



## Reisemedizinische Beratung am MVZ Blücherplatz

### **Liebe Reisende!**

Reisen soll Spaß machen! Das geht am besten, wenn sie auf der Reise gesund bleiben und gesund wiederkommen. Da eine Reise je nach Reiseziel, Reisedauer und Reiseart gesundheitliche Risiken bergen kann, ist eine gründliche Vorbereitung sinnvoll.

### **Wir beraten Sie individuell zu Ihrer Reise:**

Welche Reiseimpfungen werden für Sie empfohlen?

Ist eine Malariaprophylaxe erforderlich oder reicht eine Stand-by Medikation?

Gibt es sonstige gesundheitliche Risiken im Reiseland?

Was sollte Ihre Reiseapotheke beinhalten?

Was ist bei bestimmten Vorerkrankungen zu beachten?

### **Ablauf:**

Die Beratung erfolgt in der Sprechstunde nach Terminvereinbarung. Ggf. sind bei Impfungen mehrere Termine notwendig. Bitte bedenken Sie, dass bei einigen Erkrankungen mehrere Impfungen in bestimmten Zeiträumen gegeben werden müssen, um einen vollständigen Impfschutz zu erzielen. Es gibt aber auch sinnvolle „last minute“ Impfungen!

### **Kosten:**

Außer den Kosten für einige Standardimpfungen (z.B. Tetanus) kann die Beratung für eine Reise nicht zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden (Ausnahmen: Techniker KK, einige BKK's).

Beratungskosten werden nach der derzeit gültigen Fassung der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet und betragen, je nach Aufwand, etwa € 10,- bis € 30,-. Kosten pro Impfung € 10,- zzgl. Impfstoffkosten (Preise auf Anfrage).

Wenn Sie sich beraten lassen wollen, **füllen Sie bitte den beiliegenden Bogen aus (Reisedaten, Gesundheitsfragen), und bringen ihn zum Beratungstermin mit.**

Alles Weitere besprechen wir dann bei der Beratung.

Zur zusätzlichen Information empfehlen wir Ihnen folgende Internetseiten:

[www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de) (Tropeninstitut Hamburg)

[www.who.int/ith/en](http://www.who.int/ith/en) (WHO)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (Center of Disease Control, USA)

**Bitte beachten Sie auch ggf. vorliegende Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes für Ihre Reiseländer:**

[www.auswaertiges-amt.de/www/laenderinfos/index.html](http://www.auswaertiges-amt.de/www/laenderinfos/index.html) (Auswärtiges Amt)



### **Informationen zur Abrechnung**

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, bieten wir Ihnen an, die für Sie benötigten Impfstoffe zu bestellen und zu lagern. Unsere Impfstoffe beziehen wir über die Lornsen-Apotheke, die für uns ein Impfstoff- Depot eingerichtet hat.

Viele private Krankenversicherungen fordern, dass Impfstoffe ab einem Wert von €25,- gesondert abgerechnet werden. Auch wenn Sie gesetzlich versichert sind und im Kostenerstattungsverfahren geimpft werden (d.h. Sie reichen die Rechnung bei Ihrer Kasse ein) ist diese Regelung sinnvoll.

Wenn Sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung sind, die Reiseimpfungen erstattet, und mit der wir und die Apotheken direkt abrechnen können (z.B. Techniker KK), müssen Sie ggf. die gesetzliche Zuzahlung entrichten (€5 bis €10 pro Impfung).

Ihr Einverständnis vorausgesetzt, werden wir ein Rezept mit den benötigten Impfstoffen und Ihren Personalien an die Lornsen-Apotheke weiterleiten. Von dort bekommen Sie dann eine Rechnung über **alle** Ihnen verabreichten Impfstoffe zugeschickt, bzw. im Falle der direkten Abrechnung mit z.B. der Techniker KK, eine Rechnung über die zu leistenden Zuzahlungen.

**Bitte geben Sie ggf. auf dem Reisedatenbogen eine weitere Rechnungsadresse (z.B. Eltern/Nachbarn), sowie Ihre E-Mail-Adresse an, da die Apotheke die Rechnung sonst evtl. nicht zustellen kann, weil Sie schon auf Reisen sind.**

### **Allgemeine Informationen zu Impfungen**

Alle Impfstoffe, die wir in unserer Praxis verwenden sind in Deutschland zugelassen und sind im Allgemeinen sehr gut verträglich. Trotzdem sind Impfreaktionen möglich:

#### **Lokal- und Allgemeinreaktionen, die bei allen Impfungen vorkommen können**

Als Ausdruck der normalen Auseinandersetzung des Organismus mit dem Impfstoff kann es bei etwa 10 % der Impflinge innerhalb von 1-3 Tagen, selten länger anhaltend, an der Impfstelle zu Rötung, Schmerzhaftigkeit und Schwellung kommen, gelegentlich auch verbunden mit Beteiligung der zugehörigen Lymphknoten. Sehr selten bildet sich ein kleines Knötchen an der Injektionsstelle, ausnahmsweise mit Neigung zu steriler Abszedierung.

