

Reisemedizin für Geschäftsreisende

Nur gute Reisevorbereitung sichert
Ihren Erfolg und Ihre Gesundheit!

Maria Schulze Elfringhoff
Apothekerin
Prävention und Gesundheitsberatung

Geschäftsreise

I. Vorbereitung

II. Am Reiseziel

III. Nach Westen? Nach Osten? Jetlag!



I. Vorbereitung

- Impfpasskontrolle
- Individuelle Beratung
- Insektenschutz
- Sinnvolle Reiseapotheke



Impfung

- Impfungen sind die kostengünstigste, effizienteste und sicherste Methode, sich und seine Mitmenschen vor schweren, teilweise tödlichen Krankheiten zu schützen!



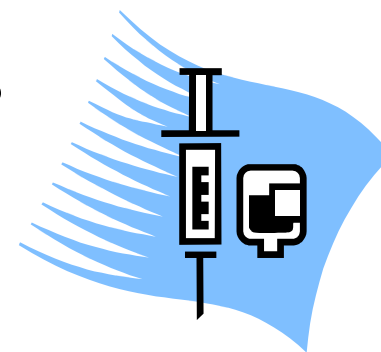


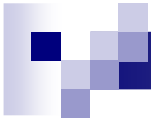
Impfpass

- „Heimatimpfungen“
 - **Tetanus, Diphtherie, Polio**, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis B, Pertussis (Empfehlungen der STIKO)
- Pflichtimpfungen
 - Gelbfieber
 - Cholera

