meist drei bis sieben Tage) nach einem infektiösen Mückenstich auf und halten bis zu einer Woche an. Eine Behandlung im Krankenhaus ist meist nicht erforderlich. Einzelne Todesfälle, die bei Zikavirus-Infektionen beschrieben wurden, traten offenbar bei Menschen mit schweren Vorerkrankungen auf. Ein großer Anteil der Infektionen verläuft vermutlich asymptomatisch, das heißt, die Betroffenen haben keinerlei Symptome.

Ein kausaler Zusammenhang zwischen einer Zikavirusinfektion in der Schwangerschaft und Hirnfehlbildungen beim ungeborenen Kind wird inzwischen als gesichert angesehen.

In einigen seltenen Fällen kann es nach einer Zikavirus-Infektion, wie auch nach anderen Infektionen, wahrscheinlich auch zu einem Guillain-Barré-Syndrom kommen, einer Erkrankung der peripheren Nerven.

## Übertragungswege

Zikaviren werden in den meisten Fällen durch den Stich infizierter Mücken, z.B. den in den Tropen und Teilen der Subtropen weit verbreiteten Gelbfiebertmücken (*Aedes aegypti*), übertragen. Es ist nicht auszuschließen, dass neben der Gelbfiebertmücke auch andere Mücken, z.B. die asiatische Tigermücke (*Aedes albopictus*) das Zikavirus verbreiten können. Die asiatische Tigermücke kommt vereinzelt auch in Deutschland vor.

In einigen Fällen ist das Virus auch auf sexuellem Weg übertragen worden (meist von Männern auf Frauen). Ausgehend von Männern ist eine Übertragung auch noch Wochen und Monate nach der Infektion möglich. Vermutlich gelingt es den Viren im gegenüber dem Immunsystem stark abgeschirmten Bereich der Hoden länger zu überleben. Es ist aber noch nicht abschließend geklärt, wie lange das Virus im Sperma überdauern kann.

Genetisches Material von Zikaviren wurde zudem im Urin und Speichel von symptomatischen Patienten nachgewiesen. Ob die Zikaviren auch durch Urin und Speichel übertragen werden können – und wenn ja, welche Rolle das für die aktuellen Ausbruchsgeschehen spielt –, ist noch nicht bekannt.

## Behandlung

Es gibt weder einen Impfstoff noch Medikamente, mit dem sich Zikavirus-Infektionen gezielt behandeln lassen. Die Krankheit wird symptomatisch behandelt: mit schmerz- und fiebersenkenden Medikamenten, viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit.

## Risiken

Eine Infektion mit dem Zikavirus in der Schwangerschaft kann beim Fötus zu Fehlbildungen des Gehirns führen.

Eine Infektion mit dem Zikavirus in der Schwangerschaft kann beim Fötus zu Mikrozephalie und anderen Fehlbildungen des Gehirns führen – insbesondere, wenn sich die Mutter im ersten Schwangerschaftsdrittel infiziert hat. Die von einer Mikrozephalie betroffenen Kinder werden mit einem besonders kleinen Kopf geboren. Folgen können geistige Behinderung und andere schwerwiegende neurologische Störungen sein. Außerdem werden weitere neurologische Auffälligkeiten, Fehlbildungen wie Plazentainsuffizienz und intrauterine Wachstumsverzögerung bis hin zum Tod des Fötus mit der Infektion in Verbindung gebracht.

Seit Oktober 2015 wurde in Brasilien ein Anstieg von Mikrozephalie-Fällen bzw. von Schädigungen des Zentralen Nervensystems bei Neugeborenen beobachtet. Das Zikavirus wurde außerdem im Hirngewebe verstorbener und von Fehlbildungen betroffener Föten nachgewiesen. Auch in Französisch Polynesien wurde 2014/2015 von einer ungewöhnlichen Häufung von Hirnfehlbildungen berichtet.

Die wenigen bei Zikavirus-Infektionen beschriebenen Todesfälle traten offenbar bei Menschen mit schweren Vorerkrankungen auf. Über besonders schwere Verläufe bei Kindern ist nichts bekannt.

