

PROPHYLAKTISCHE MASSNAHMEN VOR NORDAFRIKA–REISEN

Das alte Sprichwort, demzufolge Vorbeugen besser als Heilen ist, verlor nie an Richtigkeit. Im Zeitalter des Weltreiseverkehrs stieg sogar die Bedeutung dieser Volksweisheit.

Zwei Arten der Vorbeugung – die medikamentöse und die diätetische – sind bekannt und zu beachten.

Am Beispiel einer Reise in die Länder Nord- und Nordwestafrika sollen die notwendigen und möglichen Vorkehrungen gezeigt werden. Man muß sie beachten, um nicht zu erkranken oder zum Krankheitsträger zu werden.

Schon bei der Buchung einer Reise in die genannten Länder wird man auf die vorgeschriebenen Impfungen aufmerksam gemacht. Eine Einreise ohne deren Nachweis ist nicht möglich, bzw. kann zu unangenehmen Folgen führen. Die folgende Zusammenstellung informiert über die obligaten Impfungen.

Reiseziel	obligate Impfungen		
Ägypten	Pocken		
Libyen	Pocken		
Tunis	Pocken		
Algerien	Pocken	Cholera	
Marokko	Pocken	Cholera	
Spanische Sahara	Pocken	Cholera	
Mauretanien	Pocken	Cholera	Gelbfieber

Neben diesen bindend vorgeschriebenen Impfungen ist es jedoch günstig, über einen Impfschutz gegen Kinderlähmung und Tetanus zu verfügen; da in oben angeführten Ländern die Erkrankungsquote derzeit höher liegt als sie bei uns ist. Sollte sich der Reisende etwas abseits der üblichen Reiserouten halten, ist eine prophylaktische Impfung gegen Typhus und Paratyphus (TAB) zu empfehlen.

Doch Impfungen allein schützen nicht vor allen Krankheiten. Wir müssen uns klar werden, daß unsere angenommenen Reiseziele zu den Malaria-Endemiezonen gehören. Es wird also eine Malariaphylaxe dringend zu

empfehlen sein. Sie besteht in einer Tabletteneinnahme vor, während und nach der Reise.

Gegen Darmerkrankungen muß in jeder Reiseapotheke ein geeignetes Mittel zu finden sein. Natürlich sind gewisse Diätvorschriften zu beachten, auf die später dann noch eingegangen wird.

Auf den Schutz vor Sonne, Wind und Staub möchte ich hier ebenfalls hinweisen. Insbesondere die Wirkung der Sonnenstrahlen soll nicht unterschätzt werden. Mittel gegen Sonnenbrand und gegen Bindehautentzündung sind kein unnützer Ballast.

Bei Kundfahrten abseits von Ansiedlungen kann man auf die Mitnahme eines Serums gegen Schlangenbisse nicht verzichten, obwohl gutes festes Schuhwerk der beste Schutz vor Schlangenbissen ist. Salz in Tablettenform wird nur in extremen Fällen notwendig sein.

Neben der medikamentösen Prophylaxe spielt auch die diätetische Vorbeugung eine große Rolle. Salate und ungekochtes Gemüse sind zu meiden, Obst sollte nur geschält gegessen werden. Der Grund dieser Vorsichtsmaßnahme liegt in der Düngung der an sich gesunden Gemüsearten mit menschlichen Fäkalien oder dem Waschen mit verschmutztem und daher oft verseuchtem Wasser. Trinkwasser muß durch Limonaden oder abgefülltes Mineralwasser ersetzt werden; das gilt auch für das Wasser im Whisky. Aus demselben Grund sollte man auch auf Eiswürfel in den Getränken verzichten. Vorsicht ist bei nicht durchgebratenen Fleischspeisen angebracht.

Einige Ratschläge dürften noch von allgemeinem Interesse sein: Impfungen sollte man möglichst frühzeitig durchführen lassen, da der Impfschutz meist erst nach 5–10 Tagen in Kraft tritt. Vor Antritt einer größeren Reise ist es angebracht, seinen Hausarzt aufzusuchen, er wird den allgemeinen Gesundheitszustand überprüfen und gegebenenfalls bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke die besonderen medikamentösen Erfordernisse des einzelnen berücksichtigen. Bei einer Erkrankung nach einer Reise in ferne Länder sollte ebenfalls sofort ein Arzt konsultiert werden, dem man natürlich von der vorangegangenen Reise berichten muß.

Diese Vorschläge sind nicht dazu da, die Freude auf eine Reise zu schmälern, sondern sie sollen dazu dienen, das Neue und Unbekannte ungetrübt genießen zu können, sowie auch eine gute Erholung zu gewährleisten.

Jeder Reisende muß sich aber klar darüber sein, daß seine Reise für ihn selbst, aber auch für seine Umgebung von medizinischer Bedeutung sein kann. Dies sollte immer berücksichtigt werden.