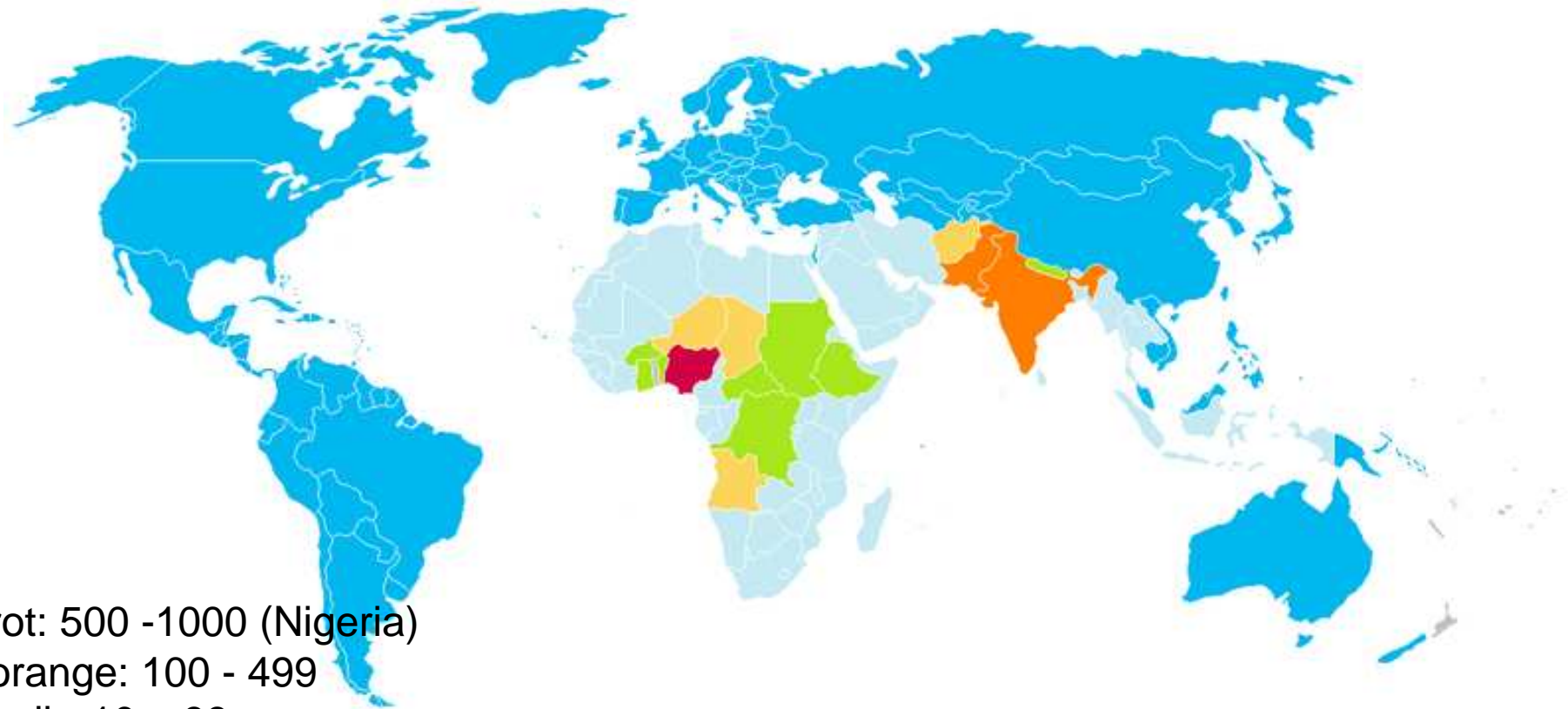
Impfpass

- Empfohlene Reiseimpfungen:
 - Nach Art der Reise und nach Reiseland:
 - **Hepatitis A, Grippe, Gelbfieber,**
Typhus, Cholera, Tollwut,
Japanische Encephalitis,
Meningokokken-Encephalitis





Polio



rot: 500 -1000 (Nigeria)

orange: 100 - 499

gelb: 10 – 99

grün: weniger als 10

hellblau: keine Neuerkrank.

blau: Polio offiziell ausgerottet



Individuelle Beratung

- Impfplan mit Botschaftsadresse
- Risiken bestimmter Länder durch:
 - Malaria
 - Gelbfieber
 - Tollwut

