



Gesund reisen in **Afrika**

CHF 19.80

*Die besten Tipps für Sicherheit
während der Safari*

*Medizinischer Notfall:
So leisten Sie Erste Hilfe*

*Warum in Afrika kein Leitungswasser
getrunken werden sollte*

*Denguefieber:
Das grosse Interview*

**MEDIKAMENTÖSE
PROPHYLAXE GEGEN MALARIA:
Ist das noch nötig?**



Gesund reisen in
Afrika

Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos**
Texte: **Team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Bilder: **Adobe Stock**
Verlagsleitung: **Simon Stauber und Reto Kammermann**
Druck: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Verwenden Sie die Informationen dieses Ratgebers nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Für weitere medizinische Informationen können Sie die Plattform www.tcs-mymed.ch besuchen. TCS MyMed ist die multimediale Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz.

Ausgabe 2024

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 2813-8937

Herausgeber:

Touring Club Schweiz TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch



Inhaltsverzeichnis

- 10 «Eine gute Vorbereitung ist unerlässlich»
- 18 Was bei einer Afrikareise beachtet werden sollte
- 20 Reisehinweise für Afrika
- 30 Gesundheit bei Afrikareisen mit Dr. med. Danielle Gyurech
- 32 Reisemedizinische Beratung mit Impfungen für Afrika
- 35 Höhenmedizin: Vorsicht vor einer akuten Höhenkrankheit
- 37 Bilharziose: Wurmlarven im Körper
- 38 Dermatologische Probleme bei Reiserückkehrern sind häufig
- 42 Parasitäre Souvenirs aus Afrika
- 46 Sicherheit auf Ihrer Afrikareise: Die umfassende Reiseversicherung ist eine wichtige Investition



18



35



70



82

50 Kofferpacken: So geht nichts vergessen

58 Vorfreude auf Afrika: Diese Medikamente gehören ins Reisegepäck

62 Allgemeine Reisevorkehrungen für Transplantations- oder Dialysepatienten

64 Afrikareise: So schützen Sie sich vor Malaria

67 Der Notfallarzt beantwortet die wichtigsten Fragen zu Malaria

70 Denguefieber: Die wichtigsten Antworten vom Notfallprofessor

75 Interview mit TCS CEO Jürg Wittwer: «Afrika ist der Kontinent der Menschlichkeit»

82 Cholera: Weit mehr als eine Durchfallerkrankung

86 Durchfallerkrankungen vermeiden

90 Trachom: Die unsichtbare Gefahr für die Augen

94 Reisehepatitis: Der Notfallprofessor mit wichtigen Fakten

98 Zahnärztlicher Notfall in Afrika: Was der Experte rät

102 Sicherheit während der Safari: Was Sie beachten sollten

108 Safari buchen: Zehn Tipps

114 Leitungswasser in Afrika: Was Sie beachten sollten

118 Ein wichtiges Thema – Wasserknappheit in Afrika

120 Erste Hilfe Merkblätter



102



118



«Eine gute Vorbereitung ist unerlässlich»

Marcel Gehring ist CEO von Let's go Tours. Er ist ein absoluter Reiseprof und verrät im Interview spannende Insidertipps für eine Afrikareise.

Der Kilimandscharo ist der höchste Berg Afrikas und erfordert keine spezielle Klettererfahrung – dies macht ihn zu einem beliebten Ziel für Bergsteiger.

Herr Gehring, welche Faktoren sollten Reisende berücksichtigen, wenn sie eine Reise nach Afrika planen, insbesondere in Bezug auf Gesundheit und Sicherheit?

Die Visums- und Impfbestimmungen sind unbedingt zu beachten. Je nach Zielland kann eine Gelbfieberimpfung für die Einreise erforderlich sein, auch bei Reisen zwischen verschiedenen afrikanischen Ländern. Auf unseren Rundreisen und Safaris in Ost- und Westafrika werden unsere Kunden von erfahrenen Fahrern und Guides begleitet, um eine optimale Betreuung vor Ort zu gewährleisten.

Afrika ist ein vielfältiger Kontinent mit verschiedenen Kulturen und Landschaften. Welche Länder würden Sie für Reisende empfehlen, die eine abwechslungsreiche Erfahrung suchen?

Auf jeden Fall Tansania und Kenia. Tansania bietet dem Reisenden eine Fülle von Möglichkeiten. Von der klassischen Safari über kulturelle Erlebnisse wie Marktbesuche bis hin zu Begegnungen mit Schimpansen im Mahale- und Gombe-Nationalpark. Im Süden, in Mbeya, kann man auf einer Kaffeefarm übernachten und im Nyerere-Nationalpark Boot-Safaris unternehmen. In den weniger überlaufenen Usambara-Bergen gibt es zahlreiche Wanderwege, atemberaubende Ausblicke und Einblicke in das lokale Leben. Als krönender Abschluss bietet sich ein erholsamer Strandurlaub auf der Gewürzinsel Sansibar an, wo auch die historische Altstadt Stonetown mit ihren arabischen Einflüssen aus vergangenen Zeiten zu entdecken ist.

Und was hat Kenia zu bieten?

Kenia bietet faszinierende Tierbeobachtungen, eine unglaubliche Vielfalt an Landschaften und unvergessliche Erlebnisse: Buschlandschaften im Tsavo-West-Nationalpark, die Natronseen im Rift Valley, die teils halbwüstenartige, teils savannenartige Landschaft von Samburu und die beste Aussicht auf den Kilimanjaro im Amboseli-Nationalpark. Im Laikipia-Gebiet besteht die Möglichkeit zu Kamel-Safaris, geführten Wanderungen und Farmbesuchen. Es gibt lokale Dörfer und Schulen zu entdecken oder man kann, je nach Unterkunft, an nachhaltigen Projekten teilnehmen. Toll ist auch eine Zugfahrt und das anschließende Entspannen und Baden an der Küste. Auch eine Kombination von Ländern ist sehr empfehlenswert. Zum Beispiel zuerst ein Besuch bei den Gorillas in Uganda und anschliessend eine Safari durch Kenia mit anschliessenden Badeferien.



Afrika bietet viele herrliche Strände. Zum Beispiel auf der Gewürzinsel Sansibar.

Welche Safari-Ziele in Afrika sind die beliebtesten und warum sind sie so attraktiv für Tierbeobachtungen?

In Uganda und Ruanda stehen die Beobachtungen von Gorillas in freier Natur im Vordergrund. Kenia bietet eine sehr abwechslungsreiche Landschaft mit fantastischen Tierbeobachtungen in freier Wildbahn. Naturliebhaber werden in Kenia mit beeindruckenden Tierbeobachtungen belohnt. Im Solio-Schutzgebiet können gleichzeitig bis zu 40 Nashörner beobachtet werden, während die Masai Mara als eines der artenreichsten Reservate weltweit gilt, besonders während der im Oktober stattfindenden grossen Tierwanderung.

Und andere Nationalparks?

Im Samburu-Nationalpark hingegen leben Tierarten wie das Grevy-Zebra und Netzgiraffen, die ausschliesslich im Norden Kenias beheimatet sind. Tansania bietet riesige Gebiete und Nationalparks, in denen eine beeindruckende Vielfalt an wild lebenden Tieren in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet werden können. Der Ngorongoro-Krater ist ein gutes Beispiel, da er auf begrenztem Raum optimale Bedingungen für die Tierwelt bietet, sodass diese dauerhaft in dieser einzigartigen Umgebung leben. Die endlose Weite der Serengeti beeindruckt mit ihrer berühmten grossen Tierwanderung, bei der Millionen von Gnus zu beobachten sind.

Welche besonderen Herausforderungen könnten Reisende auf ihren Reisen durch Afrika erwarten und wie können sie sich darauf vorbereiten?

Eine gute Vorbereitung ist unerlässlich. Hierzu stehen den Kunden Spezialisten von Veranstaltern zur Seite. Diese kennen die Regionen und Besonderheiten, man soll sich also vor der Reise gut beraten lassen.

Afrika ist bekannt für seine atemberaubenden Strände. Welche Küstenregionen eignen sich am besten für Strandliebhaber und Wassersportler?

Die Nord- und Südküste von Mombasa in Kenia bieten verschiedenartige Stranderlebnisse. In Sansibar finden Strandliebhaber ihr Paradies. Im Südosten der Insel gibt es grossartige Möglichkeiten zum Kitesurfen. Pemba und Mafia Island in Tansania sind hingegen für ihre atemberaubende Unterwasserwelt und exzellenten Schnorchel- sowie Tauchmöglichkeiten bekannt.

Wie sieht es mit dem Thema Nachhaltigkeit im Tourismus in Afrika aus?

Viele Unterkünfte kooperieren eng mit der lokalen Bevölkerung, setzen auf Solarenergie und verwenden zum Beispiel statt Plastikflaschen Glasflaschen. Afrika unternimmt grosse Anstrengungen im Bereich der Nachhaltigkeit. Der Tier- und Artenschutz wird grossgeschrieben, und die Regierungen haben die Notwendigkeit eines nachhaltigen

Tourismus erkannt. Let's go Tours arbeitet zum Beispiel fast ausschliesslich mit lokalen und kleinen Unternehmen zusammen. So können wir sicherstellen, dass die Wertschöpfung im Land bleibt und die lokale Bevölkerung unterstützt wird.

Gibt es Initiativen, die darauf abzielen, umweltfreundliche und sozial verantwortliche Reisen zu fördern?

Ja, es gibt Initiativen, die darauf abzielen, umweltfreundliche und sozial verantwortliche Reisen zu fördern. Wir arbeiten eng mit ausgewählten Safari-Camps und -Lodges zusammen, die grossen Wert auf Nachhaltigkeit legen. Unsere langjährigen Partner vor Ort kümmern sich um das Wohl ihrer Mitarbeitenden und setzen einen Safari-Guide nicht sofort frei, wenn es einmal nicht so gut läuft. Wir stellen sicher, dass die Unterkünfte für unsere Fahrer zufriedenstellend sind und haben in der Vergangenheit sogar Unterkünfte aus unserem Programm genommen, wenn dies nicht der Fall war. Damit setzen wir uns aktiv für einen verantwortungsbewussten und nachhaltigen Tourismus ein. Zudem fördern wir lokale Unternehmen und unterstützen diese auch finanziell.

Für Abenteuerlustige gibt es oft die Möglichkeit, Berge zu besteigen. Welche afrikanischen Berggipfel sind beliebt und bieten gleichzeitig eine herausfordernde Erfahrung?

Der Kilimandscharo ist der höchste Berg Afrikas und erfordert keine spezielle Klettererfahrung. Dies macht ihn zu einer äusserst beliebten



An Wasserstellen kann man besonders viele Tiere beobachten.



Ein Marktbesuch lohnt sich auf jeden Fall.

Wahl für Bergsteiger, die sich auf den höchsten Gipfel des Kontinents wagen möchten. Weniger bekannt sind die nachfolgenden Berge: Der Gipfel des Mount Kenia ist ohne Klettererfahrung nicht erreichbar und erfordert eine mehrtägige Expedition. Der Margherita Peak (Ruvenzori-Gebirge, Uganda) ist für erfahrene Bergsteiger geeignet und bietet die Möglichkeit, den Gipfel auf 5109 Metern Höhe zu erklimmen. Die Aussichten und die vielfältige Vegetation machen diese Expedition zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Einen aktiven Vulkan erkunden und spektakuläre Aussichten genießen kann man auf den Kapverdischen Inseln: Für eine Tagestour bietet sich der Vulkan Pico do Fogo an, der auf 2829 Metern Höhe thront.

Wie beeinflusst die moderne Entwicklung Afrikas den Tourismus?

Afrika ist im Wandel und entwickelt sich insbesondere im Tourismus stark. Es entstehen immer luxuriösere Unterkünfte und Erlebnisse. Zudem wird dem Thema Nachhaltigkeit immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet.

Gibt es aufstrebende Reiseziele oder Trends, die in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen haben?

Ja, besonders Uganda mit den Beobachtungen von Gorillas entwickelt sich sehr gut. Durch die relativ hohen Gebühren für die Permits erreicht das Land eine sehr nachhaltige Entwicklung, und der Lebensraum dieser faszinierenden Wesen wird geschützt und bewahrt. Auch die Infrastruktur wächst rasant. Gäste profitieren von sehr guten und hochklassigen Unterkünften. Einen regelrechten Boom erleben zurzeit auch die Kapverden.

LET'S GO TOURS

Let's go Tours ist der Schweizer Ferienspezialist für Afrika, Arabien, Israel und den Indischen Ozean. Im Fokus steht die persönliche Beratung und die individuelle Zusammenstellung von Rundreisen, Hotels und Reiseleistungen.

Let's Go Tours AG, Tel. +41 52 624 10 77
www.lets-go.ch

Was bei einer Afrikareise beachtet werden sollte



Bei einer Reise nach Afrika gibt es einige wichtige Dinge zu beachten, um Ihre Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten. Hier sind fünf Tipps:

- ① **Reisevorbereitungen:** Informieren Sie sich im Voraus über das Land, das Sie besuchen möchten. Erfahren Sie mehr über die Kultur, die Sitten und Gebräuche sowie über die aktuellen politischen und gesundheitlichen Bedingungen. Überprüfen Sie auch die Einreisebestimmungen, z.B. ob ein Visum benötigt wird.
- ② **Gesundheitsvorsorge:** Konsultieren Sie vor der Reise einen Arzt oder eine tropenmedizinische Einrichtung, um sich über notwendige Impfungen und Medikamente zu informieren. In einigen afrikanischen Ländern ist beispielsweise eine Gelbfieberimpfung obligatorisch. Überprüfen Sie auch, ob eine Malariaphylaxe benötigt wird und ob Sie ausreichend Medikamente für den Notfall eingepackt haben.
- ③ **Reiseapotheke:** Stellen Sie sicher, dass Sie eine gut ausgestattete Reiseapotheke dabei haben, die Medikamente gegen Durchfall, Fieber und Schmerzen sowie Verbandsmaterial und Insektenschutzmittel enthält. Denken Sie auch daran, ausreichend Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor mitzunehmen.
- ④ **Sicherheit:** Informieren Sie sich über die Sicherheitslage in dem Land, das Sie besuchen möchten. Vermeiden Sie gefährliche Gebiete und seien Sie vorsichtig mit Ihren Wertgegenständen. Es ist ratsam, eine Kopie Ihrer Reisedokumente zu machen und diese getrennt von den Originalen aufzubewahren.
- ⑤ **Hygiene:** Achten Sie auf eine gute Hygiene, um Infektionen zu vermeiden. Waschen Sie regelmässig Ihre Hände mit Seife und sauberem Wasser oder verwenden Sie Desinfektionsmittel. Vermeiden Sie den Verzehr von rohem oder ungeschältem Obst und Gemüse, es sei denn, Sie können sicher sein, dass es gründlich mit sauberem Wasser gewaschen wurde. Trinken Sie nur abgefülltes oder gekochtes Wasser und vermeiden Sie Eiswürfel.

Reisehinweise für Afrika

Reisehinweise explizit für Afrika führt das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA) nicht, Südafrika wird jedoch umfangreich abgedeckt. Diese Reisehinweise entsprechen der aktuellen Lagebeurteilung des EDA. Was Sie wissen sollten:

GRUNDSÄTZLICHE EINSCHÄTZUNG

Südafrika kann grundsätzlich als stabil bezeichnet werden. Im Land gibt es grosse soziale Unterschiede. In den grösseren Städten kommt es immer wieder zu örtlichen Streiks, teils gewaltsamen Demonstrationen und Strassenblockaden. Unruhen haben wiederholt Todesopfer und Verletzte gefordert. Gewaltsame Auseinandersetzungen zwischen Demonstrierenden verschiedener Lager sowie zwischen Demonstrierenden und den Sicherheitskräften kommen vor. Besonders betroffen sind die Provinzen KwaZulu-Natal und Gauteng. Auch in Südafrika kann das Risiko von terroristischen Aktivitäten nicht ausgeschlossen werden. Die Rubrik Terrorismus und Entführungen macht auf die Risiken des Terrorismus aufmerksam.

*Bunte Holzbadehäuschen in
Muizenberg, Südafrika.*



KRIMINALITÄT

Die Kriminalitätsrate ist sehr hoch. Kriminelle sind häufig bewaffnet, gehen brutal vor und schrecken auch vor Morden nicht zurück. Zum Beispiel wurde im Oktober 2022 ein deutscher Tourist in Numbi (Provinz Mpumalanga) bei der Fahrt zum Krüger Nationalpark überfallen und erschossen. Für Ausflüge in die Nationalparks informieren Sie sich bei der Nationalparkverwaltung und befolgen deren Empfehlungen.

Diebstahl von Autos unter Androhung oder Anwendung von Gewalt ist verbreitet. Vermehrt kommt es auch zu Überfällen auf Fahrzeuge: Um die Insassen zu berauben, schlagen Kriminelle an Kreuzungen, bei Verkehrsampeln oder im stockenden Verkehr Autoscheiben ein oder legen auf Überlandstrassen und Autobahnen Nagelbretter aus. Im Dezember 2022 sind bei einem Angriff auf einen Bus, der von Pretoria (Provinz Gauteng) nach Harare (in Simbabwe) reiste, mehrere Menschen getötet, verletzt oder ausgeraubt worden.

Entführungen mit Lösegeldforderungen haben zugenommen, insbesondere in der Provinz Gauteng, aber auch in den städtischen Zentren der Provinz Western Cape und der Provinz KwaZulu-Natal. Zum Beispiel ist am 3. November 2022 eine Person aus Simbabwe in der Nähe von Johannesburg entführt worden. Auch am 22. Dezember 2022 sind zwei Personen, darunter eine Person mit chinesischer Staatsangehörigkeit, in Kapstadt entführt worden. Eine Person wurde von den Entführern getötet.

Bei sogenannten Express-Entführungen werden die Opfer ausgeraubt und zu Bargeldbezügen mit der Kreditkarte gezwungen. Im ganzen Land werden viele Vergewaltigungen und andere Sexualdelikte verübt. Opfer werden auch Ausländerinnen und Ausländer. Es kommt auch zu gewaltsamen Übergriffen gegen afrikanische Ausländerinnen und Ausländer. Unter anderem werden folgende Vorsichtsmassnahmen empfohlen:

- Einzelreisende sind besonders gefährdet. Schliessen Sie sich wenn möglich organisierten Gruppenreisen an;
- Verhalten Sie sich diskret. Tragen Sie keine Wertgegenstände (Uhren, Schmuck usw.) und nur wenig Geld auf sich;
- Erkundigen Sie sich im Hotel, bei den Tourismusbüros oder den Tourist Units über Stadtteile und Orte, die zu meiden sind, und gehen Sie nachts nie allein auf die Strasse;

*Der afrikanische Kontinent
ist sehr abwechslungsreich.
Hier die Namib-Wüste.*



- Führen Sie ein Mobiltelefon mit sich und informieren Sie sich über die Notfallnummern;
- Setzen Sie Ihre Kreditkarte mit grosser Vorsicht ein, denn Missbrauch ist verbreitet;
- Geldautomaten werden teilweise für Missbräuche manipuliert. Benutzen Sie Bancomaten nur im Innern von überwachten Banken und dies nur tagsüber. Achten Sie darauf, dass Ihnen beim Betreten oder Verlassen der Bank niemand folgt.
- Lassen Sie insbesondere bei der Ankunft und Abreise am Flughafen O. R. Tambo in Johannesburg grosse Vorsicht walten. Vermeiden Sie, gleich nach Ankunft auf dem Flughafen Geldautomaten zu benutzen;
- Meiden Sie wenn möglich die Bahnhöfe von Johannesburg und Kapstadt. Falls sich Bahnfahrten nicht vermeiden lassen – benutzen Sie in Johannesburg, Pretoria und Durban keine Vorortzüge. Eine sicherere Alternative bilden die Intercity-Busverbindungen renommierter Firmen und der Gautrain (Verbindung Pretoria–Johannesburg–Flughafen) bzw. Busverbindungen zum und vom Gautrain;
- Benutzen Sie keine Minibus-Taxis;
- Ziehen Sie für Autofahrten in Betracht, einen Wagen mit Chauffeurin oder Chauffeur zu mieten.
- Wenn Sie selbst ein Auto lenken: Seien Sie in den Städten und auf wenig befahrenen Überlandstrecken besonders wachsam. Halten Sie die Autofenster geschlossen und verriegeln Sie die Türen;
- Besuchen Sie die Townships in den Randgebieten der grossen Städte nur mit organisierten Touren und in Begleitung;
- Unternehmen Sie Wanderungen und Trekkings nur mit geführten Touren (einschliesslich Tafelberg);
- Bei Zufallsbekanntschaften in Bars und Restaurants ist Vorsicht geboten. Es kommt vor, dass mit Betäubungsmitteln versetzte Getränke angeboten werden, um das Opfer zu berauben;
- Leisten Sie bei einem Überfall keinen Widerstand, denn die Gewaltbereitschaft ist hoch.