Ebenfalls kann es innerhalb von 1-3 Tagen (selten länger anhaltend) auch zu Allgemeinsymptomen wie leichte bis mäßige Temperaturerhöhung, grippeähnliche Symptomatik (Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden) oder Magen-Darm-Beschwerden (Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall) kommen.

In der Regel sind diese Lokal- und Allgemeinreaktionen vorübergehender Natur und klingen rasch und folgenlos wieder ab.

Über weitere mögliche Impfreaktionen, die nur bei speziellen Impfungen beobachtet werden, informieren wir Sie ggf. bei der Impfberatung.



## Vorschläge zur Reiseapotheke

### 1. Grundsätze:

1. So viel wie nötig, so wenig wie möglich
  - den medizinischen Kenntnissen des Reisenden angemessen
  - dem Risiko der Reise angemessen
  - die ärztliche Versorgung und die medikamentöse Versorgung im Reiseland berücksichtigend
2. Grundausrüstung um persönliche Dauermedikation erweitern. (Antibaby-Pille?)
3. Bei Dauermedikation oder Risiko einer akuten Verschlechterung:  
Reiseapotheke im Handgepäck mitführen
4. Mehrsprachigen Notfallausweis und Impfausweis mitführen (Behandlungsbedürftige Erkrankungen, Medikation, Impfungen, Blutgruppe... eintragen!)
5. Insulinpflichtige Diabetiker: Ärztliches Zertifikat über Notwendigkeit des Mitführens eines Diabetiker-Spritzenbestecks mitführen.
6. Auf hitzeinstabile Medikation (Zäpfchen), Tropfen und großvolumige Packungen möglichst verzichten.
7. Notwendige (!) hitzelabile Medikation mit Kühlakku transportieren, kühl aufbewahren
8. Medikamente kindersicher aufbewahren
9. Die Reiseapotheke dient der Erstversorgung, sie erspart nur selten die ärztliche Konsultation (z.B. unklares Fieber - Malariaverdacht!)

### 2. Vorschlag für die Zusammenstellung der Reiseapotheke

<b>Erkrankung od. Symptom</b>	<b>Handelsname / Menge / Dosierung / Hinweis</b>
<b>Malaria-Prophylaxe</b>	.....
<b>Malaria-Notfalltherapie</b>	.....
<b>Allergie</b>	...Antihistaminikum (z.B. Cetirizin).....
<b>Augenbindehaut- entzündung</b>	.....
<b>Durchfall</b>	...z.B. Loperamid, z.B. Perenterol®, z.B. Tannacomp .....
Unkomplizierter Durchfall Motilitätshemmer nur bei nichtblutigem Durchfall!	
<b>Elektrolytverlust</b>	.....z.B. Elotrans® .....
bei starkem Durchfall oder Erbrechen	
<b>Erbrechen, starke Übelkeit.....</b>	z.B. Vomex® Zäpfchen.....
Kann Reaktionsvermögen beeinträchtigen!	
<b>Erregungs- u. Angstzustände</b>	.....
Kann Reaktionsvermögen beeinträchtigen!	
<b>Fieber</b>	.....z.B..Paracetamol (kein Aspirin wg. Blutungsneigung).....
Malaria? Arztkonsultation!	
<b>Husten</b>	.....z.B. ACC, Ambroxol o.ä.....



Sekretolyticum kann Reaktionsvermögen beeinträchtigen!

Infektionskrankheit .....  
Akute fieberhafte Infektion (Arztkonsultation!) Vorsicht bei Schwangeren u. Kindern <8 J.

Insektenstich .....z.B..Fenistil Gel.....

Mückenschutz .....z.B. Autan®, Nobite® .....  
Nicht auf Schleimhäute, nicht für Kleinkinder!

Reisekrankheit .....z.B. Vomex®.z.B. Scopoderm Pflaster.....  
Rechtzeitig vor Reiseantritt anwenden! Beeinträchtigt Fahrtauglichkeit. Kein Alkohol!

Schlafstörungen .....

Schmerzen, leicht bis mäßig .....z.B. Paracetamol.....

Schmerzen, krampfartig, .....z.B. Buscopan®.....  
Kolik

Sonnenbrand .....

Verletzungen der Haut .....z.B. Octenisept®.....  
Lokale Wunddesinfektion

### 3. Dauermedikation    Medikament Menge (Op / N) Dosierung

1

2

3

4

**Hinweis:** Wechselwirkung mit anderen Medikamenten, speziell Malariamedikamenten, klären!  
(Siehe Kapitel Malaria, Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.)

### 4. Sonstiges Handelsname Menge (Op / N) Preis

- Augenklappe
- Elastische Binde 6 cm
- Elastische Binde 10 cm
- Fieberthermometer, bevorzugt mit digitaler Anzeige
- Mullbinde 4cm
- Mullbinde 8 cm
- Mullkompressen
- Pflaster
- Sonnenschutzcreme, Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp und Reiseziel
- Sicherheitsnadeln
- Splitterpinzette
- Kleine Schere



## Reisemedizinische Empfehlungen

### Verhaltensempfehlungen

Beachten Sie, dass Sie meist nach einem mehrstündigen Flug in einer klimatisch andere Region landen werden. Die nachfolgenden Ratschläge sollen Ihnen Ihren Aufenthalt "weg von zuhause" angenehm gestalten helfen.

Passen Sie sich dem Lebensrhythmus des Gastlandes an. Eine Siesta in der wärmsten Zeit des Tages wird Sie für abendliche Unternehmungen auffrischen.

Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß, vor allem wenn Sie Medikamente einnehmen.

In wärmeren Gegenden werden Sie einen höheren Flüssigkeitsbedarf haben. Je nach körperlicher Anstrengung und Außentemperatur kann dies bis zu 4 Liter mehr pro Tag bedeuten. Achten Sie auf die Farbe Ihres Urins, er sollte hellgelb sein.

### Nahrung:

Der Verzehr von ungekochten oder nicht frisch zubereiteten Speisen wie Salate, rohes Gemüse oder offene Früchte sollte vermieden werden gemäß der Devise: "Koche es, überbrühe es, schäle es oder vergiß es!"

Gekochte Speisen sollten gut gar sein und unverzüglich gegessen werden. Wichtig ist, daß zubereitete Speisen nicht durch schmutziges Geschirr, Wasser oder Insekten kontaminiert werden.

Um infektiösen Darmerkrankungen vorzubeugen, beherzigen Sie folgendes:

### Nicht erlaubt:

- 1) Kalte Speisen
- 2) Ungeschältes Obst
- 3) Eiswürfel in den Getränken, frei abfüllbare Getränke z.B. aus Automaten
- 4) Rohe Salate

### Erlaubt:

- 1) Tee oder Kaffee
- 2) Getränke aus verschlossenen/versiegelten Flaschen oder Dosen
- 3) Frisch gepresste Säfte
- 4) Gekochte heiße Speisen

### Wasser:

Alternativ kommt eine Wasserbehandlung mit Desinfizienten in Frage. Eiswürfel sind besonders gefährlich, weil die Reinheit des verwendeten Wassers immer im Ungewissen bleibt. Frische Milch muß vor dem Genuß abgekocht werden.

### Moskitos:

Vorbeugung gegen Mückenstiche ist besonders wichtig in Gebieten mit Malariaübertragung.

Jedoch können auch eine Reihe anderer Krankheiten durch blutsaugende Insekten übertragen werden (z.B. Dengue-Fieber, Japanische Enzephalitis). Daher sollte neben der medikamentösen Malariaphylaxe die Verwendung von DEET-haltigen Repellents, Aerosolen, Sprays und möglichst imprägnierten Moskitonetzen ausdrücklich betont werden.

### Malaria:

Wenn Sie in ein Gebiet mit Malaria reisen, sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ggf. eine Malaria-Prophylaxe durchführen. Das beste Mittel gegen Malaria ist die Vermeidung von Mückenstichen. Wenn Sie sich nach der Dämmerung in geschlossenen, klimatischen Räumen aufhalten, ist das Risiko eines Mückenstiches gering. Tragen Sie möglichst langärmliche, langbeinige Kleidung! Je weniger offene Hautstellen Sie haben, desto weniger Angriffsfläche bieten Sie der Mücke. Ungeschützte Hautstellen reiben Sie mit einem Insektenabwehrmittel ein. Benutzen Sie ein Moskitonetz (möglichst imprägniert).



#### Durchfallerkrankungen:

Die meisten Touristen klagen über Darmerkrankungen. Diese können sowohl durch ungewohnte Kost als auch durch eine Infektion bedingt sein. Leichtere Durchfälle (2-3 weiche oder breiige Entleerungen am Tag) ohne Fieber sind in der erste Woche meist durch die Kostumstellung bedingt.

Schwere (u.U. blutige) Durchfälle, vor allem mit Fieber und Bauchkrämpfen, sind Zeichen einer infektiösen Erkrankung. Bei schweren Durchfällen besteht die Gefahr der Austrocknung. Der Flüssigkeits- und Salzverlust muß umgehend ersetzt werden. Nehmen Sie aus Ihrer Reiseapotheke die sogenannten "oralen Rehydratationsmittel" oder, wenn diese nicht vorhanden, ein Glas frisch gepreßten Orangensaft oder Tomatensaft, geben dazu 1 Teelöffel Kochsalz, 10 Teelöffel Zucker und füllen das Ganze mit 1 Liter abgekochtem Wasser oder Mineralwasser auf. Hiervon trinken Sie soviel wie möglich.

Als Faustregel gilt: Der Urin sollte eine hellgelbe Farbe haben.

#### Sonne:

Zu große Sonneneinstrahlung ist vor allem für Kinder gefährlich. Daher müssen ausreichende Sonnenschutzmaßnahmen (Hut, Mütze, Sonnenbrille, Sonnencreme) angewandt werden.

**Barfußlaufen:** Durch direkten Hautkontakt mit sandigen, feuchten oder mit Tierexkrementen kontaminierten Böden kann eine Infektion mit Sandflöhen oder mit Wurmlarven (Hakenwurm, Strongyloidiasis) begünstigt werden. Außerdem können schon kleine Hautwunden sich in tropischem Klima schnell bakteriell superinfizieren. Daher sollten vor allem Kinder Schuhe oder Sandalen tragen und nicht auf solchen Böden spielen.

**Gifttiere:** In Gegenden mit Gifttieren (Schlangen, Skorpionen, Spinnen u.a.) sollte man nichts anfassen und auf nichts treten, was man nicht sieht. Robustes Schuhwerk und lange Hosen sind wichtige Präventivmaßnahmen. Die Mitnahme von Antiserum ist nur in wenigen Extremfällen angezeigt.

**Sexuelle Kontakte:** In Anbetracht des hohen Risikos, sich in vielen beliebten Urlaubsgegenden mit HIV und anderen sexuell übertragenen Krankheiten zu infizieren, sollten sexuelle Gelegenheitskontakte möglichst vermieden oder zumindest durch Safer-sex-Praktiken (Kondome) geschützt werden.

**Unfälle:** Auto- und Motorradunfälle, Gewalt und Aggressionen, Ertrinken, Sportverletzungen, Tierbisse und Unfälle anderer Art sind unerwünschte, aber dennoch recht häufige Ereignisse während einer Reise. Zu häufig stehen solche Unfälle mit zu hohem Alkoholgenuß in Verbindung. An eine entsprechende Auslandsrankenversicherung sollte vor Abreise gedacht werden.

**Höhenprobleme:** Flugreisen, hochgelegene Ziele, vor allem aber Trekking und Bergsteigen benötigen eine spezielle und individualisierte Betreuung. Im allgemeinen gilt, auf eine überdurchschnittliche Flüssigkeitszufuhr zu achten und Kaffee und Alkohol zu meiden.

Zur Vermeidung einer Tollwutinfektion sollte der Kontakt mit streunenden Hunden und Katzen vermieden werden. **Bei jedem Tierbiss sollte die Wunde mit Seifenwasser (inaktiviert Tollwutviren) ausgewaschen werden und ein Arzt aufgesucht werden!**

Modifiziert aus: Nothdurft, H.D. und Hatz, C.: Reisemedizinische Beratung. In: Lang, W. und Löscher, T. (eds): Tropenmedizin in Klinik und Praxis. 3. Aufl., Georg Thieme Verlag Stuttgart, 2000

**Sorgen Sie dafür, dass Sie auch im Ausland krankenversichert sind. Schließen Sie ggf. eine Rückholversicherung im Krankheitsfall ab.**

(Informationen entnommen aus dem Programm Reiserix® der Firma Glaxo Smith Kline)

Zusammenfassend gilt (Zitat Prof. Jay Keystone, Toronto):

**„Don't get bit, don't eat shit, don't get hit and don't do IT“**



## Ihre Reisedaten

Name:

Geburtsdatum:

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ggf. abweichende Rechnungsadresse:

\_\_\_\_\_

Datum Abreise: \_\_\_\_\_ Datum Rückreise: \_\_\_\_\_

**Reiseziele** (Länder, Regionen, Städte, ggf. mit Reisedaten):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Reiseart** (z.B. Pauschalreise, Individualreise, Trekking)

\_\_\_\_\_

geplante **Unterkunft** (z.B. Hotel, Hostel, Zelt)

\_\_\_\_\_

vorhandene **Impfungen** (Impfausweis bitte zur Beratung mitbringen)

letzte Auffrischung Tetanus: \_\_\_\_\_ Diphtherie \_\_\_\_\_ Polio \_\_\_\_\_

Vorhandene Reiseimpfungen (z.B. Hepatitis A und B, Gelbfieber, Typhus)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Haben Sie besondere Fragen ?**

\_\_\_\_\_



Bitte beantworten Sie folgende Fragen zu Ihrer Gesundheit:

bitte zutreffendes ankreuzen	Ja	Nein
1. <b>Leiden Sie an akuten oder chronischen Infektionen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <b>Leiden Sie an Herz-, Leber- oder Nierenerkrankungen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. <b>Leiden Sie an Erkrankungen des Nervensystems?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. <b>Ist bei Ihnen die Thymusdrüse entfernt oder eine Thymuserkrankung bekannt?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ist oder war bei Ihnen eine Überempfindlichkeit (Allergie) oder Asthma bekannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. <b>Ist bei Ihnen eine spezielle Überempfindlichkeit gegen Hühnereiweiß bekannt?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ist Ihre körpereigene Abwehr (Immunsystem) durch eine Krankheit (z.B. innere Erkrankungen, HIV/AIDS) oder durch bestimmte Behandlungen (Chemotherapie, Desensibilisierung, Cortisontherapie, Strahlentherapie) beeinträchtigt? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. <b>Nehmen Sie Medikamente ein?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>wenn ja, welche?</b> _____		
9. <b>Wurden Sie während der letzten 4 Wochen geimpft?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>wenn ja, wogegen?</b> _____		
10. Haben Sie in letzter Zeit körperlicher Veränderungen oder Störungen Ihres Allgemeinbefindens bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>wenn ja, welche und wann?</b> _____		
11. <b>Sind Sie zuckerkrank (Diabetiker)?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. <b>Nur für Frauen:</b> Sind Sie schwanger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. <b>Sind Sie früher einmal gegen Gelbfieber geimpft worden?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. <b>Für &gt; 60jährige: Die Reise ist aus privaten/dienstl. Gründen unvermeidbar</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Einverständniserklärung

Die oben angegebenen Informationen zur Organisation, zu Impfungen und möglichen Nebenwirkungen habe ich gelesen und verstanden.

Die Fragen zu meiner Gesundheit habe ich verstanden und wahrheitsgemäß beantwortet.

Ich habe noch folgende Fragen:

Bemerkungen des Arztes (z.B. zu speziellen Impfnebenwirkungen)

Ich bin mit der oben angegebenen Abrechnungsregelung einverstanden.

Kiel, \_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift des Reisenden

Unterschrift des Arztes: \_\_\_\_\_





Reisemedizinische Empfehlungen für

**Diesen Zettel bitte zu jedem Impftermin mitbringen!**

Datum

Impfung (übliche Impf- abstände: d-Tage, m- Monate)	Preis* (€)	Impf- schutz vor- handen	Impfung empfohl- en	Termin 1	Termin 2	Termin 3
Tetanus						
Diphtherie						
Pertussis						
Poliomyelitis						
Masern, Mumps, Röteln						
Grippe						
Pneumokokken						
FSME (0-1-9m)						
Hepatitis A (0-6m)	130*					
Hepatitis B (0-1-6m)	165*					
Hepatitis A + B (0-1-6m)	240*					
Typhus	35*					
Meningokokken ACWY	60*					
Meningokokken B (0-28d)	210*					
Tollwut (0-7-21d)	210*					
Gelbfieber	50*					
Cholera (0-7d)	55*					
Japan Encephalitis (0-28d)	200*					

\*ca. Preis für **vollständige** Grundimmunisierung incl. Arzthonorar

**Alle Impfabstände sind Mindestabstände, d.h. spätere Impfungen sind immer möglich! Für manche Impfungen gibt es „Schnellimpfschemata“ für kurzentschlossene Reisende!**

**Malariaschutz**

Prophylaxe     Notfalltherapie

Chloroquin     Malarone®     Lariam®     Doxycyclin     Riamet®     Eurartesim®

**Bemerkungen**