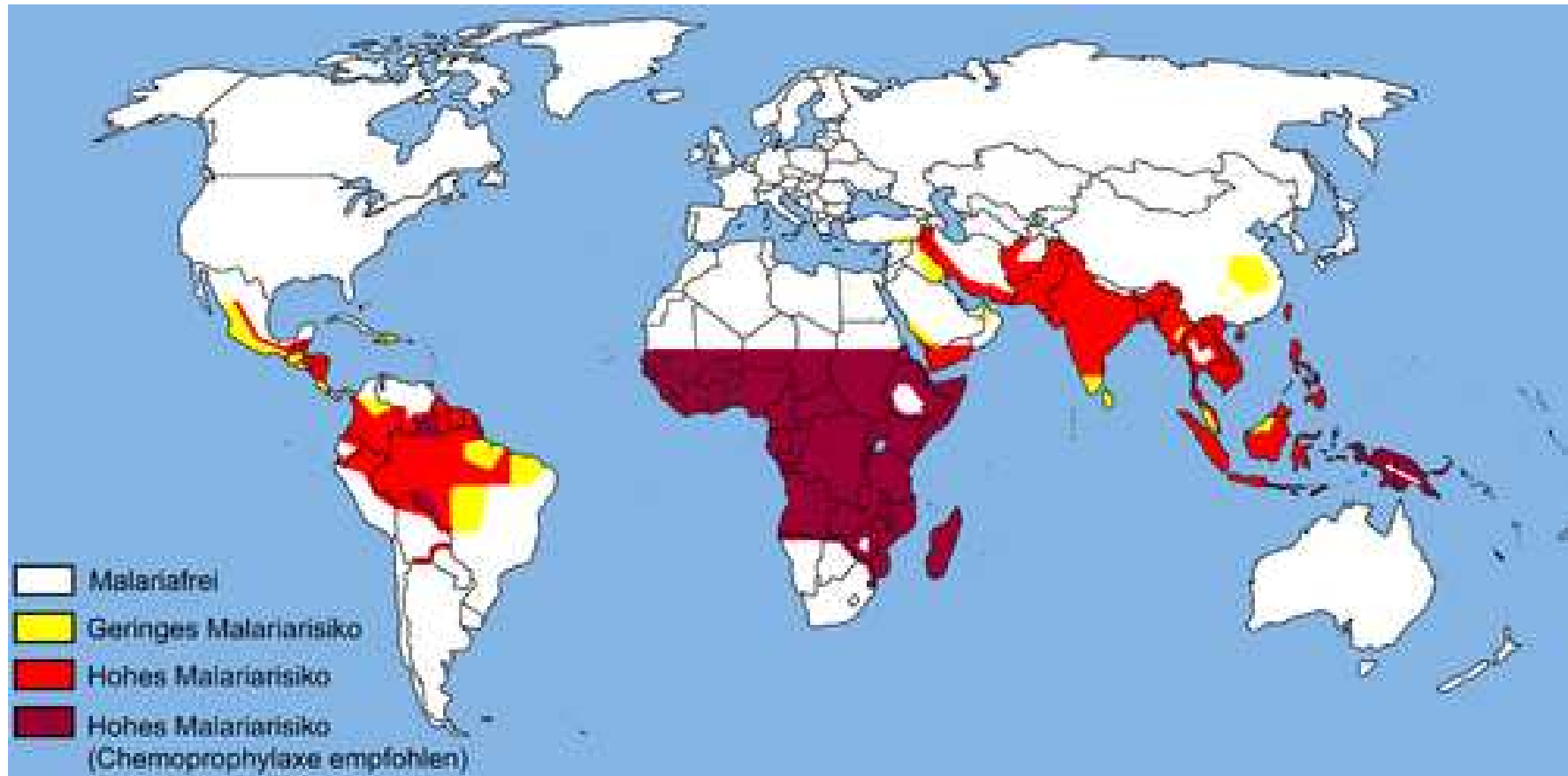
Malaria

- Übertragung: Insektenstiche
- Malaria: ca. 1 Million Tote/Jahr
250 Millionen Infizierte weltweit
- Deutschland:
ca. 1000 Erkrankte
ca. 10 – 20 Tote/Jahr



Anopheles-Mücke

Malaria



■ Malariaweltkarte

Malaria

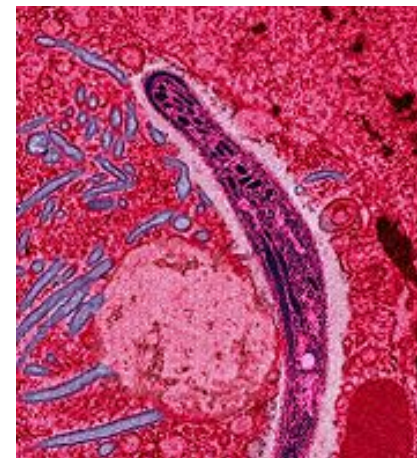
- Prophylaxe

- Malariamedikamente:

- Resochin, Lariam, Malarone, Doxycyclin

- Stand-by

- Insektenschutz
 - Medikament zu Behandlung!
 - Bei Fieber sofort zum Arzt!