Es kommt immer wieder zu Betrügereien, bei denen die Opfer per E-Mail und unter Vorgabe von Gründen aller Art zu Geldzahlungen



In der marokkanischen Stadt Chefchaouen ist fast alles blau angemalt.

oder Vorschussleistungen **angehalten werden. Häufig stecken betrügerische Absichten dahinter, wenn:**

- Sie jemand wegen eines medizinischen oder anderen Notfalls (Raubüberfall, Verhaftung, Problem mit Behörden, Visumproblem etc.) um eine rasche Geldüberweisung bittet;
- Sie um die Angabe von Bankverbindungen gebeten werden, um Erbschaften und andere Gelder zu überweisen
- Sie Angebote erhalten, welche einen hohen Gewinn versprechen
- Sie offiziell aussehende Beweisdokumente zugesandt erhalten. Diese sind oftmals gefälscht.

VERKEHR UND INFRASTRUKTUR

Es herrscht Linksverkehr. Viele Autobahnen sind gebührenpflichtig (Maut). Das Unfallrisiko im Strassenverkehr ist hoch. Ursachen sind unter anderem überhöhte Geschwindigkeit, Alkoholeinfluss und das unvorhersehbare Verhalten vieler Verkehrsteilnehmenden, zum Beispiel von Minibus-Taxifahrerinnen und -Taxifahrern. Führen Sie für den Fall von Pannen immer genügend Proviant (Wasser etc.) sowie Ersatzräder mit. Von nächtlichen Überlandfahrten wird abgeraten. Engpässe bei der Wasserversorgung sind im ganzen Land möglich, und es kommt häufig zu Stromausfällen.

BESONDERE RECHTLICHE BESTIMMUNGEN

Für Fahrzeuglenkerinnen und -lenker gilt eine Grenze von 0,5 Promille Blutalkoholgehalt. Nacktbaden ist verboten; eine Ausnahme bilden einige spezielle, gekennzeichnete Strände. Vergehen gegen das Betäubungsmittelgesetz werden je nach Art und Menge mit Bussen oder Freiheitsentzug zwischen 1 und 20 Jahren bestraft. Die Haftbedingungen sind prekär.

NATURBEDINGTE RISIKEN

Leichtere Erdbeben kommen gelegentlich vor. Heftige Regenfälle führen zeitweise zu Überschwemmungen. Sie können auch Erdstöße und Infrastrukturschäden verursachen. Auch der Reiseverkehr kann vorübergehend beeinträchtigt werden. Während der Trockenzeit können Wald- und Buschbrände ausbrechen. Beachten Sie die Wettervorhersagen sowie die Warnungen und Anweisungen der lokalen Behörden.



Hier gibt es aktuelle Informationen zu naturbedingten Risiken.

Nehmen Sie persönliche Medikamente am besten von zu Hause mit.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Ausserhalb der Grossstädte ist die medizinische Versorgung nur beschränkt gewährleistet. Die privaten Spitäler verfügen in der Regel über einen umfangreicheren Pflegedienst und sind technisch besser ausgerüstet als die staatlichen Krankenhäuser. Sie verlangen vor einer Behandlung jedoch immer (auch in Notfällen) einen Kostenvorschuss oder eine finanzielle Garantie.

Wenn Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, sollte Ihre Reiseapotheke einen ausreichenden Vorrat enthalten. Bedenken Sie jedoch: In vielen Ländern gelten besondere Vorschriften für die Mitnahme von betäubungsmittelhaltigen Medikamenten (z.B. Methadon) und Substanzen, mit denen psychische Erkrankungen behandelt werden. Erkundigen Sie sich gegebenenfalls vor der Abreise direkt bei der zuständigen ausländischen Vertretung (Botschaft oder Konsulat) und konsultieren Sie die Rubrik Reiselinks, wo Sie unter anderem weitere Informationen zu diesem Thema sowie generell zur Reisemedizin finden. Über die Verbreitung von Krankheiten und mögliche Schutzmassnahmen informieren medizinische Fachpersonen und Impfzentren.



BESONDERE HINWEISE

Sie sind verpflichtet, sich jederzeit mit dem Reisepass ausweisen zu können (oder mit einer Fotokopie davon, die auch den Einreisestempel einschliesst und von einem südafrikanischen Notary Public beglaubigt worden ist). Minderjährige: Erkundigen Sie sich frühzeitig bei der südafrikanischen Botschaft in Bern über die besonderen Einreisevorschriften für Minderjährige.



Hier geht es direkt zur südafrikanischen Botschaft in Bern.

NÜTZLICHE ADRESSEN

Notruf Polizei: 10 111

Notruf Ambulanz: 10 177



Ein- und Ausfuhrbestimmungen: South Africa Revenue Service (SARS) Travellers.



SCHWEIZER VERTRETUNGEN IM AUSLAND

Wenn Sie im Ausland in eine Notlage geraten, können Sie sich an die nächste Schweizer Vertretung oder an die Helpline EDA wenden. Helpline EDA: +41 800 24-7-365 / +41 58 465 33 33



AUSLÄNDISCHE VERTRETUNGEN IN DER SCHWEIZ

Auskunft über die Einreisevorschriften (zugelassene Ausweise, Visum etc.) erteilen die zuständigen ausländischen Botschaften und Konsulate. Sie informieren auch über die Zollbestimmungen für die Ein- und Ausfuhr von Tieren und Waren: elektronische Geräte, Souvenirs, Medikamente etc.



A close-up photograph of a silver stethoscope with black tubing and earpieces, resting on a colorful map of Africa. The map shows various countries and cities, with the stethoscope's chest piece positioned over Nigeria and Cameroon. The background is slightly blurred, emphasizing the stethoscope and the map.

Gesundheit bei Afrikareisen mit Dr. med. Danielle Gyurech

Die Spezialistin führt seit 1995 mit PD Dr. med. Julian Schilling die Travel Clinic in Zürich, eine Praxis für Reise- und Tropenmedizin. Mehr Infos unter: www.travelclinic.ch

Reisemedizinische Beratung mit Impfungen für Afrika

Die reisemedizinische Beratung mit Impfungen umfasst die Themen Mückenschutz, Malaria (Prophylaxe, Notfallbehandlung oder keine Behandlung), Impfungen und Reiseapotheke.

Unter «Last Minute» versteht man per Definition alle Reisen, deren Abreisetag innerhalb der nächsten zwei Wochen liegt. Innerhalb dieser Zeit ist es möglich, durch Kurzimpfschemata für fast alle impfbaren Krankheiten zumindest vorübergehend einen ausreichenden Impfschutz aufzubauen. Selbst bei einer Abreise innerhalb von 48 Stunden können noch wichtige Auffrischimpfungen durchgeführt werden.

Eine Reise ist oft eine gute Gelegenheit, den allgemeinen Impfstatus zu aktualisieren. Wer sich gegen Infektionskrankheiten impfen lässt, verhindert, dass diese auf andere Menschen übertragen werden. Die Standardimpfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten werden bei Aufenthalt in medizinisch unterversorgten Gebieten nach zehn Jahren aufgefrischt. Im Falle einer Verletzung ist es in solchen Gebieten oft nicht möglich oder unsicher, eine Auffrischungsimpfung zu erhalten. Nach der bei uns üblichen Grundimmunisierung im Kindesalter ist eine Auffrischungsimpfung nun für mindestens zehn Jahre gültig.

HEPATITIS A: IMPFUNG IST WICHTIG

Da die Gelbfieberimpfung für einige Staaten in Afrika beim Grenzübertritt vorgeschrieben ist, muss die Reiseroute im Einzelfall bekannt sein, um die Indikation zur Gelbfieberimpfung zu stellen. Sie wird im internationalen gelben Impfpass dokumentiert. Die Reiseimpfung gegen Hepatitis A ist für Aufenthalte in Afrika wichtig. Eine zweite Impfung für einen lebenslangen Schutz erfolgt nach etwa einem Jahr. Hepatitis B gehört heute zu den Grundimpfungen im Kindesalter. Bei längeren Aufenthalten in Afrika ist sie auch für ältere ungeimpfte Personen sinnvoll.

Bei Reisen in hygienisch bedenkliche Gebiete können die Schluckimpfungen gegen Typhus und Reisedurchfall einen Monat vor Abreise durchgeführt werden. Die Impfung gegen Meningokokken-Meningitis ist vor allem im Meningitisgürtel Afrikas wichtig, insbesondere in der Trockenzeit und bei der Möglichkeit von Massenansammlungen.

Die Tollwutimpfung kann bei einer möglichen Exposition (Tierprojekte, Fahrradreisen etc.) sinnvoll sein. Die Kinderimpfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sind in der Regel im Jugendalter vollständig. Falls diese Krankheiten noch nicht durchgemacht wurden oder keine Impfung erfolgte, sind sie dennoch sinnvoll. Die Impfung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist für Afrika nicht notwendig, kann aber für Europa begonnen oder aufgefrischt werden.

Japanische Enzephalitis kommt in Afrika nicht vor.

Zum Moskitonetz. Wir verwenden 4-eckige Netze (nicht die zeltförmigen), weil durch die senkrechten Seitenwände die Gefahr geringer ist, dass man nachts das Netz berührt und durch das Netz gestochen wird. Um nicht täglich PET-Flaschen kaufen zu müssen, empfehlen wir der Umwelt und der Gesundheit zuliebe einen Wasserfilter.

REISEIMPFUNGEN:
Hepatitis A (Gelbsucht) ist eine durch Wasser und Nahrungsmittel übertragene virale, akute Leberentzündung.
Gelbfieber kommt in tropischen Teilen Afrikas und Südamerikas vor und verläuft häufig tödlich. In manchen Ländern wird für die Einreise eine Gelbfieberimpfung mit Bestätigung im internationalen Impfausweis verlangt.
Typhus wird durch verunreinigte Nahrungsmittel und kontaminiertes Wasser übertragen.
Reisedurchfall und Cholera Aufgrund einer Kreuzreaktion gegen Kolibakterien ist auch ein temporärer Schutz gegen Durchfall gegeben (Schluckimpfung).
Tollwut wird durch den Speichel von infizierten Säugetieren übertragen. Im Falle einer Erkrankung verläuft Tollwut immer tödlich.
Poliomyelitis (Kinderlähmung) gilt in Teilen der Welt als ausgerottet.

EINE REISE IST IMMER EIN GUTER ANLASS, SEINE IMPFUNGEN ZU PRÜFEN

Tetanus (Starrkrampf)-Diphtherie ist 10 bis 20 Jahre gültig. Es gibt drei- oder vierfach kombinierte Impfungen mit Polio und Pertussis.

Hepatitis B (Gelbsucht) ist eine Viruserkrankung, welche durch Blut und Schleimhautkontakt übertragen wird.

Meningokokken-Meningitis ist eine bakterielle Hirnhautentzündung, welche von Mensch zu Mensch oder auch via Staub übertragen wird.

FSME oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (Zeckenenzephalitis) ist eine durch Zecken übertragene Entzündung des Hirns und der Hirnhäute.

MMR (Masern/Mumps/Röteln) ist sehr wichtig für Kinder und Erwachsene, falls die Krankheiten nicht durchgemacht wurden oder keine Schutzimpfungen bestehen.

Varizellen werden für Erwachsene und Jugendliche ab 11 Jahren, welche die Windpocken noch nicht durchgemacht haben, empfohlen.

Grippe (Influenza) kann für Reisen während der Grippesaison sinnvoll sein.

Pneumokokken ist für Personen mit chronischen Krankheiten, z.B. Lungenkrankheiten oder ältere Personen, empfohlen.

Humane Papillomaviren (HPV) schützt vor Gebärmutterhalskrebs und Genitalwarzen. In Impfprogrammen werden heute Frauen und Männer bis im Alter von 26 Jahren geimpft.

Haemophylus influenza ist für Säuglinge und Kleinkinder.

Übersicht Last-Minute-Impfungen:

Innerhalb von zwei Tagen möglich:

Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Hepatitis A

Innerhalb von 14 Tagen mit gutem Resultat möglich:

Frühsommer-Meningoenzephalitis, Gelbfieber, Typhus, Reisedurchfall, Meningokokken-Meningitis, Grippe, Pneumokokken, Hepatitis B, Tollwut



Bei Symptomen der Höhenkrankheit muss man allenfalls auf das Gipfelerlebnis verzichten.

Höhenmedizin: Vorsicht vor einer akuten Höhenkrankheit

In Afrika gibt es einige Berge, die über 5000 Meter hoch sind. Der höchste ist der Kilimandscharo in Tansania mit 5895 Metern über Meer. Aber auch der Batian in Kenia (5199 m), der Mawenzi in Tansania (5148 m) oder der Mount Stanley (Margherita Peak: 5109 m) im Ruwenzori-Gebirge können sich sehen lassen.

Die Höhenkrankheit ist eine gefürchtete Komplikation beim Aufenthalt in grosser Höhe. Sie wird im Wesentlichen durch «Sauerstoffmangel» und Hyperventilation verursacht. In 5000 Metern Höhe ist der Sauerstoffgehalt im Blut nur noch etwa halb so hoch wie auf Meereshöhe. Je niedriger der Sauerstoffgehalt im Blut ist, desto grösser ist die Gefahr der Höhenkrankheit. Sie tritt ab einer Höhe von etwa 2500 Metern bei etwa 10 Prozent der Reisenden auf.

Ab einer Höhe von 4000 Metern sind es bereits etwa 50 Prozent. Alle, die sich in grosse Höhen begeben, können an der akuten Höhenkrankheit erkranken. Begünstigt wird die Erkrankung durch mangel-

de Akklimation, zu schnellem Aufstieg, Höhen über 3000 Meter, grosse Anstrengung und Vorerfahrungen mit der Höhenkrankheit. Vor der akuten Höhenkrankheit schützt eine gute vorherige Höhenverträglichkeit, ein vorheriges Training, eine gute körperliche Verfassung oder ein junges Alter.

WASSEREINLAGERUNGEN IN HIRN UND LUNGE

Bei leichten Symptomen sollte der Aufstieg abgebrochen werden. Typische Symptome der akuten Höhenkrankheit sind Kopfschmerzen, Atemnot, Schwäche, Übelkeit und Ataxie (unwillkürliche Bewegungen). Wenn die Kopfschmerzen stärker werden und die Atemnot bei körperlicher Anstrengung zunimmt, spricht man von einer mittelschweren Höhenkrankheit. Dies bedeutet zunehmende Wassereinlagerungen in Lunge und Gehirn. Bei schwerer Atemnot, Doppelbildern und Bewusstseinsstörungen liegt eine schwere akute Höhenkrankheit vor. Wir raten zum sofortigen Abstieg. Eine Rettung mit dem Hubschrauber ist in der Regel nicht möglich.

Bei der Planung eines Höhengaufenthaltes ist darauf zu achten, dass ein Berg gewählt wird, von dem ein sofortiger Abstieg leicht möglich ist. Ausserdem ist es ratsam, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zur Selbstkontrolle kann der Urin beobachtet werden. Er sollte hell und klar sein. Es gibt auch die Möglichkeit der medikamentösen Vorbeugung mit Acetazolamid, einem Sulfonamid (Diamox/Glaupax) 250 mg. Es handelt sich um ein «wassertreibendes» Medikament, das den Säure-Basen-Haushalt günstig beeinflusst und den venösen Rückfluss fördert: Beginn ein Tag vor dem Aufstieg über 2500 Meter, 1–2-mal täglich.

Die Einnahmedauer wird bis zum endgültigen Abstieg oder bis zur guten Akklimation empfohlen. Nach spätestens 14 Tagen in grosser Höhe kann versucht werden, das Medikament langsam abzusetzen. Es wird dringend empfohlen, das Medikament zu Hause während 1–2 Tagen zu testen, da in seltenen Fällen eine Unverträglichkeit auftreten kann. Zur Therapie werden Steroide, Calciumantagonisten und nichtsteroidale Antirheumatika eingesetzt.

Bilharziose: Wurmlarven im Körper

Das Baden in afrikanischen Süssgewässern birgt die Gefahr der Bilharziose. Im Süsswasser schwimmende Wurmlarven von Schistosomen dringen durch die Haut in den Körper ein, befallen Blase, Darm oder Lunge und legen dort Eier, die mit Urin und Kot ausgeschieden werden.

Aus den Eiern schlüpfen Larven, die sich in Süsswasserschnecken einnisten und sich dort zu sogenannten Zerkarien entwickeln. Diese gelangen aus den Schnecken wieder ins Wasser. Der Zyklus beginnt von Neuem.

Im Blut lassen sich nach einer Erkrankung Antikörper gegen Schistosomen nachweisen. In Urin und Stuhl sind die Wurmeier jedoch oft nur schwer zu finden. Die Therapie mit Praziquantel in Kombination mit Steroiden zur Verhinderung allergischer Reaktionen ist die Therapie der Wahl. Die Kontrolle der Antikörper nach der Therapie zeigt über lange Zeit nur leicht abfallende Antikörpertiter.

DIE BILHARZIOSE KOMMT NICHT NUR IN AFRIKA VOR

Endemiegebiete sind auch Ostbrasilien, Oman, Irak, Syrien, China, Laos, Kambodscha, Philippinen oder Sulawesi. Auch auf Korsika sind in den letzten zehn Jahren Fälle aufgetreten. Man schätzt, dass weltweit bis zu 300 Millionen Menschen von Schistosomen befallen sind. Damit ist die Bilharziose eine der am weitesten verbreiteten parasitären Infektionskrankheiten der Welt. Die Übertragung erfolgt über Süsswasser, Schnecken und Menschen, deren Ausscheidungen ins Wasser gelangen.

Nach einem Aufenthalt in einem Schistosomiasis-Endemiegebiet und einer möglichen Exposition, d. h. Kontakt mit möglicherweise kontaminiertem Süsswasser, kann eine Diagnostik sinnvoll sein. Unerkannt oder bei mildem Verlauf kann die Schistosomiasis etwa 20 Jahre nach der Exposition zu Blasenkrebs führen. Es gibt verschiedene Arten von Schistosomen, die z.B. den Darm befallen können. Fazit: In Afrika nicht in Süsswasser baden!

Dermatologische Probleme bei Reiserückkehrern sind häufig.