## Vorsichtsmaßnahmen in der Schwangerschaft und bei deren Planung

In Abstimmung mit dem RKI empfehlen das Auswärtige Amt und die Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin (DTG) Schwangeren und Frauen, die schwanger werden wollen, von vermeidbaren Reisen in Zikavirus-Ausbruchsgebiete abzusehen, da das Risiko frühkindlicher Fehlbildungen besteht. Bei unvermeidbaren Reisen sollte auf ganztägigen konsequenten Mückenschutz geachtet werden. Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten sich vor der Abreise dringend von einem Tropen- oder Reisemediziner mit Kenntnis der jeweiligen aktuellen Situation beraten lassen.

Schwangere, die sich in vom Zikavirus betroffenen Gebieten aufgehalten haben, sollten ihren Gynäkologen darauf hinweisen, damit der Verlauf der Schwangerschaft entsprechend überwacht werden kann. Es gibt keinerlei Hinweise, dass eine überstandene Zikavirus-Infektion ein Risiko für spätere Schwangerschaften bedeutet.

Da eine sexuelle Übertragung möglich ist, empfiehlt die WHO Schwangeren, deren Partner aus einem Zikavirus-Ausbruchsgebiet zurückkehrt, bis zum Ende der Schwangerschaft "Safer Sex" zu praktizieren. Paare mit einzelner oder gemeinsamer Reise-Anamnese in ein Zika-Ausbruchsgebiet, die eine Schwangerschaft planen, sollten damit nach der Rückkehr sechs Monate warten.

## Prophylaxemaßnahmen



Einen Impfstoff gegen Zikaviren gibt es nicht. Reisende in tropische Länder sollten über den aktuellen Stand der Zikavirus-Infektionen in der jeweiligen Region unterrichtet sein und sich vorher reisemedizinisch beraten lassen. Sie sollten sich in geschlossenen Räumen und im Freien vor Mückenstichen schützen - besonders von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang, wenn die Mücken der Gattung Aedes am aktivsten sind - zum Beispiel durch Insektenschutzmittel und lange Kleidung. In nicht-klimatisierten Zimmern sollten Fenster- und Bettnetze genutzt werden.

Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sowie Reisende mit Erkrankungen des Immunsystems oder schweren chronischen Erkrankungen sollten vor der Abreise ihren Hausarzt oder eine tropenmedizinische Beratungsstelle aufsuchen.

Alle Reisenden, die innerhalb von zwei Wochen nach ihrer Rückkehr aus einem betroffenen Gebiet Symptome entwickeln, die auf eine Infektion mit dem Zikavirus hindeuten, sollten einen Arzt aufsuchen und auf die Reise hinweisen. Eine umfassende Zikavirus-Diagnostik bietet in Deutschland beispielsweise das Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg an

Quelle: Robert-Koch-Institut, Stand: Nov. 2016

## NAHRUNGSMITTELHYGIENE

Bei vielen Reisekrankheiten (Typhus, Hepatitis A, Cholera) ist der Hauptinfektionsweg die Aufnahme über die Nahrung oder das Trinkwasser.

Daher sollten folgende Regeln **streng** beachtet werden:

- Verzichten Sie auf unpasteurisierte Milchprodukte (Speiseeis!) sowie auf Gemüse oder Obst, welches nicht gekocht oder geschält werden kann. Vorsicht auch bei Früchten, die Sie nicht selbst geschält haben (z.B. an Buffets).
- Vorsicht bei Speisen, die längere Zeit warmgehalten wurden! Im allgemeinen ist die Warmhaltetemperatur zu gering, um Bakterien abtöten zu können.
- Fische und Schalentiere sollten stets fangfrisch und gut gegart verzehrt werden. (Rohe Austern sind z.B. eine häufige Infektionsquelle für Hepatitis A)
- Ganz verzichtet werden sollte auf rohe Fleischprodukte (Tartar, Carpaccio), da diese neben oben genannten Krankheiten auch z.B. Salmonellen und Trichinen übertragen können.

Grundsätzlich sollte nur gechlortes, in Flaschen abgefülltes, kohlen säurehaltiges oder abgekochtes Wasser verwendet werden. Denken Sie bitte auch beim Zähneputzen oder der Einnahme von Medikamenten daran! Ebenso bedenklich sind oft Eiswürfel in Getränken, da diese auch aus nicht einwandfreiem Wasser hergestellt worden sein können. Gegebenenfalls sollten Sie bei entsprechenden Reisebedingungen an eine **Trinkwasserentkeimung** denken.



## REISEAPOTHEKE

Die folgenden Medikamente sind Vorschläge für eine optimal ausgestattete Reiseapotheke. Natürlich müssen Sie nicht alles mitnehmen! Lassen Sie sich von Ihrer Adler Apotheke beraten, was Sie für Ihre spezielle Reise brauchen!

	Indikation	Beispiel	OK ?
Allgemein	Medikamente, die Sie täglich einnehmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdruckmittel</li> <li>• Zuckertabletten bzw. Insulin</li> <li>• Antikonzeptiva</li> </ul>	
Wundversorgung	zur Desinfektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betaisodona</li> <li>• Hansamed Spray</li> <li>• Octenisept</li> </ul>	
	Wund- oder Brandsalbe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepanthen Salbe</li> <li>• Brand und Wundgel</li> </ul>	

	Pflaster	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hansaplast Strips wasserfest</li> </ul>	
	Verbände	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mullbinden und Idealbinden in verschiedenen Breiten</li> <li>• Leukoplast zum Fixieren</li> </ul>	
	Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbandwatte, Dreiecktuch, Sicherheitsnadeln, Pinzette, Schere, bruchssicheres Fieberthermometer</li> </ul>	
Schmerzen	Kopfschmerz, Grippe, Zahnschmerzen, Fieber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benuron, Dolormin (möglichst kein Aspirin in trop. Ländern)</li> </ul>	
Erkältung (Klimaunterschied!)	Halsschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobendan, Neo-Angin, Dorithricin, Meditonsin</li> </ul>	
	Husten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für Reizhusten z.B. Silomat</li> <li>• für Bronchialhusten z.B. Bronchicum oder Prospan</li> </ul>	
	Schnupfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasenspray</li> </ul>	
Sonstiges	Allergien, Insektenstiche, Sonnenbrand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soventol, Fenistil Gel, Azaron Stift</li> <li>• für stärkere Entzündungen: Soventol H Creme</li> </ul>	
	Augentropfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berberil oder Yxin Einzeldosispipetten</li> </ul>	
	Reiseübelkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superpep Kaugummi, Reisedragees</li> </ul>	
	Verstopfung (wenn Sie aufgrund der Nahrungsumstellung zu solcher neigen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulcolax Zäpfchen</li> <li>• Laxoberal Tropfen</li> </ul>	
	Magenverstimmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iberogast Tropfen</li> </ul>	
	Sodbrennen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talcid Tabletten</li> <li>• Pepcid akut</li> </ul>	
	Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imodium akut oder Tannacomp</li> <li>• zur Rehydratisierung Elotrans Pulver</li> <li>• Probiotika</li> </ul>	
	Nachbehandlung bei Sonnenbrand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bepanthal , Dexpanthenol Spray</li> </ul>	
<b>Wenn Kinder oder Kleinkinder mitreisen</b>			
	Pinzette Fieberthermometer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Entfernen von Splittern oder Zecken</li> <li>•</li> </ul>	
	Schmerzen, Fieber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benuron oder Ibuprofen Saft (bruchssicher aufbewahren!), nach Möglichkeit keine Zäpfchen</li> </ul>	
	Schnupfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasenspray in Kinderdosierung</li> <li>• salinisches Nasenspray, z.B. Rhinomer</li> </ul>	
	Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Babylax Klistiere</li> </ul>	
	Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perenterol Pulver oder Kps.</li> <li>• zur Rehydratisierung Oralpädon</li> </ul>	
	Antiallergika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cetirizin oder Loratadin als Tropfen oder Saft</li> </ul>	

**Sonnen- und Insektenschutzmittel dürfen in keiner Reiseapotheke fehlen!**

Wir wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Reise, und hoffen, dass Sie gesund wieder nach Hause zurückkehren !

Ihr Team aus der  
Adler Apotheke

Terminübersicht (zum Ausschneiden und Mitnehmen)

Ein Service Ihrer Adler Apotheke

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo						
<b>Feb</b>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 I	26	27	28	29	30	31
<b>Mrz</b>					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
<b>Apr</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
<b>Mai</b>			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

I = Impftermin