Gelbfieber

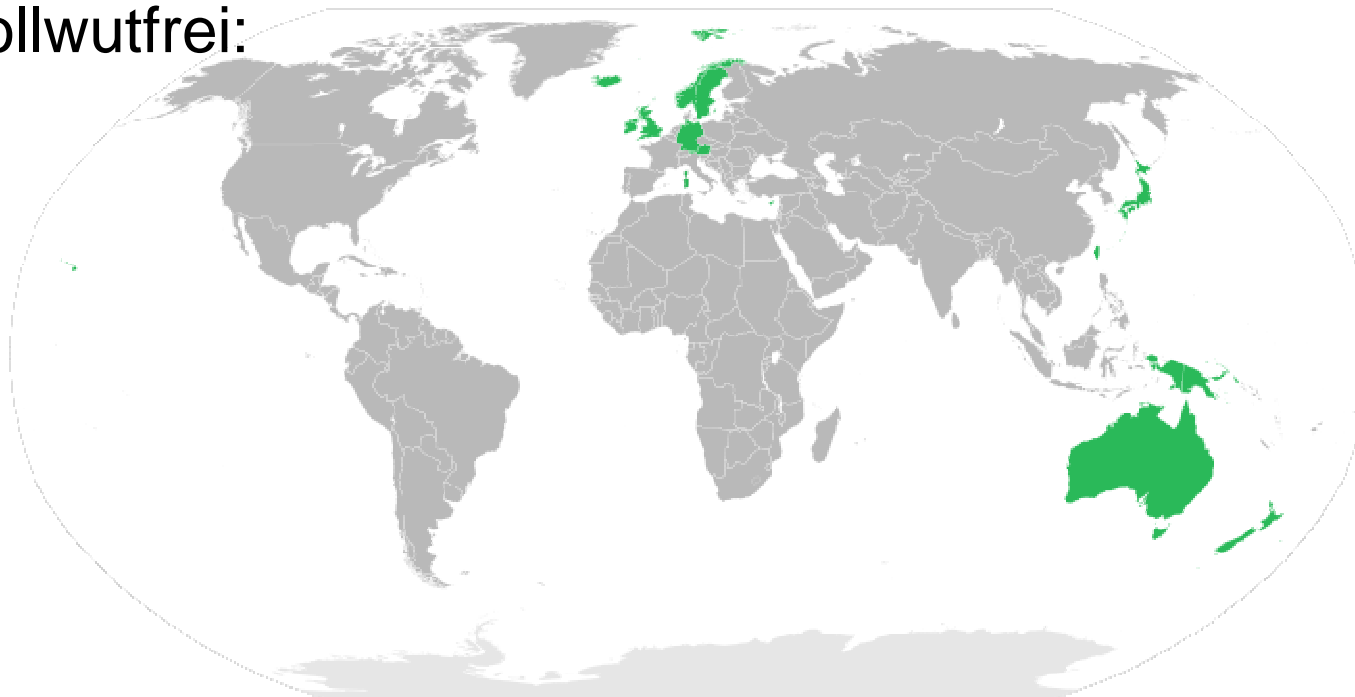
- Übertragung: Insektenstiche
- Vorbeugung: Impfung, Insektenschutz



Tollwut

- Übertragung: Tierbisse Schutz: Impfung
- 55.000 Todesopfer/Jahr, fast alle in Indien

□ tollwutfrei:



Insektenschutz

- wichtige Erkrankungen neben Malaria durch stechende Insekten
 - Dengue
 - Gelbfieber
 - Schlafkrankheit



Tsetsefliege



Aedes aegypti - Gelbfiebermücke



Insektenschutz

- ist Schutz vor:
 - West-Nil-Fieber, Chikungunya, Japanische Encephalitis, FSME, Borreliose, ...

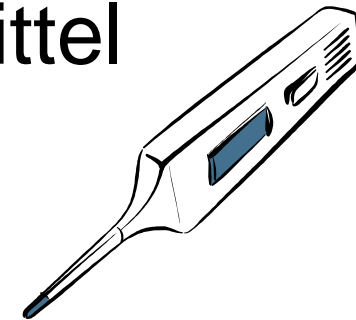


Insektenschutz

- Insektizide mit den Wirkstoffen DEET (Nobite, Careplus) oder Bayrepel (Autan)
- Moskitonetz, imprägniert
- Klimaanlage
- Helle Kleidung

Sinnvolle Reiseapotheke

- Gutes Insektenschutzmittel
- Erste-Hilfe-Set
- Haut- und Wunddesinfektionsmittel
- Fieberthermometer





Sinnvolle Reiseapotheke

- Nasenspray
- Schmerzmittel
- Durchfallmittel
- Sonnen- und Hitzeschutz
- Malariamedikament

II. Am Reiseziel

- Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene
 - Cook it, peel it or forget it
 - Durchfallprophylaxe mit *Saccharomyces boulardii*



Am Reiseziel

- Hygiene
 - Seife
 - Mundschutz
 - Desinfektionsmittel



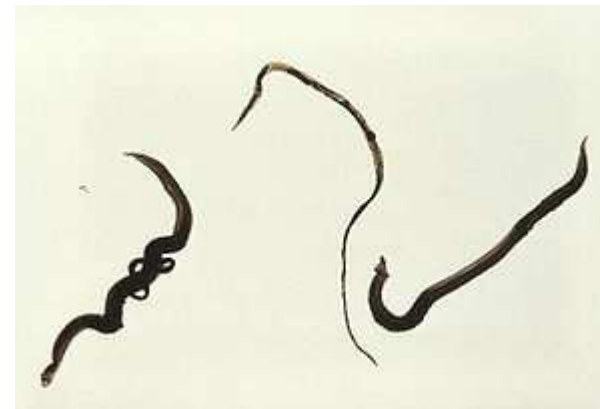
Am Reiseziel

- Intimhygiene



Am Reiseziel

- Nicht in tropischen Gewässern baden
- Nicht barfuß laufen



Schistosoma, Pärchenegel



III. Jetlag

- Jetlag – wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät
 - Folgen:
Erschöpfung, Konzentrationsstörungen,
nächtliche Schlafstörungen
 - Dauer: 2 bis 14 Tage

Jetlag

- Körpertemperatur, Blutdruck, Hormone und Verdauung folgen einem circadianen Rhythmus
- Bei Kurzreisen bietet sich an, den Takt des Heimatlandes beizubehalten.



Jetlag

■ Nach Osten:

- Vor der Reise: früher aufstehen
- Im Flugzeug: viel schlafen. Schlafbrille
- Viel Licht am frühen Morgen.
- Viel Aufenthalt im Freien – Tageslicht!
- Schlafengehen bei Sonnenuntergang, evtl. kurzwirksames Schlafmittel

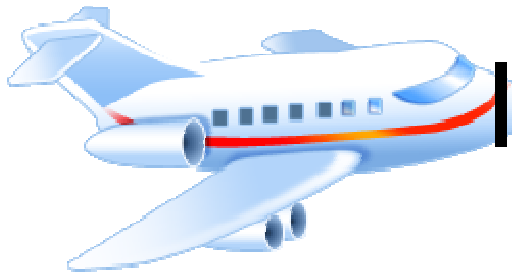


Jetlag

■ Generell:

- Schon im Flugzeug Uhr umstellen!
- Wenig körperliche Anstrengungen am 1. Tag
- leicht verdauliche kohlenhydratreiche Nahrung fördert den Schlaf.
- Eiweißreiche Kost macht wach.
- Wenig Alkohol





Im Flugzeug

So sind Sie fit und ausgeruht, wenn Sie am Zielort ankommen

- Viel trinken, Wasser oder Saft!
- Leichte Kost
- **Reisestrümpfe** oder regelmäßige Bewegung





8 goldene Regeln

1. Individuelle Beratung mit Impfpasskontrolle
2. Adresse der Botschaft für den Notfall
3. Malariaprophylaxe
4. Guter Insektenschutz

8 goldene Regeln

5. Sinnvolle Reiseapotheke, incl. Sonnenschutz
6. Nahrungs- und Trinkwasserhygiene
7. Intimhygiene
8. Nicht in tropischen Gewässern baden, nicht barfuß laufen.

SpitzwegApotheke
... natürlich geht's!

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

und denken Sie daran



nur gute Reisevorbereitung sichert
Ihren Erfolg und Ihre Gesundheit!

Fotos und Grafiken: Wikipedia,
RKI, PEI, WHO, Travelmed