Symptome an der Haut, die in Entwicklungsländern oft erst im Spätstadium erkannt werden, müssen in der täglichen Praxis frühzeitig richtig erkannt und auch richtig behandelt werden. Dazu reicht oft die Blickdiagnose eines erfahrenen Reisemediziners aus.

Bisse von Sandflöhen gehören sicherlich zu den häufigsten Ursachen für unstillbaren Juckreiz im Zusammenhang mit Badeurlaub an ostafrikanischen Stränden. Die Stiche zeigen sich als kleine, 1–2 mm grosse rote Punkte, die diffus über die betroffene Körperstelle verteilt sind. Da Sandflöhe nur ca. 0,5 mm gross sind, bemerken Strandbesucher die Gefahr oft erst, wenn die ersten stark juckenden Symptome auftreten. Sandflöhe haben keine Flügel, können aber bis zu einer Höhe von etwa 50 cm über dem Boden springen. Daher sind unbedeckte Körperstellen bis etwa zu den Knien gefährdet. Liegt man aber in einer Hängematte oder auf einem Badetuch am Boden, ist der ganze Körper exponiert.

Die Bissstellen jucken tagelang stark, was ein häufiger Grund für einen Arztbesuch nach der Reise ist. Gelegentlich treten erst Tage nach der Exposition neue Effloreszenzen auf, die den Patienten glauben lassen, dass sich noch Flöhe in der Kleidung oder im Bett befinden. Zur Vorbeugung sind die üblichen Repellentien unwirksam. Eine Möglichkeit ist das Auftragen von Palm- oder Kokosöl, das einen mechanischen Schutz bietet, da die Flöhe durch das dickflüssige Öl nicht zubeissen können. Die Therapie erfolgt symptomatisch mit hochdosierten Antihistaminika und topischen Steroiden, bei sehr heftigen Reaktionen ggf. mit einem Steroidstoss mit 50–100 mg Prednison. Sekundärinfektionen durch Kratzen sind häufig.

LARVA MIGRANS

Larva Migrans wird durch Hakenwurmlarven von Hunden und Katzen verursacht. Die Übertragung erfolgt durch Liegen oder Barfusslaufen im Sand, der mit Katzen- oder Hundekot verunreinigt ist. Die Diagnose ist eine reine Blickdiagnose. Zu Beginn zeigt sich eine stark juckende

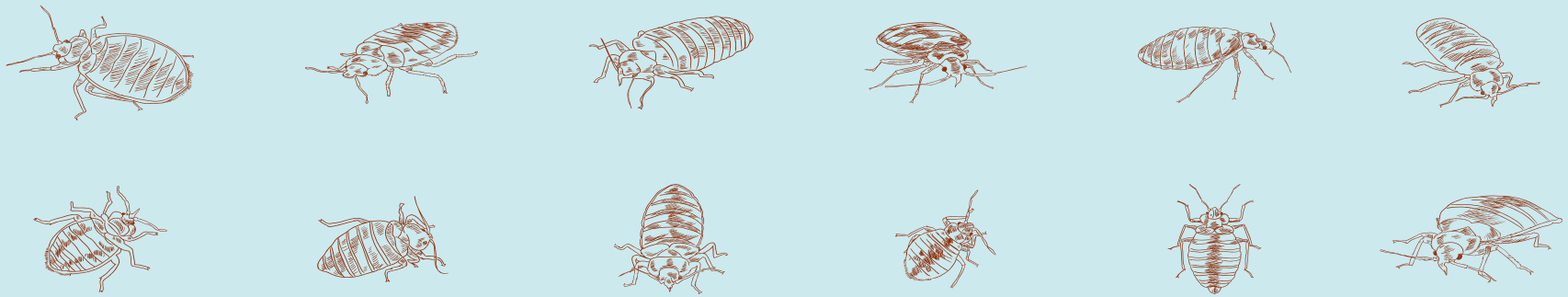


Wanzen stechen meist mehrfach zu.

Rötung mit typischen kokardenförmigen roten Linien. Diese werden durch die Wanderung des Wurms verursacht. Die Larve selbst befindet sich immer einige Millimeter weiter vorne in der Wanderrichtung. Nach einigen Wochen bis Monaten ist die Infektion selbstlimitierend. Wegen des starken Juckreizes ist jedoch in den meisten Fällen eine Therapie erforderlich. Lokal kann Thiabendazol- oder Mebendazolsalbe angewendet werden. Beide Lokaltherapeutika sind jedoch nicht leicht erhältlich. Systemisch wird Ivermectin als erste Wahl oder Albendazol eingesetzt. Ivermectin ist in der Schweiz jedoch schwer erhältlich. Der Versuch, die winzigen Larven chirurgisch zu entfernen, ist ein Kunstfehler.

RINGWÜRMER ODER TINEA

Ringwürmer oder Tinea werden nicht durch Vermes, sondern durch Trichophyten oder Mikrosporen (Pilze) verursacht. Es handelt sich also NICHT um eine Wurminfektion. Sie ist in Afrika weit verbreitet. Die Manifestation sieht wie ein Ring auf der Haut aus. An behaarten Stellen kann es zu kreisförmigem Haarausfall kommen. Die Pilze wachsen unter feuchtwarmen Bedingungen und werden von Tier zu Mensch und/oder durch Kontakt mit kontaminierten Gegenständen wie Bettwäsche übertragen. Eine lokale Behandlung ist oft nicht ausreichend. Systemisch sind Itraconazol, Fluconazol oder Terbinafin über mehrere Wochen bis Monate wirksam.



WANZEN SIND WELTWEIT VERBREITET

Wanzen hinterlassen in der Regel «Wanzenstrassen», da sie mehrfach stechen. Die Hautrötung ist etwas grösser als bei Flohbissen und juckt oft sehr stark. Zur Therapie reichen manchmal lokal kühlende Salben aus, manchmal ist aber auch eine systemische Antihistaminikatherapie und die lokale Anwendung starker Steroide erforderlich. Gelegentlich kommt es vor, dass die Insekten im Koffer mit nach Hause genommen werden.

Allergische Dermatitiden sind Reaktionen auf Allergene vom Spättyp mit Juckreiz und Rötung der Haut mit Bläschenbildung. Häufige Kontaktallergene sind Schmuck, neue Kleidung, Kosmetika, Henna, Lebensmittel, Meerestiere oder Pflanzenkontakt. Die Therapie der Wahl besteht darin, den Kontakt mit den Allergenen zu vermeiden. Als Notfallintervention werden lokale Steroide in Kombination mit systemisch verabreichten Antihistaminika eingesetzt. Toxische und phototoxische Reaktionen auf Pflanzen und vor allem Meerestiere sind ebenfalls häufige Gründe für einen Arztbesuch und können nur symptomatisch behandelt werden, z.B. durch Kühlung oder lokale antiphlogistische Therapie.

KRÄTZE DURCH MILBEN


Scabies, auch Krätze genannt, ist eine Ektoparasitose, die durch Milben verursacht wird. Sie bohren sich in die Haut und legen dort Eier und Kot ab. Der Mensch ist ein Fehlwirt. Typisch ist Juckreiz im Schambereich, in den Fingerzwischenräumen und in feuchtwarmen Hautarealen, vor allem nachts, bedingt durch eine allergische Reaktion auf den Milbenkot. Die Diagnose wird durch die Anamnese gestellt. Der

behaarte Kopf ist in der Regel nicht betroffen. Die Therapie besteht zum einen in der Anwendung einer Permethrinlotion. Diese wird drei Tage lang abends auf den ganzen Körper aufgetragen. Eine Alternative ist die systemische Therapie mit Ivermectin, das in der Schweiz nur schwer erhältlich ist.

MYASE

In Afrika kann man von Fliegenmaden befallen werden, die sich in der Haut einnisten. Dazu kann es kommen, wenn z.B. Schmeissfliegen ihre Eier gerne auf zum Trocknen aufgehängte Kleidungsstücke oder Tücher legen. Häufig wird die Wäsche zum Trocknen auf Büsche gelegt. Unter dem Dermatoskop, einer Art Mikroskop mit Beleuchtung, sind die Larven unter der Haut gut zu erkennen. Man achtet darauf, ob sich in einer Hautläsion etwas bewegt. Die Therapie besteht darin, der sich entwickelnden Larve die Luft zu entziehen. Dies kann durch einen luftdichten Okklusivverband geschehen.

Oder mit Vaseline oder stark fettenden Salben und Verbandsgaze. Die Larven verlassen sofort oder spätestens nach zwei Tagen die betroffene Hautstelle und befinden sich dann im Verband oder können mit einer Pinzette vorsichtig herausgezogen werden. Wichtig ist, dass die Larve als Ganzes entfernt wird. Wegen gelegentlicher Superinfektionen benötigen die Patienten manchmal unterstützend Antibiotika. Eine chirurgische Entfernung mit dem Messer wäre ein Behandlungsfehler. Vorbeugend sollte im Freien zum Trocknen aufgehängte Wäsche immer heiss gebügelt werden. Das Bügeln – auch der Unterwäsche – in Entwicklungsländern war und ist also keine kolonialistische Schikane der Herren, sondern eine pragmatische Präventionsmassnahme für alle.



Mit einem PCR-Test kann man die Parasiten nachweisen.

Parasitäre Souvenirs aus Afrika

Nach Afrikareisen können neben Reisedurchfall auch Parasiten wie *Gardia lamblia*, Amöben, Blastozysten oder Helminthen auftreten.

Sehr häufig sind Kombinationen mit einer anfänglichen Durchfallerkrankung, die sich spontan bessert, dann aber zu anhaltenden Verdauungsbeschwerden führt. Kontaminierte Speisen oder Getränke enthalten neben *E. coli*-Bakterien auch Lamblien, Amöben oder Wurmeier als Mischinfektion. Die Symptome sind sehr unterschiedlich: Typisch für Lamblien sind z.B. unregelmässige Beschwerden mit Blähungen, übelriechendem Wind, hellem, schwimmendem Stuhl, Müdigkeit und wiederkehrender Übelkeit ohne Erbrechen.

Amöben verursachen im akuten Stadium Durchfälle mit Blutbeimengungen im Stuhl. Bei längerem Befall sind Blähungen, Verstopfung, Müdigkeit und Übelkeit möglich. Ein Helminthenbefall kann sich je nach Wurm unterschiedlich äussern. Typisch für den Madenwurm ist zum Beispiel ein juckender After.

Würmer kommen auch in Mitteleuropa vor. Man bedenke, dass jeder Hundebesitzer seinem Tier einmal im Jahr eine Wurmkur verabreicht – sich selbst aber nicht behandelt.

NACHWEIS MIT EINEM PCR-4-TEST

Für die Diagnose sind neben dem gezielten Nachweis mit einem PCR-Test an vier verschiedenen Tagen Kotproben in einer Fixierlösung er-

forderlich. Dabei kommt der korrekten Probenentnahme eine grosse Bedeutung zu. So darf der Stuhl beispielsweise nicht in der Toilette mit Wasser vermischt werden. Nach der Anreicherung und Färbung des Stuhls erfolgt die Diagnose durch mikroskopische Untersuchung. Hier muss der Untersucher sehr erfahren sein. Andernfalls sind die Untersuchungsergebnisse falsch negativ.

Die Behandlung von Helminthen erfolgt in der Regel durch zweimalige Gabe von Albendazol. Lamblien, symptomauslösende Blastozysten oder Amöben sind komplexer. Zunehmend treten multiresistente Erreger auf, die eine Mehrfachtherapie mit verschiedenen Medikamenten erfordern. Weltweit werden Metronidazol, Ornidazol, Tinidazol, Albendazol, Paromomycin oder Nitazoxanid eingesetzt. Dauer und Dosierung richten sich nach Verträglichkeit und Körpergewicht. Achtung: Azolderivate können einen Antabuseffekt auslösen. Erschwerend für die Therapie ist, dass Tinidazol und Nitazoxanid wegen zu geringer Umsätze der entsprechenden Firmen vom Markt genommen bzw. nie zugelassen wurden. Beruhigend ist jedoch, dass bei den Abschlusskontrollen sechs bis acht Wochen nach einer Therapie praktisch kein persistierender Parasitenbefall mehr auftritt.

Eine antibiotische oder antiparasitäre Therapie führt in Einzelfällen zu einer Darm- oder bei Frauen zu einer Vaginalmykose. Letztere kann auf Reisen auch nach dem Baden in stark gechlorten Schwimmbädern auftreten. Die Therapie erfolgt in leichten Fällen mit 200 mg Fluconazol als Einzeltablette. Von der Anwendung von Vaginalovula oder Cremes wird auf Reisen abgeraten, da diese in warmen Regionen schwer zu applizieren sind.

A herd of elephants is shown in a savanna landscape during sunset. The sky is a mix of orange, red, and purple, with a large acacia tree in the background. The elephants are in the foreground, with one large elephant on the left and a smaller one next to it. The grass is tall and golden.

**«Wenn ich jemals
Magie gesehen habe,
war es in Afrika.»**

JOHN HEMINGWAY,
amerikanischer Autor

Sicherheit auf Ihrer Afrika-reise: Die umfassende Reiseversicherung ist eine wichtige Investition

Medizinische Notfälle im Ausland stellen nicht nur aus finanzieller Sicht eine Herausforderung dar, denn im Ernstfall geht es um weit mehr: Wer ist Ihr verlässlicher Ansprechpartner für den weiteren Behandlungsverlauf und wer organisiert Ihre Rückkehr in die Schweiz, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind? Der TCS bietet Ihnen massgeschneiderte Lösungen für Ihre umfassende Reiseversicherung an, damit Sie sich voll und ganz auf Ihre Reisepläne konzentrieren können.

Bei der Wahl Ihrer Reiseversicherung zählt in erster Linie die solide Deckung mit einem möglichst umfassenden Schutz. Bei vielen Reiseversicherungen können Sie ein individuelles Produkt für jede Reise ins Ausland zusammenstellen und damit auch Doppeldeckungen, beispielsweise mit der Hausratversicherung, vermeiden. Aufgrund der Komplexität der Reiseversicherung empfiehlt sich jedoch meistens ein Rundumschutz. Damit nimmt man mögliche Überschneidungen mit anderen Versicherungen in Kauf, aber dafür hat man ein Produkt, welches auch im Kleingedruckten auf Reisende zugeschnitten ist. Nun zu den wichtigsten Deckungen.

ANNULLATION

Wer kurz vor der Abreise wegen Krankheit oder Unfall zu Hause bleiben muss, bekommt sein Geld meist nicht mehr zurück. Deshalb sollte man sicherstellen, dass in der Reiseversicherung die Annullation versichert ist. Wichtig zu wissen: Es sind nur jene Gründe versichert, welche in den Vertragsunterlagen explizit erwähnt sind. Es lohnt sich hier nachzufragen, insbesondere für Reisende mit chronischen Beschwerden oder bei Schwangerschaft. Übrigens: Einer der häufigsten nicht versicherten Annullationsgründe ist die zerbrochene Liebe. Wer sich vor der Reise zerstreitet, verliert ent-



Bevor es los geht in die Ferien, sollte man sich um eine umfassende Reiseversicherung kümmern.

weder das bezahlte Geld oder muss das Zimmer halt trotzdem mit dem Expartner teilen.

PERSONEN-ASSISTANCE

Wenn auf der Reise ein Missgeschick passiert, kommt die Personen-Assistance ins Spiel. Ob bei Krankheit oder Unfall – Rückführungen in die Schweiz sind sehr kostspielig, und die obligatorische Krankenkasse übernimmt dabei nur einen geringfügigen Kostenanteil – wenn überhaupt. Bei der Personen-Assistance geht es allerdings nicht nur um die Vergütung des Rückflugtickets oder des Ambulanzjets. Jeder medizinische Notfall im Ausland gestaltet sich individuell und erfordert langjähriges Fachwissen, um die fallspezifischen Herausforderungen effizient zu meistern. Deshalb steht die Personen-Assistance mit einer Notfallnummer rund um die Uhr zur Verfügung. Sie übernimmt zum Beispiel auch Übersetzungsdienste, wenn man den Arzt im Ausland nicht versteht, organisiert Besuchsreisen für die Angehörigen oder übernimmt die Rückführung bei Naturkatastrophen, Terrorattentaten oder wenn jemand wegen einer Pandemie irgendwo festsetzt. Die Personen-Assistance ist die helfende Hand unterwegs. Und ohne diese sollte man nie verreisen. Sie ist mit Abstand die wichtigste Deckung der Reisever-

sicherung. Aufgepasst: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Reiseversicherung, ob auch tatsächlich rund um die Uhr Ärzte am Telefon zu erreichen sind.

HEILUNGSKOSTEN IM AUSLAND

Die finanzielle Belastung bei einer allfälligen Hospitalisierung im Ausland kann enorm sein. Oftmals will man in der Fremde eher in einem privaten Spital behandelt werden. Die obligatorische Krankenkasse übernimmt allerdings nur bis maximal die doppelten Kosten der Schweiz. Aus diesem Grund ist der Abschluss einer Reiseversicherung mit zusätzlicher Heilungskostendeckung in Ländern mit einer teuren medizinischen Versorgung unabdingbar, dazu gehören beispielsweise die USA oder Singapur. Für die üblichen Destinationen in Afrika genügt jedoch meist die obligatorische Krankenkasse.

PANNENHILFE IM AUSLAND

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte sicherstellen, dass er eine Pannenhilfe im Ausland hat. Wer schon einmal im Ausland auf der Autobahn stecken geblieben ist, weiss, wie schnell die Lage ungemütlich wird. Für eine Reise nach Spanien und zurück legt man locker 4000 Kilometer zurück. Das ist mehr als die Distanz, welche ein Schweizer im Durchschnitt während eines gesamten Jahres zur Arbeit und zurück pendelt. Die Wahrscheinlichkeit einer Autopanne während der Ferien ist deshalb besonders hoch. Aufgepasst: Viele Pannen-Deckungen der Versicherungen gelten nur in der Schweiz. Ausland-Deckungen müssen optional dazu gekauft werden. Zudem ist es im Ausland besonders wichtig, das Anrecht auf ein Ersatzfahrzeug zu haben.

GEPÄCKVERSICHERUNG

Jeder Weltenbummler hatte schon mal Angst, dass das Gepäck gestohlen wird. Deshalb schliessen auch viele eine entsprechende Versicherung ab. Im Vergleich zu den bisher genannten Deckungen ist diese jedoch deutlich weniger wichtig, insbesondere wenn man den Koffer nur mit Badelatschen und Strandtüchern füllt. Zudem ist der Diebstahl auf Reisen meist auch in der Hausratversicherung gedeckt (manchmal jedoch als Zusatzoption, die gewählt werden muss). Für jene, die mit teurer Kamera, Computer oder Sportgeräten unterwegs sind, lohnt sich der Abschluss einer Gepäckversicherung. Aber auf-

gepasst: Wertgegenstände werden in der Reiseversicherung oftmals ausgeschlossen oder nur teilweise bezahlt. Es ist deshalb wichtig, sich beim Abschluss speziell zu erkundigen.

Denken Sie also bereits während der Reisevorbereitungen an den Abschluss einer passenden Reiseversicherung.

REISEN OHNE SORGEN – MIT DEM RICHTIGEN VERSICHERUNGSSCHUTZ IM GEPÄCK

Es gibt viele verschiedene Reiseversicherungen auf dem Markt, die sowohl eine Annullationsversicherung als auch die Personen-Assistance beinhalten. Der Abschluss einer Reiseversicherung gehört zur Reisevorbereitung, denn für wenig Geld kann man sich gegen die finanziellen Folgen von Krankheiten, Unfällen und Naturkatastrophen absichern. Sie sollten darauf achten, dass hinter der Versicherung ein solides Unternehmen steht, welches über eine Assistance verfügt, um im Notfall auch im Ausland einsatzfähig zu sein. Für Fragen zur Reiseschutzversicherung können Sie gerne den TCS kontaktieren: 0800 140 100

DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE EINER REISEVERSICHERUNG SIND:

- ✓ Annullationskosten
- ✓ Personen-Assistance, Repatriierung
- ✓ Heilungskosten
- ✓ Fahrzeug-Assistance
- ✓ Reisegepäck
- ✓ Reiserechtsschutz



KOFFERPACKEN: So geht nichts vergessen

Egal, ob Strandferien, Safari oder Camping-Reisen – einige wichtige Dinge sollten im Gepäck auf keinen Fall fehlen. Hier erfahren Sie, was für eine Afrikareise alles eingepackt werden sollte.

*Eine Checkliste
hilft, den Überblick
zu behalten.*

GEPÄCKSTÜCKE

- Reiserucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack für Ausflüge
- Bauchtasche, um die Wertsachen immer im Auge zu haben
- Beutel: für Dreckwäsche

DOKUMENTE

Diese Dokumente sollten Sie unbedingt bei sich tragen. Wenn Sie mit Kindern reisen, dann informiere Sie sich im Vorhinein unbedingt über die notwendigen Nachweise!

- Gültiger Reisepass – mind. 30 Tage bei Abreise gültig!
- Flugtickets
- Impfausweis (mit Nachweis der geforderten Impfungen im Zielland)
- Reisekrankenversicherung und Krankenkassenkarte
- Bestätigung des Visums
- Führerschein (ggf. Internationaler Führerschein)
- Allergiepass/Organspendeausweis (falls vorhanden)
- Für Reisen mit Minderjährigen: beglaubigte Geburtsurkunde, in der beide Elternteile stehen
- Buchungsbestätigung der Unterkunft und allenfalls des Mietwagens
- Liste mit Notfall-Telefonnummern
- Kopien der Dokumente

GELD UND FINANZEN

- Portemonnaie mit Bargeld
- Kredit- und Bankkarte in einem separaten Kartenetui
- Geldgürtel

KLEIDUNG

Da eine Afrikareise meist aus Safari, Wanderungen und dem einen oder anderen Strandtag besteht, sollten Sie die richtige Kleidung für jede Aktivität einpacken.

- Lange und kurze T-Shirts
- Cardigans und Strickjacken
- Regenjacke/Windstopper
- Lange und kurze Hosen
- Kleider und Hemden für ein schickes Abendessen



Mit einer Auslegeordnung sieht man besser, ob noch etwas Wichtiges im Gepäck fehlt.

- Socken und Unterwäsche
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Bikini oder Badehose
- Flip-Flops oder Sandalen
- Wanderschuhe
- Leichte Schuhe für Ausflüge

SAFARI-AUSRÜSTUNG

Folgende Dinge sind speziell für eine Safari essenziell:

- Sonnenschutz: Sonnenbrille, Hut und Sonnencreme
- Leichte Longsleeves oder Blusen (am besten mit UV-Schutz) und T-Shirts
- Shorts und lange Hosen
- Bequemer Pulli
- Leichte Trekkingschuhe mit guter Sohle
- Softshell- oder Fleece-Jacke
- Regenjacke
- Schlafsachen
- Microfaser-Handtuch (trocknet schnell und ist platzsparend)

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

STRAND

Ihre Afrikareise schliesst doch sicherlich auch einige Abstecher an Badeorte mit ein? Dann hier noch einige Dinge, die Sie gegebenenfalls mitnehmen sollten.

- Bikini oder Badeshorts
- Aufblasbare Schwimmhilfen (wenn Kinder mitreisen)
- Flossen
- Schwimmbrille und Schnorchel
- Sonnenschirm oder Strandmuschel
- Strandsafe
- Strandtücher

REISEAPOTHEKE

Vor Antritt der Reise sollten Sie einer Apotheke und Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einen Besuch abstatten. Informieren Sie sich über die notwendigen Impfungen und die Malariaphylaxe. Alle Details dazu finden Sie auf den Seiten 58 bis 61.

HYGIENE

Für die tägliche Hygiene sollten folgende Dinge nicht vergessen werden.

- Desinfektionsmittel sowie Oberflächen-Desinfektionsspray oder -tücher
- Shampoo und Duschgel
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide
- Deo
- Sonnencreme (zusätzlich eine kleine Flasche für in den Rucksack)
- Kontaktlinsendose und -lösung
- Nagelschere
- Schminkutensilien und Abschminktücher, Haarbürste und Haargummis
- Frauenhygieneartikel
- Rasierer und Rasierschaum
- Lippenbalsam
- Wattestäbchen
- Taschentücher

ELEKTRONIK

Für atemberaubende Ferienfotos, Unterhaltung in ruhigen Stunden und für genug Saft im Handy sollten die folgenden Gegenstände im Koffer nicht fehlen.

- Handy und Ladekabel
- Kamera, Speicherkarte, Akku und Ladekabel
- Kopfhörer
- Powerbank
- Steckdosen-Adapter und Mehrfachstecker
- Stirnlampe für Sonnenaufgangswanderungen

SONSTIGES

Um die Reise noch angenehmer zu gestalten – hier einige Tipps für weitere Gadgets für in den Koffer.

- Lesebrille und Ersatzbrille
- Moskitonetz
- Ohrenstöpsel und Schlafmaske
- Nackenkissen für die Reise
- Notizblock und Stift
- Eine Rolle Toilettenpapier für alle Fälle
- Fernglas
- Outdoor-Trinkflasche
- Nähzeug und Sicherheitsnadel

WAS KOMMT INS HANDGEPÄCK?

Damit bei der Ankunft nichts schiefgeht, falls der Koffer ein oder zwei Tage zu spät eintrifft, empfehlen wir folgende Dinge ins Handgepäck zu packen.

- Wechselkleidung für ein bis zwei Tage
- Ein Paar Kompressionssocken für den Flug
- Wichtige Dokumente wie Reisepass, Internationaler und nationaler Führerschein (je nach Destination) und Impfpass
- Erste Adresse, welche ich nach der Ankunft aufsuche
- Bargeld
- Reiseführer
- Die wichtigsten Hygieneartikel (Vorsicht: Mengenbegrenzung von Flüssigkeiten beim Flug)
- Reiseadapter für das entsprechende Land
- Kamera, Objektiv, Ersatz-Akkus, Ersatz-Speicherkarten
- Ladekabel und Powerbank zum Laden des Smartphones

*Sind die Koffer gepackt,
kann die Reise losgehen.*

Vorfreude auf Afrika: Diese Medikamente gehören ins Reisegepäck

Mit einer Reiseapotheke sparen Sie Energie und Zeit, denn am Reiseziel in Afrika gibt es nicht immer eine Apotheke in der Nähe. Im Notfall steht man vielleicht vor der verschlossenen Tür. Ausserdem ist die Kommunikation in einer fremden Sprache erschwert.

Auf einer Reise ins Ausland sollte man unbedingt Medikamente dabei haben für den Notfall.



Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), ist Familienvater und rüstet sich vor jeder Ferienreise. Der Experte rät, die Medikamente und Hilfsmittel «in einer harten oder weichen Isoliertasche zu verstauen». So seien die Mittel vor starken Temperaturschwankungen geschützt. «Stellen Sie eine Liste zusammen und schreiben Sie während der Ferien alles auf, was Sie an Medikamenten verbraucht haben», sagt Aristomenis Exadaktylos.

Bei der Ausstattung der Reiseapotheke kommt es auch auf das Reiseziel und die Reisedauer an. Die häufigste Krankheit in den Ferien ist die Reisediarrhö. Fast die Hälfte aller Urlauber auf Reisen nach Afrika, Asien und Südamerika leidet unter dem berüchtigten Reisedurchfall. In eine Reiseapotheke gehören auch die «Kopien der wichtigsten Ausweisdokumente und Versicherungskarten».

Zudem sollten die gewählten Medikamente nie aus den Verpackungen entfernt und somit lose mitgetragen werden (dazu gehört auch der Beipackzettel), da das Ablaufdatum meistens auf der Verpackung steht. «Lassen Sie sich ausserdem vor Antritt der Reise unbedingt betreffend der vorgeschriebenen und empfohlenen Impfungen beraten.»

So packt Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos seine Reiseapotheke für den Ernstfall auf Reisen:

- Schmerzmittel bzw. fiebersenkende Medikamente für Kinder und Erwachsene (z.B. Paracetamol)
- Nasenspray (vor allem, wenn Kinder an verstopfter Nase leiden)
- Durchfallhemmende Medikamente (z.B. Kohletabletten)
- Antiallergisches Gel (u.a. gegen Mückenstiche)
- Panthenol Creme (bei kleineren oberflächlichen Verbrennungen)
- Mittel gegen Magenbrennen
- Medikament gegen Reisekrankheit
- Traubenzuckertabletten
- Jod für die Wundreinigung
- Alkoholgel zur Handdesinfektion
- Kleine Instrumente, u.a. Schere, Zeckenpinzette, normale Pinzette, kleine Taschenlampe, Fieberthermometer, Sicherheitsnadeln,



Die Medikamente nimmt man am besten in einer Isoliertasche mit.

Einweghandschuhe (mindestens zwei Paar), Dreieckstuch, Rettungsdecke (Metallfolie), kleines Sackmesser und Ohrstöpsel

- Verbandsmaterial, u.a. kleine und grössere Gazekompressen, grosse Wundpflaster (10 x 10 cm), diverse Wundpflaster (inkl. Kinderpflaster) in verschiedenen Grössen, Blasenpflaster (gepolstert), Brandwundenpflaster, Sterisstrips (kleine Haftpflaster zur Versorgung von kleinen klaffenden Wunden), selbstklebende Binden, Alkohol-tupfer, Tampons (z.B. bei starkem Nasenbluten sehr hilfreich), Augen-/Wundspülflüssigkeit (kleine Kochsalzlösungsfläschchen à 20 ml) und eine Fingerschiene

WICHTIG FÜR FAMILIEN MIT KINDERN

Immer darauf achten, dass das Medikament für Kinder zugelassen ist und altersgerecht verabreicht wird. Wenn Sie mit Ihrer Familie länger auf Reisen sind oder in ein Land mit schlechter Gesundheitsversorgung reisen, dann sollten Sie Ihrem Kind ein Breitband-Antibiotikum verschreiben lassen. Zur Vorsorge können Sie Ihrem Kind auch Kortison-Zäpfchen verschreiben lassen, die bei allergischen Schocks nach Insektenstichen oder Pseudokrupp-Anfällen helfen. Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Kinderarzt, auch ob Ihr Kind eventuell zusätzliche Impfungen oder Prophylaxe benötigt. Bewahren Sie alle Medikamente jederzeit kindersicher auf.

Allgemeine Reisevorkehrungen für Transplantations- oder Dialysepatienten

Dr. Karine Hadaya, leitende Ärztin der Abteilung für Nephrologie und Transplantationsmedizin des Universitätsspitals Genf (HUG), mit nützlichen Tipps

Wird vor einer Reise innerhalb der Schweiz oder ins Ausland die Zustimmung des behandelnden Arztes in der Schweiz benötigt?

Der behandelnde Nephrologe von nierentransplantierten oder Dialysepatienten muss über die Reise informiert werden. Er kann dann eventuelle Bedenken äussern und dem Patienten alle notwendigen Hinweise geben.

Was muss bei der Auswahl des Ferienortes beachtet werden, wenn man an Niereninsuffizienz leidet, eine Dialysebehandlung vor Ort benötigt oder nierentransplantiert ist?

Dialysezentren gibt es überall auf der Welt, sogar auf einigen Kreuzfahrtschiffen. Der Platz muss nur ausreichend früh reserviert werden. Die Dialysemodalitäten werden vom Dialysezentrum des Patienten an das Zentrum übermittelt, in dem er während seiner Ferien behandelt wird. Bei einer Peritonealdialyse muss der Versand des Materials vorab organisiert werden, und der Patient muss sein Gerät mitbringen. Nierentransplantierte Patienten können ihren Ferienort frei wählen.

Gibt es Länder oder Ziele, die unbedingt gemieden werden sollten?

Länder und Ferienorte, in denen es keine Behandlungsmöglichkeiten vor Ort gibt, sollten gemieden werden.

Welche Vorkehrungen sind vor der Abreise zu treffen? Was sollte unbedingt mitgenommen werden?

Zunächst sollte man sich ausführlich über die Behandlungsmöglichkeiten vor Ort sowie über Spitäler und Apotheken in der Nähe infor-



Informieren Sie sich vor Antritt der Reise über die Behandlungsmöglichkeiten in der Feriendestination.

mieren. Die für die folgenden fünf Tage benötigten Medikamente sowie die Liste und die ärztliche Verschreibung müssen immer mit in die Kabine genommen werden. Es wäre sonst problematisch, falls das Aufgabegepäck während des Fluges verloren geht, denn dann hätte man auch keine Medikamente mehr. Für nierentransplantierte Patienten gibt es in den Schweizer Universitätsspitalern spezielle Abteilungen, die Reisende beraten. Diese prüfen den Impfstatus und die gegebenenfalls notwendigen Medikamente je nach Reiseziel (Südostasien, Afrika und Südamerika).

Welche Hinweise haben Sie ausserdem für die betroffenen Reisenden?

Nierentransplantierte Patienten dürfen bei Reisen in Länder ausserhalb Europas und Nordamerikas niemals Leitungswasser trinken und es auch nicht zum Zähneputzen verwenden. Sie müssen immer in Flaschen abgefülltes Wasser nutzen. Und damit sie sich während der Ferien jederzeit an ihren Arzt wenden können, sollten sie die Kontaktdaten ihres behandelnden Nephrologen in der Schweiz (Telefonnummer, E-Mail-Adresse) immer griffbereit – oder auf dem Mobiltelefon gespeichert – haben.

A close-up photograph of a person's hands and arms. One hand is holding a small spray bottle, and the other is holding the person's arm, spraying a fine mist of mosquito repellent. The background is a bright, sunlit outdoor area with blurred green foliage. The overall mood is bright and natural.

AFRIKAREISE: So schützen Sie sich vor Malaria

Wer innerhalb der Schweiz bzw. innerhalb Europas reist, macht sich in der Regel kaum Gedanken über gesundheitliche Risiken, die während der Reise auftreten könnten. Auf anderen Kontinenten gibt es Krankheiten und gefährliche Tiere, mit denen man im Alltag hier nicht in Berührung kommt. In Afrika stellt Malaria, die am häufigsten über Stechmücken übertragen wird, das grösste Gesundheitsrisiko dar.

Mückenspray aufzutragen wird dringend empfohlen, um die Moskitos fernzuhalten.

Mit den richtigen Vorkehrungen vor und während der Reise ist es aber kein Problem, die afrikanischen Malariagebiete zu besuchen. Auch andere Gefahren für die Gesundheit in Afrika lassen sich mit der richtigen Vorbereitung minimieren, um eine schöne Zeit auf Reisen zu verbringen.

MEHR ALS 210 MILLIONEN MENSCHEN BETROFFEN

Malaria ist eine Krankheit von hoher Wichtigkeit für die öffentliche Gesundheit. Für etwa die Hälfte der Weltbevölkerung besteht ein Infektionsrisiko. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass mehr als 210 Millionen Menschen pro Jahr betroffen sind, und jährlich etwa 435'000 an den Folgen eines Malariaanfalls sterben. Am stärksten betroffen ist Afrika südlich der Sahara – mit über 90 Prozent der Fälle. Der Rest der Fälle verteilt sich auf Asien, Zentral- und Südamerika sowie gewisse Inseln im Pazifik.

AN DER ANGST SOLLTE DIE REISE NICHT SCHEITERN

Viele Reisehungrige schrecken Malaria und die genannten Zahlen so sehr ab, dass sie sich eine Reise nach Afrika gar nicht erst zutrauen. Das gilt, obwohl die Anzahl der an Malaria Verstorbenen dank besserer medizinischer Versorgung seit dem Jahr 2000 stark zurückgegangen ist. An der Angst also sollte die Reise nicht scheitern. Denn wer sich gut informiert und vorbereitet, kann das Risiko, an Malaria zu erkranken, stark reduzieren. Denn das persönliche Verhalten und vorbeugende Massnahmen wirken sich deutlich auf die Gefahr aus, an der Tropenkrankheit zu erkranken, bzw. auf die Möglichkeit, genau dies eben zu vermeiden.

GEGEN MALARIA EXISTIERT KEINE IMPFUNG

Eine ärztliche Beratung ist vier bis sechs Wochen vor der Reise in tropische Länder empfohlen. Gegen Malaria existiert keine Impfung. Bei Reisen in von Malaria betroffene Gebiete sind je nach Destination präventive Medikamente (medikamentöse Prophylaxe) einzunehmen oder Medikamente für die Selbstbehandlung im Notfall mitzuführen. Weiter ist immer wichtig, sich gegen Mückenstiche zu schützen: Schlafen unter einem imprägnierten Moskitonetz, Tragen von langärmeliger, eher heller Kleidung und von Socken sowie Anwendung von Mückenspray.

Der Notfallarzt beantwortet die wichtigsten Fragen zu Malaria

Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), zum Thema Malaria.

Herr Exadaktylos, sind Sie oft mit Patienten mit Tropenkrankheiten wie Malaria konfrontiert?

Was die meisten nicht wissen, Malaria ist weltweit und vor allem in armen und warmen Ländern eine der schlimmsten Infektionskrankheiten überhaupt. Und dies, obwohl Malaria relativ einfach zu diagnostizieren, mit wenig Aufwand zu vermeiden und nicht so schwierig zu behandeln wäre. Bei uns im Notfallzentrum in Bern behandeln wir zusammen mit der Klinik für Infektionskrankheiten regelmässig Ferien- und Tropenrückkehrer mit Verdacht auf Malaria. Wir untersuchen dabei zuerst, ob es sich um eine der weniger gefährlichen Formen oder um die potenziell tödliche Malariaform (*Plasmodium falciparum*) handelt.

Bei welchen Symptomen sollte man einen Arzt aufsuchen?

Malaria ist keine Erkrankung, welche sich spektakulär mit Eiterbeulen oder Pusteln zeigt. Sie tarnt sich zuerst geschickt als eine Sommergrippe mit Symptomen wie unter anderem Fieber, Schüttelfrost und Gliederschmerzen. Da die ersten Symptome erst zirka zehn Tage nach dem Stich oder auch sehr viel später (sogar Jahre) auftreten können, kommt es immer wieder vor, dass Ferienrückkehrer gar nicht daran denken, dass sie sich infiziert haben könnten. Des Weiteren wechseln sich Fieber mit fieberfreien Intervallen ab, sodass die Krankheit unterschätzt wird. War man in Malariagebieten unterwegs, sollte man bei Fieberepisoden, welche länger als bei einer normalen Erkältung anhalten, rasch den Hausarzt oder eine Notfallstation aufsuchen, da eine verschleppte Malaria sehr viele Komplikationen nach sich ziehen kann.

Wie wird Malaria behandelt und wie schützt man sich?

Seit vielen Jahrhunderten wird die sehr bittere Chinarinde und das daraus gewonnene Chinin zur Therapie der Malaria verwendet. Die Engländer mischten das sehr bittere, aber stark chininhaltige Tonic Water mit Gin und erfanden so den Gin Tonic. Gegen Malaria exis-

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

tiert noch immer keine Impfung. Bei Reisen in von Malaria betroffene Gebiete sind je nach Destination präventive Medikamente (medikamentöse Prophylaxe) einzunehmen oder Medikamente für die Selbstbehandlung im Notfall mitzuführen. Weiter ist immer wichtig, sich gegen Mückenstiche zu schützen: Schlafen unter einem imprägnierten Moskitonetz, Tragen von langärmliger, eher heller Kleidung und von Socken sowie Anwendung von Mückenspray.

Kann es Komplikationen geben oder gar tödlich enden?

Wird die Malaria nicht behandelt, kann sich diese rasch zu einer schweren Erkrankung entwickeln. Ist die Erkrankung fortgeschritten, kann eine Behandlung auf der Intensivstation nötig werden. Eine Infektion mit *Plasmodium falciparum* führt zur gefährlichsten Malariaform. Die Erkrankten leiden unter anderem an Veränderungen des Blutes, an schweren Magen-Darm-Problemen oder auch an neurologischen Komplikationen, bis hin zu Bewusstseinsstörungen, Krämpfen und Koma. Schliesslich kann es sogar zu einem Organversagen kommen. Bei Schwangeren, Kindern, älteren Menschen oder Personen mit geschwächtem Immunsystem ist es deshalb noch viel wichtiger, schnell zum Arzt zu gehen.

Steigende Temperaturen lassen exotische Mückenarten in die Schweiz kommen, die Überträger von tropischen Krankheiten sein können. Müssen wir uns in der Schweiz bald vor Krankheiten wie Malaria fürchten?

Leider gibt die Pharmaindustrie weltweit doppelt so viele Forschungsmittel im Kampf gegen Haarausfall aus wie gegen Malaria. Malaria ist nach wie vor eine Erkrankung der Armen. Auch wenn wir es in Europa mit immer mehr Malariafällen zu tun haben, so haben wir doch immerhin alle Möglichkeiten, diese Erkrankungen zu behandeln. Am wichtigsten ist jedoch die Vorbeugung und die Sensibilisierung.



Mehr Infos und Beratung gibt es beim
Schweizer Tropeninstitut: Telefonische
Reiseberatung, Tel. 0900 57 51 31, Montag
bis Freitag, 9.00–11.00 Uhr (CHF 2.69/min).



DENGUEFIEBER:

Die wichtigsten Antworten vom Notfallprofessor

Denguefieber hat sich in den letzten Jahrzehnten in den tropischen und subtropischen Ländern stark verbreitet. Es handelt sich um eine virale Krankheit, die durch tagaktive Mücken, vor allem in den Städten während und kurz nach der Regenzeit übertragen wird. Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Tagaktive Mücken übertragen das Virus auf den Menschen.

Herr Exadaktylos, mit welchen Symptomen macht sich Denguefieber bemerkbar?

Die unkomplizierte Form der Krankheit verläuft ziemlich ähnlich wie eine Grippe. Mit Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Eventuell können auch Hautausschläge auftreten. Bei schweren Krankheitsverläufen kann zusätzlich das hämorrhagische Denguefieber oder ein Schocksyndrom auftreten, welche zum Tod führen können – insbesondere bei Kindern oder immungeschwächten Personen. Hämorrhagie bedeutet, dass die Schleimhäute oder Organe spontan zu bluten beginnen. Beim Schock kommt es zu einem Herzversagen.

Wie wird Denguefieber diagnostiziert?

Die Diagnose wird durch eine spezielle Blutuntersuchung bestätigt. Dazu wird das Blut des Patienten im Labor auf Dengueviren und Antikörper gegen das Virus untersucht. Zudem gibt es sogenannte Schnelltests, die solche Antikörper schnell nachweisen können.

Was, wenn man auf einer längeren Afrikareise erkrankt, z.B. auf Safari, und keine Möglichkeiten hat, sich so zu testen?

Da gibt es gute und schlechte Nachrichten. Die schlechte Nachricht ist, dass man sich beim Auftreten von unklarem Fieber schnellstmöglich beim Arzt oder bei der Ärztin vorstellen sollte. Allerdings kennt sich das Gesundheitsfachpersonal selbst in entlegenen Gebieten Afrikas sehr gut mit den regionalen Infektionskrankheiten aus und kommt manchmal sogar noch schneller zu einer Diagnose als wir hier in Europa, wo wir manchmal erst mit einer Verzögerung an die verschiedenen exotischen Krankheiten denken, welche in Afrika täglich vorkommen.

Kann Denguefieber unerkannt bleiben?

Ja, wenn man nicht daran denkt oder wenn man zum Beispiel die Symptomatik mit derjenigen einer Malariainfektion oder einer Grippe verwechselt. Dann sind nämlich Diagnostik und Therapie unwirksam, die Erkrankung bleibt unerkannt und kann sich verschlimmern.



Das Denguefieber wird mit einer speziellen Blutuntersuchung bestätigt.

Wie gefährlich ist Denguefieber?

Sehr gefährlich. Je nach Verlauf (mild/schwer) und ohne Therapie sterben 30 bis 50 Prozent der infizierten Personen. Rechtzeitig erkannt, ist das Denguefieber fast immer heilbar.

Wann muss man zum Arzt oder gar auf den Notfall?

Wichtig ist, den Zusammenhang zwischen einer Reise in den Süden und einer fiebrigen Erkrankung herzustellen, vor allem wenn diese sich anders anfühlt als eine uns bekannte Sommergrippe. Auch wichtig zu wissen ist, dass viele der Tropenfieber in Schüben kommen. Es kann ein Tag oder zwei Tage gut gehen, danach aber wieder viel schlechter. Deshalb sollte man erst nach etwa einer Woche Fieberfreiheit und nach Rücksprache mit dem Hausarzt wieder zur Routine zurückkehren. Bis dahin heisst es: Schonung!

Wie wird Denguefieber behandelt?

Es gibt zwar Impfungen, diese sind jedoch wegen teils schwerer Risiken nur für ganz bestimmte Personengruppen in Hochrisikoländern bestimmt. Grundsätzlich wird die Infektion symptomatisch behandelt, so wie bei einer Grippe auch. Ausruhen, viel trinken und fiebersenkend-

de Medikamente nehmen. Aber aufgepasst: auf keinen Fall Medikamente einnehmen, welche die Blutgerinnung verändern (Acetylsalicylsäure, Aspirin oder Ibuprofen). Solche können das Blutungsrisiko noch verschlimmern. Muss man aufgrund anderer Erkrankungen solche oder andere spezielle blutverdünnende Medikamente nehmen, sollte man dies nur in Rücksprache mit einem Arzt tun.

Was können Reisende machen, um sich vor Dengue zu schützen?

Die einzige präventive Massnahme bei Reisen in betroffene Länder ist gegenwärtig der Schutz vor Mückenstichen. Es empfiehlt sich, langärmelige, mit Insektiziden behandelte weite Kleider zu tragen, tagsüber und abends ein Mückenschutzmittel aufzutragen und unter einem Moskitonetz zu schlafen.

Kann Denguefieber von Mensch zu Mensch übertragen werden?

Nein. Das Denguefieber ist eine virale Erkrankung, die durch infizierte Stechmücken der Gattung Aedes (hauptsächlich Aedes aegypti, aber auch Aedes albopictus (Tigermücke)) verbreitet wird. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist bisher nicht bekannt.

50 BIS 100 MILLIONEN FÄLLE PRO JAHR

Das Denguevirus wird von Mücken übertragen, insbesondere von Gelbfiebermücken, aber auch von der asiatischen Tigermücke. Zur Vorbeugung wird der Schutz vor Mückenstichen empfohlen. Das Virus hat sich weltweit stark ausgebreitet. In den letzten Jahren ist die Zahl der Denguefieber-Fälle weltweit enorm gestiegen. Wurde die Krankheit in den 1960er-Jahren nur bei 10'000 bis 20'000 Personen jährlich registriert, sind es momentan etwa 50 bis 100 Millionen Fälle pro Jahr. Rund 50% der Weltbevölkerung leben gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in einem Risikogebiet.

«Afrika ist der Kontinent der Menschlichkeit»

Dr. Jürg Wittwer hat seine Jugend in Afrika verbracht und bereist den Kontinent seither auf vielfältige Weise. Der CEO des Touring Club Schweiz gibt einen persönlichen Einblick mit vielen wertvollen Reisetipps.

Herr Dr. Jürg Wittwer, Sie haben einen grossen Bezug zu Afrika. Warum?

Als ich zehn Jahre alt war, ist unsere ganze Familie vom Berner Oberland nach Ouagadougou gezogen. Ich habe meine Jugend dort verbracht. Meine Eltern blieben bis zu ihrer Pensionierung. Neben zahlreichen Reisen nach Burkina Faso habe ich den Kontinent auch mit dem Auto bereist – 17 Länder und knapp 20'000 Kilometer.

Wie gefährlich ist Afrika für Reisende?

Was wir nicht kennen, macht uns Angst – nüchtern besehen ist Afrika jedoch viel sicherer, als wir uns dies vorstellen. Wie an jeder Tourismusdestination sind die häufigsten Gründe für eine Repatriierung Krankheit und Unfall. Afrika ist ein riesiger Kontinent. Flächenmässig ist Afrika so gross wie die USA, China, West- und Zentraleuropa sowie Japan zusammen (siehe Grafik). Wenn also in den Medien steht, dass es irgendwo in Afrika Krieg gibt, dann ist die Distanz zum Ferienhotel in Namibia oder Tansania meistens viel grösser als jene zwischen der spanischen Costa Brava und dem Krieg in der Ukraine.



Ist das Risiko für einen Unfall nicht grösser als in der Schweiz?

Das grösste Unfallrisiko ist die Strasse. Der Verkehr in Afrika ist häufig chaotisch. Die Autos sind schlecht gewartet, fahren teilweise ohne Licht und Bremsen, und Verkehrsregeln werden regelmässig ignoriert. Als ich meine Fahrprüfung in der Schweiz ablegte, hat mich der Fahrlehrer darauf hingewiesen, dass ich beim Ampelwechsel schneller losfahren sollte. In Afrika sind die ersten Sekunden einer grünen Ampel die gefährlichsten: Da fahren die Motorräder mit Höchstgeschwindigkeit noch schnell bei Rot über die Kreuzung. Man wartet also immer ein paar Sekunden wenn's Grün wird. Als Fussgänger oder Velofahrer ist entsprechend stark erhöhte Vorsicht geboten. Wenn ein Auto gemietet wird, dann besser gleich mit Chauffeur. Solche Angebote sind in Afrika weit verbreitet.

Und wie ist es mit dem öffentlichen Verkehr?

Der öffentliche Verkehr ist in den meisten Ländern deutlich weniger ausgebaut als in Europa. In den Städten sollte man hier vor allem auf Taschendiebe aufpassen. Vorsicht ist bei Überlandbussen geboten – den sogenannten Taxi-Brousse oder Bush Taxi. Diese fahren nicht nach Fahrplan, sondern erst wenn alle Plätze besetzt sind, sind oftmals schlecht gewartet, meist überladen und werden nicht selten mit halsbrecherischem Tempo über die Pisten getrieben. Unerfahrene Afrika-Touristen sollten sie lieber meiden. Am besten nimmt man an organi-

sierten Touren des Reiseveranstalters teil, dann ist man gut aufgehoben und kann die Schönheit Afrikas in aller Ruhe entdecken.

Und wie ist es mit Krankheiten?

Afrika ist ein tropischer Kontinent, entsprechend gibt es viele uns unbekanntere Krankheiten. Gegen die gefährlichsten kann man sich schützen – entweder mit Prophylaxe oder mit Impfung. Wer an klassische Tourismusdestinationen reist, wird ohnehin über den Reiseveranstalter entsprechend vorinformiert. Wer auf eigene Faust reist, sollte sich eine eigene gut ausgestattete Reiseapotheke zusammenstellen. Dazu gibt's ein paar Faustregeln, z.B. «Für jede Körperöffnung ein Medikament». Selbst nehme ich immer auch Reserve-Antibiotika mit. Medikamentenmangel ist chronisch in Afrika, darum besser vorsorgen. Gemäss dem Ratschlag eines erfahrenen Tropenarztes habe ich immer zwei Breitband-Antibiotika dabei: Bei Leiden über der Gürtellinie nehme ich Ciprofloxacin, bei Leiden unter der Gürtellinie nehme ich Flagyl. Bei Blut im Stuhl beide zusammen. Selbstverständlich gelten diese Faustregeln nur im Notfall, das heisst, wenn keine professionelle medizinische Versorgung innert nützlicher Frist erreichbar ist.

«Organisierte Safari-Touren sind einmalige Erlebnisse. Man fühlt sich wie mitten im Kino.»

Das klingt nun ziemlich gefährlich.

Ich muss nochmals betonen, dass diese Faustregeln für alle jene Reisenden gelten, welche ausserhalb der Tourismusinfrastruktur in Afrika unterwegs sind. Das ist nur für erfahrene Abenteurer. Wer hingegen im Hotel bleibt und auf geführten Touren die herrliche Tierwelt Afrikas erforscht, der muss sich keine Sorgen machen. Wenn ein Tourist in die Schweiz reist, dann hat er auch keine Angst, von einer Lawine mitgerissen zu werden, nur weil die Schweiz ein Alpenland ist. Die häufigste Afrika-Krankheit von Touristen – und das ist im südlichen Europa nicht viel anders – ist der banale Durchfall. Als Vorsorge gilt die Faustregel «cook it, peel it or forget it» (i.e. nur essen, was geschält oder gekocht ist).



Dr. Wittwer unterwegs in Afrika.

Hatten Sie nie Angst vor wilden Tieren?

Afrika hat eine wunderbare Tierwelt. Elefanten, Giraffen, Papageien, Büffel, Affen, Antilopen und viele, viele mehr. Organisierte Safari-Touren sind einmalige Erlebnisse. Man fühlt sich wie mitten im Kino. Wiederum gilt es für Abenteurer, ein paar Faustregeln zu beachten. Elefanten deuten mit flatternden Ohren und stampfenden Füßen an, wenn sie angreifen. Dann gilt es sofort den Rückwärtsgang einzulegen und mit mindestens 50 km/h zu fliehen. Ein Elefant hat die Kraft, ein Auto auf den Kopf zu drehen. Sollte er dies tun, dann unbedingt im Auto bleiben. Das ist die einzige Überlebenschance. Wer das Auto verlässt, ist tot, bevor er den nächsten Baum erreicht. Wer im Zelt übernachtet, sollte unbedingt immer das Zelt schliessen. Löwen und Affen reissen kein Zelt auf. Wenn sie aber aus Neugierde ins Zelt kommen, dann wird's gefährlich. Auch ein Löwe hat Panik, wenn er den Zeltausgang nicht mehr findet, und auch ein Affenbiss ist gefährlich und schmerzhaft.

Welches ist das gefährlichste Tier in Afrika?

Das gefährlichste Tier ist das Nilpferd. Es ist aggressiv in der Verteidigung seines Lebensraumes, es ist äusserst kräftig und hat sehr scharfe Zähne. Darum auf Distanz bleiben. Das gilt übrigens auch für Krokodile. Versuchen Sie mal, ein Huhn einzufangen. Als Mensch hat man keine Chance. Sieht ein Krokodil ein Huhn ein paar Meter vor sich, dann gewinnt immer das Krokodil. Sie sehen behäbig und schläfrig aus, auf kurzer Distanz sind sie jedoch viel, viel schneller als der Mensch. Dennoch ist das Krokodil das einzige wilde Tier, dass man berühren kann. Wenn es gegessen hat und seinen Mittagsschlaf hält, dann kann man sich nähern und sogar drauf sitzen. Das sollte man jedoch wirklich nur tun, wenn jemand von der lokalen Bevölkerung dabei ist. In vielen Kulturen Westafrikas sind Krokodile heilige Tiere, und die Dorfbewohner kennen jedes einzelne, welches in der Nähe des Dorfes wohnt. Sie wissen auch, wann man sich nähern darf und wann man sein Leben riskiert.

Jetzt haben Sie nichts über Schlangen und Skorpione gesagt.

Tatsächlich sind die kleinen Tiere gefährlicher als die grossen. In den klassischen Tourismuszentren wird man jedoch kaum auf Schlangen treffen. Diese schätzen Lärm und Vibrationen nicht so sehr. Ist man auf eigene Faust in der Savanne unterwegs, gilt es auch hier, einige Faustregeln zu beachten. Man sollte vermeiden, durch hohes Grass zu gehen, und wenn doch, dann nur mit festen Schuhen, welche über die



Jürg Wittwer in Mauretanien, 2008.

Knöchel reichen. Am besten fest auftreten, das scheucht die Schlangen weg. Auch sollte man Steine nie von Hand aufheben oder umdrehen. Immer zuerst mit dem Schuh. Dann sieht man allfällig versteckte Skorpione. Ebenso sollte man in der Nacht nie barfuss spazieren gehen, und wenn man morgens die Schuhe anzieht, dann zuerst einen Blick rein, ob sich nicht etwa ein Viech darin befindet. Und dann gibt's auch noch die ganz kleinen Tiere: Würmer, Larven, Amöben usw. Auch gegen diese kann man sich gut schützen. Erstens kein ungefiltertes Wasser trinken. Zweitens Kontakt mit stehendem Wasser vermeiden – insbesondere nicht darin baden oder barfuss hindurch waten.

Gehen Sie nun lieber als Tourist oder als Abenteurer nach Afrika?

Afrika ist ein wunderschöner Kontinent. Wer mit einem Reiseveranstalter in Afrika unterwegs ist, kann dies wirklich ohne Sorge tun und die unberührte Welt in vollen Zügen geniessen. Es ist ein unvergessliches Erlebnis. Und vielleicht steckt man sich dann mit einer ganz speziellen Krankheit an, dem Afrika-Virus. Wer diesen einfängt, will immer wieder zurück auf diesen herrlichen Kontinent mit den gastfreundlichen Menschen und der farbigen Tierwelt. Und wer den Afrika-Virus hat, wird früher oder später den Kontinent auch mal auf eigene Faust bereisen, und erst dann gelten die vielen Vorsichtsmassnahmen, welche ich oben erwähnt habe.



*«Wenn es etwas gibt, das
ich nochmals erleben
wollen würde, dann wäre
es eine Safari.»*

KAREN BLIXEN,
dänische Schriftstellerin



CHOLERA: Weit mehr als eine Durchfallerkrankung

Die Cholera ist eine ernsthafte Erkrankung, die in einigen Teilen Afrikas immer noch ein Problem darstellt. Es handelt sich um eine akute, schwere Darminfektion, die durch das Bakterium *Vibrio cholerae* verursacht wird. Es ist eine lebensbedrohliche Krankheit, die zu starkem Durchfall und Erbrechen führt und innerhalb weniger Stunden zu schwerem Flüssigkeitsverlust und Dehydratation führen kann.

Die Symptome von Cholera können von mild bis schwer variieren. Zu den häufigsten Symptomen gehören wässriger Durchfall, Erbrechen, Bauchkrämpfe und Dehydratation. Ohne angemessene Behandlung kann Cholera innerhalb weniger Stunden zu einem lebensbedrohlichen Zustand führen.

Die Prävention von Cholera in Afrika erfordert eine Kombination aus verschiedenen Massnahmen. Eine der wichtigsten ist der Zugang zu sauberem Trinkwasser. Viele Menschen in ländlichen Gebieten haben immer noch keinen Zugang zu sicheren Wasserquellen. Hier ist es essenziell, den Ausbau von Wasserinfrastrukturen voranzutreiben und die Bevölkerung über deren Bedeutung aufzuklären.

Eine weitere wichtige Massnahme ist die Verbesserung der sanitären Einrichtungen. Viele Gemeinden in Afrika haben immer noch keine angemessenen Toiletten oder Latrinen. Dies führt dazu, dass Fäkalien in das Trinkwasser gelangen und die Verbreitung von Cholera begünstigen.

Zusätzlich zur Verbesserung der Wasser- und Sanitärinfrastruktur ist die Aufklärung der Bevölkerung von grosser Bedeutung. Die Menschen müssen über die Ursachen und Symptome von Cholera informiert werden, damit sie frühzeitig reagieren können. Dies umfasst auch die Schulung des Gesundheitspersonals, um eine angemessene Diagnose und Behandlung sicherzustellen.



Gegen Cholera kann man sich impfen lassen.

Um sich auf Reisen vor Cholera zu schützen, sollten folgende Tipps beachtet werden:

- **IMPfung:** Eine Impfung gegen Cholera ist verfügbar und kann vor der Reise in Betracht gezogen werden. Es ist ratsam, sich frühzeitig mit einem Arzt oder einer Reiseklinik in Verbindung zu setzen, um die Notwendigkeit einer Impfung zu besprechen.
- **HYGIENE:** Eine gute Hygienepraxis ist entscheidend, um das Risiko einer Cholera-Infektion zu verringern. Regelmässiges Händewaschen mit Seife und Wasser oder die Verwendung von Handdesinfektionsmitteln ist wichtig, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang.
- **SAUBERES WASSER:** Vermeiden Sie den Konsum von ungekochtem oder ungesichertem Wasser, einschliesslich Eiswürfeln und ungeschältem Obst oder Gemüse, das mit diesem Wasser gewaschen wurde. Trinken Sie stattdessen abgefülltes Wasser oder kochen Sie es vor dem Trinken ab.

- **LEBENSMITTELHYGIENE:** Vermeiden Sie den Verzehr von rohem oder unzureichend gekochtem Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten. Essen Sie nur gut gekochte Speisen und vermeiden Sie Strassenstände oder Restaurants mit schlechter Hygiene.
- **VERMEIDUNG VON KONTAMINIERTEM WASSER:** Vermeiden Sie das Schwimmen in Gewässern, die möglicherweise mit Fäkalien kontaminiert sind, da dies eine mögliche Quelle für Cholera sein kann.
- **REISEVORBEREITUNG:** Informieren Sie sich vor der Reise über die aktuellen Cholera-Risiken an Ihrem Reiseziel und ergreifen Sie gegebenenfalls zusätzliche Vorsichtsmassnahmen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Massnahmen zwar das Risiko einer Cholera-Infektion verringern können, aber keine absolute Garantie bieten. Es ist ratsam, sich vor der Reise von einem Arzt oder einer Reiseklinik beraten zu lassen, um die spezifischen Risiken und Vorsichtsmassnahmen für Ihr Reiseziel zu besprechen.

Durchfall- erkrankungen vermeiden

Für Afrikareisen braucht es einen umfassenden Impfschutz und prophylaktische Massnahmen bei Krankheiten, gegen die es keine Impfungen gibt. Darüber hinaus sollte man sich auch vor Durchfallerkrankungen schützen.



Auch hiergegen kann eine Cholera-Impfung schützen. Zudem gilt es, während der Reise bestimmte Verhaltensregeln zu beachten, die das Risiko verringern, eine Darminfektion zu erleiden:

- ✓ Regelmässiges Händewaschen, vor allem vor dem Essen und nach jedem Toilettengang ist enorm wichtig.
- ✓ Sollte Händewaschen unterwegs nicht möglich sein, können desinfizierende Tücher oder Lotionen im Notfall helfen.
- ✓ In ganz Afrika sollte bestenfalls kein Leitungswasser getrunken werden. Allein abgepacktes Wasser aus Flaschen oder Behältern mit intaktem Schraubverschluss sind sicher. Vom Verzehr von Eiswürfeln und mit Wasser verdünnten Getränken ist ebenfalls abzuraten.
- ✓ Aus Brunnen, Flüssen und Bächen, Wasserfällen oder stehenden Gewässern sollte ebenfalls auf keinen Fall getrunken werden.
- ✓ Selbst zum Zähneputzen und Mundspülen ist nur gekauftes und abgepacktes Wasser zu nutzen.
- ✓ Obst, rohes Gemüse, Salate und Kräuter sollten nur verzehrt werden, wenn man sie eigenhändig geschält oder mit abgepacktem Wasser gut abgewaschen hat. Fleisch und Fisch sind stets gut durchzubraten oder zu kochen, bevor man sie verzehrt.
- ✓ Der Kontakt mit Tieren ist zu vermeiden. Denn sie können auch Bakterien oder Viren übertragen.

Folgende Symptome von Reisedurchfall können in beliebiger Kombination und in jedem Schweregrad auftreten:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Darmgrummeln
- Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Fieber

Diese Symptome beginnen 12 bis 72 Stunden nach der Aufnahme von verunreinigter Nahrung oder entsprechendem Wasser. Erbrechen, Kopf- und Muskelschmerzen sind besonders häufig bei Infektionen mit dem Norovirus. In seltenen Fällen ist der Durchfall blutig. Es sind meistens leichte Erkrankungen, die ohne Behandlung innerhalb von drei bis fünf Tagen wieder vergehen.

BAKTERIEN, VIREN ODER PARASITEN

Reisedurchfall tritt auf, wenn Menschen Bakterien, Viren oder – weniger häufig – Parasiten aufnehmen, denen sie noch nie ausgesetzt waren und gegen die sie infolgedessen nicht immun sind. Die Organismen werden normalerweise durch Nahrung oder Wasser aufgenommen (auch Wasser zum Waschen von Nahrungsmitteln). Reisedurchfall tritt meistens in Ländern mit mangelnder Trinkwasseraufbereitung auf. Das Bakterium *Escherichia coli* (*E. coli*) ist der Erreger, der am wahrscheinlichsten Reisedurchfall verursacht, vor allem die Typen von *E. coli*, die bestimmte Giftstoffe erzeugen, und einige Viren wie das Norovirus, das auf einigen Kreuzfahrtschiffen ein besonderes Problem ist.

BEHANDLUNG VON REISEDURCHFALL

- Flüssigkeiten
- Medikamente, die Durchfall stoppen (Antidiarrhoika)
- Manchmal Antibiotika oder antiparasitische Medikamente

Wenn Symptome auftreten, umfasst die Behandlung das Trinken von viel Flüssigkeit und die Einnahme von Medikamenten, die Durchfall stoppen. Bei Kindern unter zwei Jahren werden diese Mittel nicht verabreicht, und ihre Anwendung wird bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 2 bis 18 Jahren eingeschränkt. Durchfallmittel werden auch nicht an Personen verabreicht, die vor Kurzem Antibiotika eingenommen, blutigen Durchfall, kleine, nicht sichtbare Mengen Blut im Stuhl oder Durchfall und Fieber haben. Bei leichtem Reisedurchfall sind keine Antibiotika erforderlich.

Wenn der Durchfall schwerwiegender ist (drei- oder mehrmaliger lockerer Stuhlgang über acht Stunden), werden normalerweise Antibiotika empfohlen. Antibiotika werden nicht verabreicht, wenn ein Virus die Erkrankungsursache ist. Antiparasitische Medikamente werden verabreicht, wenn ein Parasit im Stuhl festgestellt wird. Reisende, die Fieber bekommen oder Blut im Stuhl haben, sollten einen Arzt aufsuchen.



Eine gute Hygiene ist wichtig, damit das Bakterium Chlamydia trachomatis nicht die Augen befallen kann.

TRACHOM: Die unsichtbare Gefahr für die Augen

In Afrika ist Trachom eine weit verbreitete Krankheit und stellt ein bedeutendes öffentliches Gesundheitsproblem dar. Trachom ist eine bakterielle Infektion des Auges, die durch das Bakterium Chlamydia trachomatis verursacht wird. Es ist eine der häufigsten infektiösen Ursachen für Blindheit weltweit und betrifft vor allem Menschen in ländlichen Gebieten von Entwicklungsländern mit schlechten sanitären Bedingungen.

Trachom wird durch den direkten Kontakt mit infizierten Augen oder durch indirekten Kontakt mit Gegenständen wie Handtüchern oder Kleidung übertragen, die mit infizierten Augen in Berührung gekommen sind. Die Infektion breitet sich leicht in überfüllten Gemeinschaften aus, in denen die Hygienestandards eher niedrig sind.

Die Symptome von Trachom umfassen anfänglich eine Bindehautentzündung, die zu Rötungen, Schwellungen und Ausfluss führt. Wenn die Infektion unbehandelt bleibt, kann sie zu Narbenbildung auf der Innenseite des Augenlids führen. Diese Narben wiederum können dazu führen, dass sich das Augenlid nach innen dreht (Trichiasis), wodurch die Wimpern auf der Oberfläche des Auges reiben und weitere Schäden nach sich ziehen. Dies kann zu chronischer Entzündung, Hornhauttrübung und letztendlich zur Erblindung führen.

Die Behandlung von Trachom umfasst die Verabreichung von Antibiotika, um die Infektion zu bekämpfen, sowie chirurgische Eingriffe, um die Narbenbildung zu korrigieren und das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen. Präventive Massnahmen wie verbesserte Hygienepraktiken, Zugang zu sauberem Wasser und sanitären Einrichtungen sowie die Verteilung von Antibiotika sind entscheidend, um die Ausbreitung von Trachom zu kontrollieren und zu verhindern.

Um das Risiko einer Trachom-Infektion zu verringern, können folgende Massnahmen ergriffen werden:

- 1. Sauberes Wasser verwenden:** Verwenden Sie sauberes Wasser zum Waschen von Gesicht und Händen. Trachom wird durch eine bestimmte Bakterienart verursacht, die sich leicht durch Schmutz und unhygienische Bedingungen verbreitet.
- 2. Gute Hygiene:** Waschen Sie regelmässig Ihre Hände mit Seife und Wasser, insbesondere vor dem Essen und nach dem Toilettengang. Vermeiden Sie das Berühren der Augen mit schmutzigen Händen.
- 3. Benutzen Sie möglichst saubere Sanitäranlagen:** Zugang zu sauberen Toiletten und sanitären Einrichtungen ist wichtig, um die Verbreitung von Trachom zu reduzieren. Versuchen Sie wann immer möglich nur saubere Sanitäranlagen zu nutzen.
- 4. Antibiotika-Behandlung:** Bei einer Trachom-Infektion kann eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich sein. Konsultieren Sie einen Arzt oder eine medizinische Einrichtung, um eine angemessene Diagnose und Behandlung zu erhalten.

Experten-Interview mit Frau Prof. Dr. med. Maja Weisser Rohacek, Leitende Ärztin, Klinik für Infektiologie & Spitalhygiene des Universitätsspitals in Basel.

Frau Weisser Rohacek, wie wirkt sich Trachom auf die Lebensqualität der Betroffenen aus und welche sozialen Auswirkungen hat die Krankheit?

Das Spätstadium – die Erblindung – hat massive Folgen für die Lebensqualität der Betroffenen, die sich in der Umgebung völlig neu zu-

rechtfinden müssen. In ländlichen afrikanischen Settings gibt es oft nur marginale Unterstützungsmöglichkeiten oder Programme, sodass die Hauptlast auf der Familie liegt.

Wie sieht die Behandlung von fortgeschrittenem Trachom aus und welche Herausforderungen gibt es dabei?

Es gibt die antibiotische Therapie, die jedoch im Spätstadium die Vernarbung nicht mehr verhindern kann. Eine Operation dient dazu die Verletzung der Hornhaut durch die verdickten und vernarbten Augenlider zu minimieren.

Wie gut sind die Heilungschancen, wenn die Infektion frühzeitig erkannt wird?

Bei frühem Therapiebeginn ist der Behandlungserfolg hoch.

Gibt es weitere Massnahmen, um sich vor einer Infektion zu schützen?

In erster Linie sind Hygienerichtlinien einzuhalten, sodass Übertragungen verhindert werden, das heisst das regelmässige Waschen der Hände und des Gesichts, vor allem bei Kindern. Daneben sind in Gebieten mit erhöhten Prävalenzen Massen-Antibiotikatherapien sinnvoll – das umfasst die gleichzeitige Behandlung auf Bevölkerungsebene.

Kann Trachom auch über Insekten wie beispielsweise Fliegen oder Mücken übertragen werden?

Primär erfolgt die Übertragung von Mensch zu Mensch durch kontaminierte Sekrete. Es kann aber auch zur passiven Übertragung durch Fliegen kommen

Unabhängig von Trachom – wie reinigt man seine Augen korrekt, wenn ein Fremdkörper darin ist?

Üblicherweise reicht sorgfältiges Spülen mit warmem Wasser. Wenn Gegenstände tiefer sind oder sich nicht entfernen lassen, sollten sie zwingend durch einen Augenarzt oder eine Augenärztin entfernt werden.

REISEHEPATITIS: Der Notfallprofessor mit wichtigen Fakten

Vorsicht in Afrika vor verunreinigtem Trinkwasser, verunreinigten Säften und Eiscremes oder vor ungenügend gegarten Nahrungsmitteln. Bei der Hepatitis A handelt es sich um eine hochansteckende Leberentzündung. Das Virus kommt meist in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen vor. Deshalb spricht man auch von der Reisehepatitis. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), mit Antworten.

Herr Exadaktylos, stimmt es, dass man sich bereits durch den Genuss einer Glace mit Hepatitis A infizieren kann?

Theoretisch ja. Hepatitis A kann sowohl durch engen Personenkontakt als auch durch verunreinigtes Trinkwasser, verunreinigte Säfte und Eiscremes oder durch ungenügend gegarte Nahrungsmittel übertragen werden. Aber auch nicht gut gewaschenes oder gegartes Gemüse und Obst oder nicht gut vorbereitete Meeresfrüchte können als Infektionsquelle dienen. Hepatitis-A-Viren sind sehr widerstandsfähige Viren und können sehr lange überleben.

Was sind Symptome und Auswirkungen?

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute: Es sind in der Regel keine chronischen Schäden zu erwarten. Die schlechte: Es ist mühsam. Zum Ausbruch der Reisegelbsucht kommt es nach zwei bis sechs Wochen, und man ist zirka zwei Wochen «krank» – je nach Alter: Bei Kindern gibt es kaum Symptome. Bei einer Vorschädigung der Leber, z.B. durch Alkohol, andere Infektionen, Medikamente etc., kann eine solche Infektion von milde bis sehr unangenehm verlaufen. In der Regel sind Übelkeit, Bauchschmerzen, Fieber und Appetitverlust Zeichen einer Infektion. Aber Achtung, nicht jeder bekommt «gelbe Augen» oder eine gelbe Hautfarbe. Das ist bei der Hepatitis A selten.



Gegen Hepatitis-A kann man sich impfen lassen. Am besten also vor der Reise einen Arzttermin vereinbaren.

Wann sollte man zum Arzt?

Am besten vorher, da es eine Hepatitis-A-Impfung gibt. Wenn man aber länger als normal Bauchschmerzen hat, dann sollte man zum Arzt gehen. Dieser kann mit einem Bluttest die Viren nachweisen. Dies hilft, da man ja selbst während eines bestimmten Zeitfensters ansteckend ist und dadurch z.B. Familienmitglieder geschützt werden können.

Wie wird Hepatitis A behandelt?

In der Regel gibt es keine direkte Therapie, sondern es wird versucht, symptomatisch (Fieber, Übelkeit etc.) zu behandeln, und es wird darauf geachtet, dass die Leber nicht zusätzlich (z.B. durch bestimmte Medikamente, Ernährung) belastet wird. Bei Kindern muss fast nie etwas unternommen werden.

Wie kann eine Infektion verhindert werden?

Wie schon gesagt, es gibt eine Impfung. Ansonsten sind Hand- und Lebensmittelhygiene die besten Methoden, eine Infektion zu verhindern. Aber noch eine gute Nachricht zum Schluss: Hepatitis-A-Infektionen verlaufen nach dem «einmal und nie wieder Prinzip». Nach einer Infektion ist man ein Leben lang immun, aber wie es so schön heisst: Im Leben muss man nicht alles «gehabt» haben.

ÜBERSICHT HEPATITIS-VARIANTEN

Hepatitis A: Übertragung via durch Fäkalien verschmutztes Wasser oder Nahrungsmittel

Hepatitis B: Übertragung via Blut oder Geschlechtsverkehr

Hepatitis C: Übertragung via Blut

Hepatitis D: Tritt nur in Kombination mit Hepatitis B auf

Hepatitis E: Übertragung beim Konsum von rohem Fleisch

HEPATITIS-A-IMPfung

Die Hepatitis-A-Impfung kann gemäss Bundesamt für Gesundheit ab dem ersten Geburtstag in jedem Lebensalter durchgeführt werden. Man geht davon aus, dass zwei Impfdosen einen sehr lang andauernden Schutz aufbauen (mindestens 25 Jahre, wahrscheinlich lebenslang). Die Wirksamkeit der Hepatitis-A-Impfung ist hervorragend. Sie beträgt 95 bis 99%. Durch die Impfung ist man gegen eine der häufigsten Infektionskrankheiten bei Aufenthalt in Risikoländern geschützt.

Nebenwirkung der Hepatitis-A-Impfung: Die Impfung wird gut vertragen. An der Einstichstelle können örtliche Reaktionen auftreten (Rötung, Schmerz, Schwellung). Seltener sind Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Fieber als Folge der Impfung. Nach 1–3 Tagen verschwinden diese Reaktionen wieder. Schwere Nebenwirkungen oder Komplikationen sind nach der Hepatitis-A-Impfung sehr selten.

Zahnärztlicher Notfall in Afrika: Was der Experte rät

Ein Zahnnotfall ist immer etwas Unangenehmes – doch noch unangenehmer wird es, wenn er in der Wildnis Afrikas auftritt. Der Experte Dr. Markus Schulte, Spezialist für Oralchirurgie des Zahnarzt Teams Luzern, gibt wichtige Tipps.

Herr Schulte, welche Symptome sollten Reisende beachten, die auf einen möglichen Zahnnotfall hinweisen könnten?

Es gibt verschiedene Symptome, welche darauf hinweisen, dass ein Zahnproblem vorliegt. Ist der Zahnnerv (Pulpa) entzündet, kommt es zu starken Zahnschmerzen, die spontan auftreten können oder aber durch kalte oder heisse Speisen ausgelöst werden. Ein Schmerz nur bei Belastung (beim Beissen) deutet eher auf eine Entzündung im Knochen hin. Diese kann sich auch zu einem Abszess (Eiterbeule) entwickeln, wobei dann die Schwellung im Vordergrund steht.

Welche Erste-Hilfe-Massnahmen können Reisende bei einem Zahnnotfall vor Ort ergreifen, bevor sie professionelle Hilfe erhalten?

Bei einer Entzündung des Zahnnervs kann milde Wärme, z.B. durch eine Wärmeflasche, hilfreich sein. In anderen Fällen hilft eher Kühlung, sei es von aussen durch Kühlakku oder Eis – nicht direkt auf die Haut auflegen, sondern in ein Tuch einwickeln – oder durch Lutschen von Eiswürfeln im Mund.

Wie können Reisende in abgelegenen Gebieten Afrikas Zugang zu zahnärztlicher Versorgung erhalten, wenn ein Notfall auftritt?

Eine qualifizierte zahnärztliche Behandlung ist in Afrika hauptsächlich in den grösseren Städten zu erwarten. In der Regel haben die Schweizer Konsulate beziehungsweise Botschaften Listen von empfehlenswerten Ärzten, die auch Englisch oder Französisch sprechen. Daher ist es ratsam, sich dort weitere Informationen zu holen.

Welche besonderen Herausforderungen können bei der Behandlung von Zahnnotfällen in abgelegenen Gebieten Afrikas auftreten?



Eine qualifizierte zahnärztliche Behandlung ist in Afrika hauptsächlich in den grösseren Städten zu erwarten.



Die schlechten Strassen und grossen Distanzen können bei einem Notfall zu einer Herausforderung werden.

Die grösste Herausforderung ist meist die Entfernung zum nächsten qualifizierten Zahnarzt, da diese sehr gross sein kann. Zudem kommen die prekären Strassenverbindungen und ein enormer zeitlicher Aufwand dazu, um den Zahnarzt zu erreichen.

Welche Arten von zahnärztlichen Behandlungen können in abgelegenen Gebieten Afrikas durchgeführt werden und welche müssen möglicherweise in eine grössere Stadt verlegt werden?

Bei zahnärztlichen Behandlungen muss neben der Qualifikation des Arztes auch der Hygieneaspekt berücksichtigt werden. Bei Missachtung der gängigen Hygieneregeln können, z.B. durch unsterile Instrumente oder Spritzen, Krankheiten wie Hepatitis oder HIV-Viren übertragen werden. Daher sollte man kein Risiko eingehen und sich eher in grösseren Zentren behandeln lassen.

Gibt es bestimmte Medikamente oder Hilfsmittel, die Reisende mitnehmen sollten, um Zahnnotfälle während einer Afrikareise zu behandeln?

Eine Packung eines entzündungshemmenden Schmerzmittels, wie z.B. Ibuprofen, sollte im Reisegepäck sein. Eventuell auch ein Antibiotikum, das bei eitrigen Prozessen vorübergehend Abhilfe schaffen kann. Auf diese Weise kann man in abgelegenen Gegenden die akuten Symptome abmildern und Zeit gewinnen.

Welche Vorsichtsmassnahmen sollten Reisende ergreifen, um Zahnnotfälle während einer Afrikareise zu vermeiden?

Vor einer Reise nach Afrika sollte man sich beim Hauszahnarzt gründlich untersuchen lassen. Allfällige Problemzähne müssen vor Antritt der Reise saniert werden, um die Wahrscheinlichkeit eines Zahnnotfalls im Reiseland zu senken. Prothesenträgern wird empfohlen, eine Ersatzprothese für den Fall mitzunehmen, dass die Prothese während der Reise bricht oder verlorengeht.

Welche Rolle spielt die Reiseversicherung bei der Abdeckung von zahnärztlichen Notfällen in Afrika?

Je nach Police decken manche Reiseversicherungen auch Behandlungen von Zahnnotfällen ab. Eventuell kann die Versicherung auch bei der Auswahl eines geeigneten Zahnarztes im Reiseland helfen. Hier kann man vorgängig bei seinem Reiseversicherer nachfragen, damit man weiss, was alles abgedeckt wird.

Welchen Rat geben Sie, damit die Reise nicht zum Spiessrutenlauf wird?

Wenn akute oder chronische Zahnprobleme vorliegen, sollte man diese vor der Reise sanieren lassen, da das Risiko eines Zwischenfalls in Afrika sonst zu gross ist.

Sicherheit während der Safari: Was Sie beachten sollten

*Auf Safari kann man die
Tiere in freier Wildbahn
beobachten.*

Die Natur der Nationalparks in Afrika unterscheidet sich von unseren europäischen Wäldern unter anderem dadurch, dass dort gefährliche Tiere und Pflanzen vorkommen. Einfache Verhaltensweisen sorgen für die nötige Sicherheit.

Die beste Reisezeit für Safaris erstreckt sich von Juni bis Oktober und von Mitte Dezember bis Anfang März. In diesen zwei Trockenzeiten gibt es in den meisten Wildparks nur wenig Wasser. Die Wildtiere halten sich deshalb in den Gebieten auf, in denen das kostbare Nass zu finden ist.

Allgemein ist Afrika eine sichere Destination für internationale Reisende. Die meisten Safaris finden in abgelegenen Wildtier-Regionen fernab von Städten und Dörfern statt. Transfers werden von professionellen Unternehmen oder von den Lodges selbst übernommen, was bedeutet, dass Sie zu keiner Zeit ungewollt auf sich selbst gestellt sind.

Als Wildnis-Neuling sollte man Nationalparks aufsuchen, in denen man die Tierwelt gut vom Auto aus sehen kann. Aus dem Fahrzeug heraus kann man meistens viel ungestörter beobachten, weil Wildtiere das Auto nicht als Feind betrachten.

RÜCKSICHT, VERSTAND UND RESPEKT:

- Niemals mit irgendeinem Körperteil über die Karosseriegrenzen hinauslehnen.
- Tiere nicht durch Nachahmen, Tierlaute oder Klatschen auf sich aufmerksam machen.
- Wilden Tieren muss immer mit Rücksicht, Verstand und Respekt entgegengetreten werden.



Lesetipp: «12 Dinge, die wir auf Safari in Afrika gelernt haben» von Corinna Donnerer.



Es gibt einige Regeln zu befolgen, damit eine Safari nicht gefährlich wird.

- Kranke, verwundete und ab und zu auch alte Tiere sind besonders gefährlich und in ihrem Verhalten nicht einzuschätzen.
- Man sollte nicht zwischen die Mitglieder einer Herde geraten, insbesondere nie zwischen Muttertiere und Jungtiere.
- Niemals sollte man bei Tieren, die sich im Wasser sicherer fühlen (wie etwa Flusspferde) zwischen diese und das Wasser geraten.
- Tieren sollte man nicht Fluchtwege abschneiden, dann können auch Arten, die sonst völlig friedlich sind, zu wahren Furien werden.
- Das Anschleichen in unmittelbare Nähe ermöglicht zwar die beeindruckenderen Fotos, sollte aber unbedingt dem sehr Erfahrenen vorbehalten bleiben oder in Begleitung eines Guides erfolgen.

WALKING SAFARIS

Auf jeden Fall sollte man seine ersten Walking Safaris mit einem erfahrenen Guide machen. Dafür sprechen nicht nur Sicherheitsgründe. Man erfährt auf diese Art auch mehr über die Natur, als man selbst je erkennen könnte. Nimmt man an einer Walking Safari teil, muss auf die richtige Kleidung geachtet werden. So gibt es in den Schutzgebieten eine Vielzahl verschiedener Schlangen und Zecken. Daher sollten Stiefel, Socken und lange Hosen zur Pflichtausrüstung beim Gang durch die Natur gehören.



Es ist eindrücklich,
den wilden Tieren so
nahe zu kommen.

Befindet man sich auf einer Walking Safari oder ist man ausserhalb des Autos unterwegs und tritt wider Erwarten doch eine Gefahrensituation ein, sollte man einen kühlen Kopf bewahren. Verschiedentlich liest man, man sollte bei Gefahr nicht plötzlich weglaufen, weil es den Jagdinstinkt der Tiere anregt. Den Jagdinstinkt haben aber nur die Raubtiere, nicht die Pflanzenfresser. Letztere tendieren zur Flucht. Es sei denn, es sind Büffel oder Nashörner.

Wenn sie attackieren, sollte man auf jeden Fall laufen und sich am besten auf den nächsten Baum retten. Bei Elefanten und Raubtieren sieht es anders aus. Da muss man wirklich die Nerven behalten, wenn man überraschend und nah auf sie trifft. Sich vorsichtig rückwärts aus der Situation herausbewegen, ist hier ein Teil der Lösung.

NICHT GEEIGNET FÜR KLEINE KINDER

Walking Safaris sind abenteuerlich, erhebend und inspirierend, aber nicht für alle Reisende zu empfehlen. Als vertretbare Altersuntergrenze hat sich gemäss Experten zwölf Jahre herauskristallisiert. Jüngere Kinder sind ein Sicherheitsrisiko für sich und die ganze Gruppe. Im Fall eines Angriffs oder von Problemen mit Tieren könnten sie instinktiv falsch agieren und im Fluchtreflex davonlaufen. Genau dies ist aber die letzte Option bei Wildtieren. Kurzum: Wer unter zwölf ist, wird ins Fahrzeug verbannt.

MANCHINELBAUM – UNBEDINGT FERNHALTEN

Toxisch durch und durch: Der Manchinelaum oder auch Manzanillobaum (*Hippomane mancinella*) ist in Afrika weit verbreitet. Drei Gesichtspunkte zeigen, wie toxisch und deshalb gefährlich die Pflanzenart aus der Familie der Wolfsmilchgewächse ist: Vertilgt man eine der Früchte, die wie kleine Äpfel aussehen, könnte dies den Tod bedeuten. Wenn man sich bei Regen unter diesen Baum stellt, tritt ein milchiger Saft aus den Blättern, welcher die Haut verätzen und darüber hinaus zur Erblindung führen kann. Als Brennholz eignet sich der Manchinelaum ebenfalls nicht: Wird sein Holz angezündet, begünstigt der giftige Rauch ebenfalls eine Erblindung.

Safari buchchen: Zehn Tipps



Wenn Sie eine Safari buchen möchten, gibt es einige wichtige Dinge, auf die Sie achten sollten:

01. **REISEZEIT:** Informieren Sie sich über die beste Reisezeit für die Safari in der von Ihnen gewählten Region. Dies hängt von Faktoren wie dem Wetter, dem Tiervorkommen und der Sichtbarkeit ab.
02. **SAFARI-UNTERKÜNFTE:** Überprüfen Sie die verschiedenen Unterkunftsoptionen, die in der Region verfügbar sind. Es gibt verschiedene Arten von Unterkünften, von luxuriösen Lodges bis hin zu einfachen Zeltlagern. Stellen Sie sicher, dass die Unterkunft Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget entspricht.
03. **SAFARI-VERANSTALTER:** Wählen Sie einen seriösen und erfahrenen Safari-Veranstalter. Lesen Sie Bewertungen, erkundigen Sie sich nach Empfehlungen und stellen Sie sicher, dass der Veranstalter über alle notwendigen Lizenzen und Versicherungen verfügt.
04. **SAFARI-ROUTEN:** Informieren Sie sich über die verschiedenen Safari-Routen und -Parks in der Region. Jeder Park hat seine eigenen Besonderheiten und Tierarten. Wählen Sie eine Route, die Ihren Interessen und Vorlieben entspricht.
05. **TRANSPORT:** Stellen Sie sicher, dass der Safari-Veranstalter über sichere und komfortable Transportmittel verfügt. Dies kann ein Allradfahrzeug oder ein Kleinflugzeug sein, je nachdem, welche Art von Safari Sie bevorzugen.

06. **GUIDES:** Achten Sie darauf, dass erfahrene und sachkundige Guides Teil Ihrer Safari sind. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Sichtung von Tieren und der Bereitstellung von Informationen über die Tierwelt und die Umgebung.

07. **GESUNDHEIT UND SICHERHEIT:** Informieren Sie sich über die erforderlichen Impfungen und nehmen Sie gegebenenfalls prophylaktische Medikamente ein. Stellen Sie sicher, dass Sie über eine Reiseversicherung verfügen, die auch Repatriierungen abdeckt.

08. **PACKLISTE:** Erstellen Sie eine Packliste mit den notwendigen Kleidungsstücken, Schuhen, Sonnenschutzmitteln, Insektenschutzmitteln und anderen wichtigen Gegenständen für Ihre Safari.

09. **RESPEKT FÜR DIE NATUR:** Achten Sie darauf, dass Sie die Umwelt und die Tiere respektieren. Folgen Sie den Anweisungen der Guides und halten Sie sich an die Regeln des Parks, um die Tierwelt und die Umgebung zu schützen.

10. **BUDGET:** Berücksichtigen Sie Ihr Budget bei der Auswahl der Safari. Es gibt Optionen für verschiedene Preisklassen, von erschwinglichen bis hin zu luxuriösen Safaris. Stellen Sie sicher, dass Sie alle Kosten, einschliesslich Unterkunft, Transport, Verpflegung und Aktivitäten, berücksichtigen.

Indem Sie diese Punkte beachten, können Sie sicherstellen, dass Sie eine Safari buchen, die Ihren Erwartungen entspricht und Ihnen ein unvergessliches Erlebnis in der afrikanischen Wildnis bietet.

A photograph of three giraffes in a savanna landscape. The giraffes are in the foreground, standing in tall, golden-brown grass. They are looking towards the right. In the background, there are green trees and a large, snow-capped mountain under a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image, enclosed in several overlapping orange circles.

**«Niemand kann
dem Reiz Afrikas
widerstehen.»**

RUDYARD KIPLING,
britischer Schriftsteller und Dichter

A young girl with a joyful expression is washing her hands under a public water tap. She is wearing a red and black patterned top. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with greenery and a blue sky. The text is overlaid on the left side of the image.

Leitungswasser in Afrika: Was Sie beachten sollten

Schweizer Leitungswasser ist ein streng kontrolliertes und sicheres Lebensmittel. Was hier selbstverständlich ist, kann in anderen Ländern schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Daher sollten Sie während Ihrer Reise vor Ort stets nachfragen (Hotel, Safari, Campingplatz etc.), ob das Leitungswasser empfohlen wird.

Kontaminierte Quellen, Brunnen, Behälter und marode Leitungssysteme stellen im Ausland oft eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit dar. Hinzu kommt noch eine teilweise extreme Belastung durch Schadstoffe aus Industrie und Landwirtschaft. Oft kann man schon anhand des Geruchs und der Verfärbung erkennen, dass das Wasser nicht zum Trinken geeignet ist. Aber selbst wenn es klar und sauber erscheint, kann es kontaminiert sein.

MIT ABGEFÜLLTEN WASSERFLASCHEN AUF NUMMER SICHER GEHEN

Wer sichergehen will, sollte so oder so auf abgefüllte Wasserflaschen zurückgreifen. Denn rund 80 Prozent aller Reiseerkrankungen sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf unsauberes Trinkwasser zurückzuführen. Das Abkochen gilt als die sicherste Methode zum Abtöten eventueller Keime wie Hepatitis-A-Viren, Amöben und Bakterien. Das Wasser sollte mindestens fünf Minuten lang kochen. Wichtig: Je höher die Lage ist, desto länger sollte dieser Vorgang sein. Denn wegen des niedrigen Luftdrucks in Höhenlagen ist auch der Siedepunkt niedriger als üblich.

Am besten trinkt man Wasser aus abgefüllten Flaschen.

AUCH AUF EISWÜRFEL VERZICHTEN?

In einem Land, in dem die Qualität des Leitungswassers nicht sichergestellt ist, sollten Sie es nicht nur vermeiden, das Wasser zu trinken, sondern auch sonst möglichst nur oberflächlich damit in Berührung kommen. Denn das Zähneputzen oder die Reinigung von Kontaktlinsen oder einer Zahnprothese mit unsauberem Wasser kann ebenfalls zu einer Kontamination führen. Deshalb sollten Sie auch zu diesen Zwecken möglichst abgefülltes oder abgekochtes Wasser verwenden. Denken Sie daran, dass das Einfrieren von Wasser keine Keime oder Schadstoffe beseitigt. Ganz im Gegenteil: In einem sonst sauberen, ungefährlichen Getränk kann das Hinzufügen von Eiswürfeln aus verunreinigtem Wasser ein Gesundheitsrisiko darstellen.

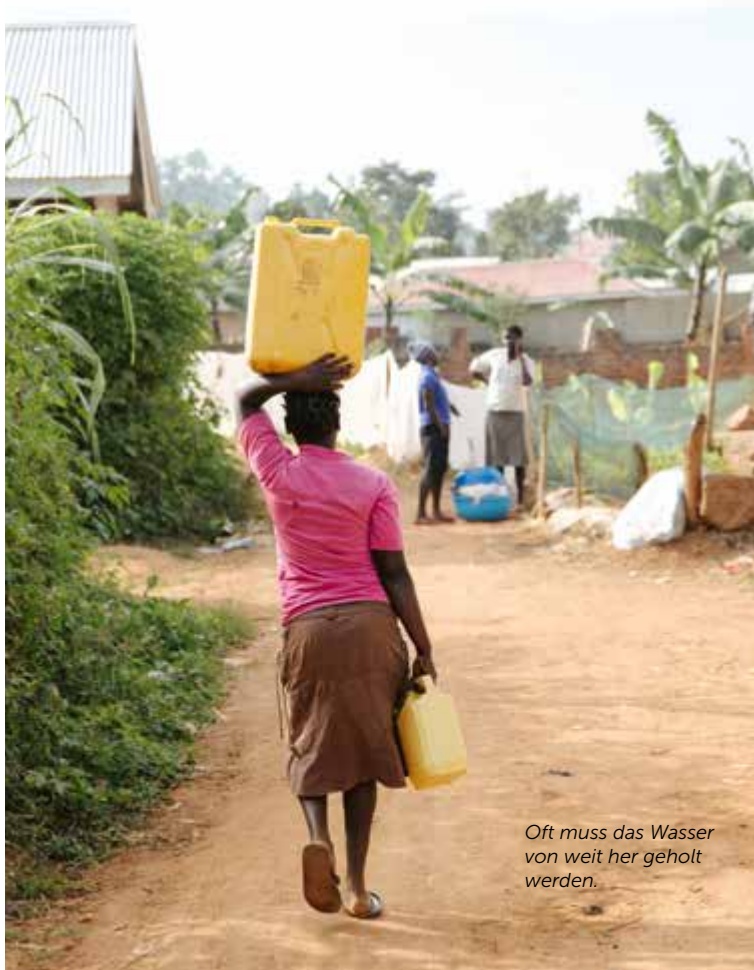
TIPPS FÜR WASSER UND GETRÄNKE

- Genießen Sie nur Wasser oder Milch, die Sie mindestens eine Minute lang frisch abgekocht haben. Meiden Sie Rohmilch.
- Vermeiden Sie offene Getränke.
- Vermeiden Sie Eiswürfel. Diese bestehen oft aus örtlichem Leitungswasser, das verkeimt sein kann.
- Benutzen Sie zum Zähneputzen nur Wasser aus original verschlossenen Flaschen.



Ein wichtiges Thema – Wasserknappheit in Afrika

Gewässer, Flüsse und Seen gibt es in Afrika einige der grössten der Welt. Doch Trinkwasser ist in den meisten Regionen schwer zu finden.



Oft muss das Wasser von weit her geholt werden.

In Afrika lebt mehr als ein Drittel des Kontinents – oder eine halbe Milliarde Menschen – ohne abgesicherten Zugang zu Wasser. Dies teilte das UN-Institut für Wasser, Umwelt und Gesundheit (UNU-IN-WEH) zum Auftakt des letzten Weltwasserforums in Senegals Hauptstadt Dakar mit. Trotz der globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung hätten fast die Hälfte der 54 Länder des Kontinents in den vergangenen drei bis fünf Jahren im Bereich Wassersicherheit keine Fortschritte gemacht, hiess es in einem veröffentlichten Bericht.

Nil, Kongo und Niger, diese Namen kennt nahezu jeder. Diese Flüsse bewegen sich quer durch Afrika. Der Viktoriasee ist der zweitgrösste Süsswassersee der Welt. Die Länder Uganda, Tansania und Kenia teilen sich dieses Gewässer. Einer der grössten Seen Afrikas, der Tanganjikasee, erstreckt sich über vier Länder: Kongo, Burundi, Tansania und Sambia. Der drittgrösste See auf dem Kontinent, der Malawisee, trennt die Länder Malawi und Mosambik. All diese Gewässer schauen nicht nur schön aus und bieten Touristen wunderschöne Bootstouren, sie sind auch lebens- und überlebenswichtig für die Bevölkerung. Der tägliche Wasserbedarf wird gedeckt, der Fischfang schafft Arbeitsplätze und ernährt die dort lebende Bevölkerung, und einige Wasserkraftwerke erzeugen Strom.

VERSCHMUTZTES WASSER FÜHRT OFT ZU KRANKHEITEN

Doch kennt wohl jeder die Bilder der Kinder und Frauen, die aus weit entfernten Brunnen und Wasserläufen das Wasser in Eimern nach Hause schleppen. Es leben auf dem Kontinent immer noch 582 Millionen Menschen ohne sauberes Wasser bzw. Zugang zu Wasser. Das verschmutzte Wasser, das den Menschen hier zur Verfügung steht, führt oft zu Krankheiten in der Bevölkerung. Und das ist nicht das einzige Problem. Die Ernten der Bauern vertrocknen und Nutztiere verdursten. Die Folge hiervon, Hungersnot im Land. Auch die Körperhygiene leidet unter dem Wassermangel oft sehr.

Leider ist der technische Stand in Afrika immer noch nicht so weit, um alle vorhandenen Wasserquellen zu nutzen. Das wenige Regenwasser wird noch kaum gesammelt. Grundwasser liegt oft tief unter der Erde und kann ohne Hilfsmittel wie Wasserpumpen nicht nach oben befördert werden.

ERSTE HILFE MERK- BLÄTTER



ERSTE HILFE BEI EINER OFFENEN WUNDE

Erste Hilfe bei einer offenen Wunde ist wichtig, um die Wunde zu reinigen, eine Infektion zu verhindern und die Heilung zu fördern. Im Folgenden finden Sie die Schritte, die Sie befolgen sollten:

- › **Hände waschen:** Bevor Sie die Wunde berühren oder behandeln, sollten Sie gründlich Ihre Hände mit Seife und Wasser waschen, um Keime zu entfernen.
- › **Handschuhe tragen (optional):** Wenn möglich, tragen Sie Einweghandschuhe, um die Übertragung von Keimen zu verhindern, insbesondere wenn die Wunde gross oder schmutzig ist.
- › **Blutung kontrollieren:** Wenn die Wunde stark blutet, legen Sie einen sauberen Verband oder eine sterile Kompresse auf die Wunde und üben Sie leichten Druck aus. Erhöhen Sie die betroffene Körperstelle, um die Blutung zu reduzieren. Wenn das Blut durch den Verband sickert, fügen Sie mehr Schichten hinzu, anstatt die ursprüngliche zu entfernen.
- › **Reinigung der Wunde:** Spülen Sie die Wunde sanft mit sauberem, lauwarmem Wasser aus. Verwenden Sie idealerweise eine sterile Wundspüllösung. Vermeiden Sie es, die Wunde mit Seife zu reinigen, da dies die Heilung verzögern kann.
- › **Desinfektion:** Wenn die Wunde gereinigt ist, können Sie eine antiseptische Lösung oder Alkohol verwenden, um die Umgebung der Wunde zu desinfizieren. Giessen Sie das Desinfektionsmittel nicht direkt in die Wunde.
- › **Entfernen von Fremdkörpern:** Falls Fremdkörper wie Schmutz oder Splitter in der Wunde stecken, versuchen Sie, diese vorsichtig mit einer sterilen Pinzette zu entfernen.
- › **Abdecken der Wunde:** Decken Sie die gereinigte und desinfizierte Wunde mit einem sterilen Verband oder einer sterilen Kompresse ab, um sie vor Schmutz und Keimen zu schützen. Kleben Sie den Verband nicht direkt auf die Wunde, sondern verwenden Sie ein medizinisches Tape oder einen Verband, um ihn zu befestigen.

- › **Verbandwechsel:** Wechseln Sie den Verband regelmässig oder wenn er verschmutzt oder nass wird. Halten Sie die Wunde sauber und trocken.
- › **Tetanusimpfung:** Wenn die Wunde durch einen verschmutzten Gegenstand verursacht wurde oder es eine tiefere Verletzung ist, sollten Sie sicherstellen, dass Ihre Tetanusimpfung auf dem neuesten Stand ist. Bei Bedarf konsultieren Sie Ihren Arzt.
- › **Medizinische Hilfe suchen:** Wenn die Wunde tief ist, sich nicht leicht reinigen lässt, Anzeichen einer Infektion zeigt (Rötung, Schwellung, Eiterbildung) oder in der Nähe von wichtigen Organen oder Arterien liegt, suchen Sie sofort medizinische Hilfe.

ERSTE HILFE BEI SCHLANGENBISS

Ein Schlangenbiss kann potenziell gefährlich sein, abhängig von der Art der Schlange und der Menge des injizierten Giftes. Im Folgenden finden Sie einige wichtige Schritte zur Ersten Hilfe bei einem Schlangenbiss:

- › **Ruhe bewahren:** Die erste und wichtigste Massnahme ist, ruhig zu bleiben und Panik zu vermeiden. Je weniger Sie sich bewegen, desto langsamer wird sich das Gift im Körper ausbreiten.
- › **Rufen Sie sofort den Notruf an:** Kontaktieren Sie umgehend den Rettungsdienst oder die örtliche Notrufnummer und informieren Sie diese über den Schlangenbiss. Je schneller professionelle Hilfe eintrifft, desto besser.
- › **Immobilisieren Sie die Bissstelle:** Versuchen Sie, die gebissene Extremität so ruhig wie möglich zu halten. Verhindern Sie, dass sich die Bissstelle bewegt oder belastet wird. Legen Sie die betroffene Extremität in eine ruhige Position, zum Beispiel in einer Schlinge oder auf einer stabilen Unterlage.
- › **Entfernen Sie Schmuck und enge Kleidung:** Schmuckstücke oder enge Kleidung können die Durchblutung behindern, wenn die Extremität anschwillt. Entfernen Sie daher Uhren, Ringe oder enge Kleidungsstücke in der Nähe der Bissstelle.

› **Nicht einschneiden oder aussaugen:** Es gibt viele falsche Vorstellungen darüber, wie man mit einem Schlangenbiss umgehen sollte. Schneiden Sie niemals die Bissstelle auf und versuchen Sie nicht, das Gift auszusaugen. Diese Massnahmen können mehr Schaden anrichten.

› **Halten Sie die Bissstelle niedriger als das Herz:** Wenn möglich, versuchen Sie, die betroffene Extremität leicht nach unten zu halten, da dies helfen kann, die Ausbreitung des Gifts zu verlangsamen.

› **Vermeiden Sie Kälte oder Hitze:** Vermeiden Sie es, Eis oder Hitze auf die Bissstelle aufzutragen. Diese können die Situation verschlimmern.

› **Notieren Sie sich Details:** Wenn es sicher ist, notieren Sie sich so viele Details wie möglich über die Schlange, ihr Aussehen, ihre Farbe, ihre Grösse und die Markierungen, da dies den medizinischen Fachkräften bei der Behandlung helfen kann.

Denken Sie daran, dass die Erste Hilfe bei einem Schlangenbiss darauf abzielt, die Ausbreitung des Giftes zu verlangsamen, während Sie so schnell wie möglich professionelle medizinische Hilfe suchen. Das Antivenom ist oft die wirksamste Behandlung, und es sollte von qualifiziertem medizinischem Personal verabreicht werden. Je schneller Sie Hilfe bekommen, desto besser sind Ihre Chancen auf eine vollständige Genesung.

ERSTE HILFE BEI SKORPIONBISS

Ein Skorpionbiss kann schmerzhaft sein und in einigen Fällen zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen, insbesondere wenn der gestochene Skorpion giftig ist. Im Folgenden finden Sie die Schritte zur Ersten Hilfe bei einem Skorpionbiss:

› **Ruhe bewahren:** Bleiben Sie ruhig und versuchen Sie, sich zu beruhigen. Stress und Panik können die Symptome verschlimmern.

› **Reinigen Sie die Bissstelle:** Reinigen Sie die Bissstelle vorsichtig mit Wasser und Seife, um Infektionen zu verhindern. Verwenden Sie keine alkoholhaltigen Lösungen, da sie die Schmerzen verstärken können.

› **Kühlung der Bissstelle:** Legen Sie eine kalte Kompresse oder ein Tuch mit Eis (in ein Tuch gewickelt) auf die Bissstelle, um Schwellungen und Schmerzen zu lindern. Lassen Sie das Eis jedoch nicht direkt auf der Haut liegen, um Erfrierungen zu vermeiden.

› **Immobilisieren Sie die betroffene Extremität:** Wenn der Biss an einer Extremität aufgetreten ist (wie einem Finger oder einer Hand), immobilisieren Sie sie vorsichtig, um die Ausbreitung des Giftes zu verhindern. Sie können die Extremität leicht anheben, um die Durchblutung zu verlangsamen.

› **Trinken Sie ausreichend Wasser:** Trinken Sie ausreichend Wasser, um hydratisiert zu bleiben. Dies kann helfen, einige der Symptome zu lindern.

› **Schmerzlinderung:** Sie können rezeptfreie Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen einnehmen, um Schmerzen und Schwellungen zu reduzieren. Befolgen Sie die Dosierungsanweisungen auf der Verpackung.

› **Beobachten Sie die Symptome:** Achten Sie auf mögliche allergische Reaktionen oder ernsthafte Symptome wie Atembeschwerden, Schwindel oder Bewusstseinsverlust. Wenn diese auftreten, suchen Sie sofort medizinische Hilfe.

› **Notruf:** Rufen Sie den Rettungsdienst oder die örtliche Notrufnummer an, um den Biss zu melden und weitere Anweisungen zu erhalten. Wenn möglich, identifizieren Sie den Skorpion oder merken sich seine Merkmale, um medizinisches Personal bei der Behandlung zu unterstützen.

Es ist wichtig zu beachten, dass einige Skorpionarten giftig sind und schwere Symptome verursachen können. Die Behandlung kann je nach Art des Skorpions und den auftretenden Symptomen variieren. Daher ist es ratsam, immer professionelle medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sicherzustellen, dass angemessene Massnahmen ergriffen werden. Vermeiden Sie es, die Bissstelle aufzuschneiden oder auszusaugen, da dies die Situation verschlimmern kann.

WIE ERKENNT MAN EINE BLUTVERGIFTUNG?

Eine Blutvergiftung, auch Sepsis genannt, ist ein schwerwiegender Zustand, der auftreten kann, wenn der Körper eine Infektion nicht effektiv bekämpfen kann und die Entzündungsreaktion ausser Kontrolle gerät. Die Erkennung einer Blutvergiftung ist äusserst wichtig, da sie schnell behandelt werden muss, um lebensbedrohliche Komplikationen zu verhindern. Hier sind einige Anzeichen und Symptome, auf die Sie achten sollten:

- › **Fieber oder niedrige Körpertemperatur:** Eine erhöhte Körpertemperatur (Fieber) oder eine niedrige Körpertemperatur (Hypothermie) können auf eine Blutvergiftung hinweisen.
- › **Schneller Herzschlag:** Ein beschleunigter Herzschlag, auch Tachykardie genannt, ist ein häufiges Symptom der Sepsis.
- › **Schnelle Atmung:** Eine erhöhte Atemfrequenz, auch als Tachypnoe bekannt, kann ein Anzeichen für Sepsis sein.
- › **Verwirrung oder Desorientierung:** Eine plötzliche Verwirrung oder Bewusstseinsstörungen können auf eine Blutvergiftung hinweisen.
- › **Niedriger Blutdruck:** Ein deutlich gesenkter Blutdruck kann ein Zeichen für Sepsis sein. Dies wird als Hypotonie bezeichnet.
- › **Übelkeit und Erbrechen:** Magen-Darm-Symptome wie Übelkeit und Erbrechen können auftreten.
- › **Schwere Muskelschmerzen:** Schwere Muskelschmerzen können auftreten, oft begleitet von Schüttelfrost und allgemeinem Unwohlsein.
- › **Hautveränderungen:** Die Haut kann blass, fleckig oder ungewöhnlich warm oder kalt sein. Ein Hautausschlag kann ebenfalls auftreten.
- › **Atembeschwerden:** Schwierigkeiten beim Atmen, insbesondere wenn sie mit anderen Symptomen einhergehen, sind besorgniserregend.

› **Urinprobleme:** Verminderte Urinausscheidung kann ein Zeichen für eine beeinträchtigte Nierenfunktion sein.

› **Organversagen:** In schweren Fällen kann Sepsis zu Organversagen führen, was zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Symptome der Sepsis variieren können und nicht alle auftreten müssen. Wenn Sie denken, dass Sie oder jemand, den Sie kennen, Symptome einer Blutvergiftung hat, ist es von grösster Bedeutung, sofort medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die frühzeitige Erkennung und Behandlung der Sepsis kann Leben retten. In der Regel wird die Behandlung in einem Krankenhaus durchgeführt und kann Antibiotika, Flüssigkeitszufuhr und andere unterstützende Massnahmen umfassen.

WAS HILFT BEI EINER LEBENSMITTELVERGIFTUNG?

Bei einer Lebensmittelvergiftung ist es wichtig, den Körper bei der Erholung zu unterstützen und die Symptome zu lindern. Hier sind einige Massnahmen, die Ihnen möglicherweise bei einer Lebensmittelvergiftung helfen können:

- › **Flüssigkeitszufuhr:** Die Dehydratation ist eine der grössten Gefahren bei Lebensmittelvergiftungen, da Durchfall und Erbrechen den Körper austrocknen können. Trinken Sie daher reichlich Flüssigkeiten, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Klare Flüssigkeiten wie Wasser, Elektrolytlösungen oder verdünnte Fruchtsäfte sind am besten.
- › **Ruhe und Erholung:** Geben Sie Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung, indem Sie sich ausruhen. Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten.
- › **Leichte Kost:** Wenn Ihr Magen es zulässt, können Sie nach einer gewissen Zeit leichte, gut verdauliche Lebensmittel wie Toast, Reis, Hühnchen (ohne Haut) oder Bananen (die sogenannte BRAT-Diät) in kleinen Portionen zu sich nehmen. Diese Lebensmittel können bei der Stabilisierung des Magens helfen.

› Vermeidung von bestimmten Lebensmitteln und Getränken:

Während der akuten Phase der Lebensmittelvergiftung sollten Sie auf fettige, würzige, milchige oder koffeinhaltige Lebensmittel und Getränke verzichten, da sie den Magen zusätzlich reizen können.

› **Medikamente gegen Übelkeit und Durchfall:** In einigen Fällen können Ärzte Medikamente verschreiben, um Symptome wie Übelkeit und Durchfall zu lindern. Nehmen Sie jedoch keine Medikamente ohne ärztliche Anweisung ein.

› **Suchen Sie ärztliche Hilfe:** Wenn die Symptome schwerwiegend sind, wie starke Dehydratation, anhaltendes Erbrechen, hohes Fieber, blutiger Stuhl oder Bewusstseinsverlust, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Schwere Lebensmittelvergiftungen können lebensbedrohlich sein und erfordern eine professionelle medizinische Behandlung.

WAS HILFT BEI REISEDURCHFALL?

Reisedurchfall, auch als Reisediarrhö bekannt, tritt häufig auf, wenn Menschen in Länder oder Regionen reisen, in denen sie nicht an die örtlichen Keime und Bakterien gewöhnt sind. Im Folgenden finden Sie einige Massnahmen, die Ihnen bei der Behandlung von Reisedurchfall helfen können:

› **Hydratation:** Die wichtigste Massnahme bei Reisedurchfall ist die Aufrechterhaltung der Flüssigkeitszufuhr, um Dehydratation zu verhindern. Trinken Sie viel Wasser, Elektrolytlösungen oder verdünnte Fruchtsäfte. Vermeiden Sie alkoholische Getränke und koffeinhaltige Getränke, da sie die Dehydratation verstärken können.

› **Elektrolyte:** Verwenden Sie Elektrolytlösungen oder spezielle Pulver, die Elektrolyte wie Natrium und Kalium enthalten. Diese können helfen, den Elektrolythaushalt wiederherzustellen, der durch den Durchfall verloren geht.

› **Diät:** Vermeiden Sie fettige, würzige, milchige und schwer verdauliche Lebensmittel, da sie den Magen reizen können. Stattdessen sollten Sie leicht verdauliche Lebensmittel wie Reis, Bananen, Toast

und gekochtes Hühnchen essen. Dies entspricht der sogenannten BRAT-Diät (Bananas, Rice, Applesauce, Toast).

› **Antidiarrhoika:** In einigen Fällen können Sie rezeptfreie Medikamente gegen Durchfall in Betracht ziehen, zum Beispiel Loperamid (Imodium). Diese Medikamente können die Häufigkeit und den Drang zum Stuhlgang verringern. Beachten Sie jedoch, dass sie nicht für jeden geeignet sind und dass Sie vor der Anwendung die Packungsbeilage lesen und bei Bedenken oder schweren Symptomen einen Arzt konsultieren sollten.

› **Suchen Sie ärztliche Hilfe:** Wenn der Durchfall sehr schwerwiegend ist, anhält oder von anderen Symptomen wie Fieber, Blut im Stuhl oder Bewusstseinsverlust begleitet wird, sollten Sie unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dies könnte auf eine ernstere Erkrankung hinweisen, die eine spezielle Behandlung erfordert.

› **Vorsichtsmassnahmen:** Um Reisedurchfall zu verhindern, sollten Sie in Ländern mit unhygienischen Bedingungen besondere Vorsichtsmassnahmen treffen. Trinken Sie nur abgefülltes Wasser, vermeiden Sie Eiswürfel in Getränken und essen Sie gut gekochte und heiss servierte Speisen. Händewaschen mit Seife und Wasser ist auch entscheidend, um die Ausbreitung von Krankheitserregern zu verhindern.

ERSTE HILFE BEI EINEM SONNENSTICH

Ein Sonnenstich tritt auf, wenn der Kopf aufgrund von übermässiger Sonneneinstrahlung überhitzt. Dies kann zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, erhöhter Herzfrequenz und Verwirrung führen. Im Folgenden finden Sie die Schritte zur Ersten Hilfe bei einem Sonnenstich:

› Bringen Sie die betroffene Person in den Schatten oder in einen kühlen Innenraum, um sie vor weiterer Sonneneinstrahlung zu schützen.

› Legen Sie die Person hin, um den Blutfluss zum Gehirn zu erleichtern.

- › Entfernen Sie überschüssige Kleidung und versuchen Sie, die Körpertemperatur zu senken, indem Sie die Person mit einem feuchten Tuch abwischen oder kühle Kompressen auf die Stirn, den Nacken und die Handgelenke legen. Vermeiden Sie jedoch extreme Kälte, da diese zu einem Kälteschock führen kann.
- › Lassen Sie die betroffene Person kleine Schlucke Wasser trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Vermeiden Sie alkoholische und koffeinhaltige Getränke, da sie die Dehydratation verschlimmern können.
- › Beobachten Sie die Person auf Anzeichen von Bewusstseinsverlust oder schweren Symptomen. Wenn die Symptome schwerwiegend sind oder länger anhalten, suchen Sie sofort medizinische Hilfe.

Es ist wichtig, dass ein Sonnenstich ernst genommen wird, da er zu einem Hitzschlag führen kann, einer lebensbedrohlichen Erkrankung, die sofortige ärztliche Hilfe erfordert. Daher sollten Sie bei schweren Symptomen nicht zögern, den Notruf zu wählen oder die betroffene Person in die Notaufnahme zu bringen. Um einem Sonnenstich vorzubeugen, ist es wichtig, sich vor übermäßiger Sonneneinstrahlung zu schützen, indem Sie einen Hut tragen, Sonnencreme verwenden und ausreichend Flüssigkeiten trinken, um hydratisiert zu bleiben.

ERSTE HILFE BEI EINEM TIERBISS

Ein Tierbiss kann gefährlich sein, da er Infektionen und Verletzungen verursachen kann. Im Folgenden finden Sie die Schritte zur Ersten Hilfe bei einem Tierbiss:

- › **Sicherheit:** