

### Malariarisiko/ -prophylaxe

Bei Aufenthalt in Malariagebieten ist auf den Insektenschutz (mückensicherer Schlafraum, Repellents, Moskitonetz, Insektizide) zu achten. Eine angepasste medikamentöse Malariaprophylaxe ist durchzuführen.

Die Deutsche Tropenmedizinische Gesellschaft gibt Empfehlungen zur Malariaprophylaxe unter: [www.dtg.de](http://www.dtg.de).

### Nothilfepass

Ein aktueller Nothilfepass kann Ihr Leben retten. Achten Sie darauf, dass chronische Erkrankungen, wichtige Medikamente oder Allergien und Ihre Blutgruppe rechtswirksam eingetragen sind.

### Thromboseprophylaxe

Langes Sitzen und Austrocknung des Körpers begünstigen bei schon vorhandener Thrombose- neigung das Auftreten von Thrombosen. Thrombosestrümpfe, regelmäßiges Aufstehen, genügende Aufnahme von Flüssigkeit reduzieren das Risiko.

Überreicht durch:

Praxisstempel

#### Für gesetzlich Versicherte:

Einige medizinische Leistungen können von den Krankenkassen nicht bzw. nicht in jedem Fall (z.B. auf eigenen Wunsch) übernommen werden und müssen deshalb vom Patienten selbst bezahlt werden.

Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte dem Auftragschein für individuelle Gesundheitsleistungen.

#### Für privat Versicherte:

Es erfolgt eine Kostenübernahme der privaten Krankenversicherung nach gültiger GOÄ, wenn kein vorheriger Leistungsausschluss bestand. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Ihr Arzt Sie gerne beraten.

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR



Labor Berlin

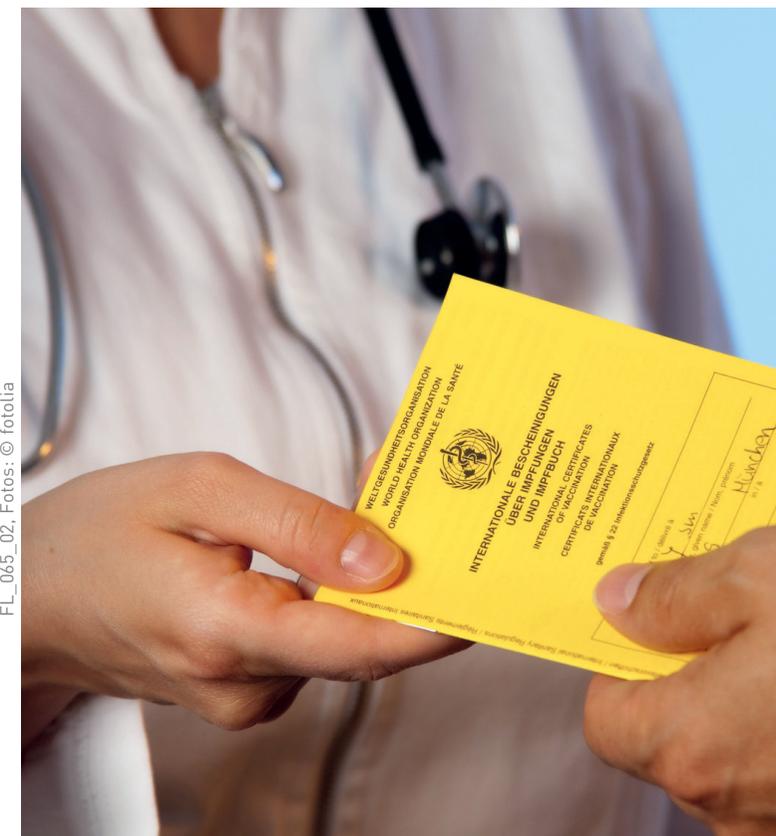
IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22  
12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 30 77001-322  
Fax +49 30 77001-332  
Info@IMD-Berlin.de  
IMD-Berlin.de



## Sichere Reise

### Reiseberatung und Reisebelastung



FL\_065\_02, Fotos: © fotolia





## Sicher Reisen

Der internationale Reiseverkehr nimmt ständig zu. Man reist häufiger, schneller und weiter, damit aber auch risikoreicher. Ob individuelle Reisen mit dem Rucksack im Regenwald von Malaysia oder der 5-Sterne-Luxusurlaub an der türkischen Riviera, Reiseberatung und ausreichende Reisefähigkeit gewährleisten einen Urlaub wie er sein soll - erholungsam und ohne gesundheitliche Risiken.

## Reiseplanung

Erstellen Sie sich eine Checkliste! Spätestens sechs Wochen vor Abreise sollte an folgendes gedacht werden:

- Arzttermin für Reiseberatung
- Überprüfung der Schutzimpfungen
- Reiseapotheke
- Kopien wichtiger Krankenunterlagen
- Ersatzbrille, Sonnenschutz
- Überprüfung des Auslandsversicherungsschutzes

## Reiserisiken

Das Risiko, auf einer Reise zu erkranken, entsteht durch simple Veränderungen Ihrer gewohnten Umgebung:

- ungewohnte Ernährung
- übermäßige Sonneneinstrahlung
- falsches oder zu wenig Trinken
- ungenügende Hygiene (Speisen, Getränke)
- Wildtierkontakte
- Gifttierkontakte
- Insekten
- lange Reisezeiten, Thrombosegefahr
- Besonderheiten im Hochgebirge
- Besonderheiten beim Baden und Tauchen insbesondere in tropischen Regionen

## Reisebelastung

Der Stress für den Körper beginnt im Flugzeug. Es wird der Tag-Nacht-Rhythmus gestört. Die niedrige Luftfeuchtigkeit führt zur Austrocknung des Körpers. Wartezeiten, Lärmpegel, räumliche Enge und große Menschenmengen begünstigen Störungen des Herz-Kreislaufsystems, des Magen-Darm-Systems und Infektionen.

## Vorbeugende Maßnahmen

### Impfschutz

Schutz gegen ansteckende Erkrankungen bieten Impfungen. Vor Reiseantritt sollte überprüft werden, ob die generell empfohlenen sowie die für das Reiseziel vorgeschriebenen Impfungen bestehen und ob für die Reiseaktivität aufgrund eines erhöhten Risikos Impfungen empfohlen werden.

Vor einer Reise sollte sichergestellt werden, dass ein ausreichender Impfschutz gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) besteht.

In Ihrem Impfausweis sind die durchgeführten Schutzimpfungen aufgeführt. Durch eine ärztliche Beratung kann der empfohlene Impfstatus überprüft und ergänzt werden.

Zu den Impfungen, die bei Risiko empfohlen werden, sogenannte „Indikationsimpfungen“, zählen:

- Hepatitis A
- Typhus
- Tollwut
- Meningokokken
- FSME
- Japanische Enzephalitis
- Gelbfieber (sofern diese nicht ohnehin vorgeschrieben ist)

### Spezielle Impfungen

In einigen Ländern sind weitere Impfungen vorgeschrieben. Diese können Sie bei Ihrem Hausarzt oder Apotheker erfragen.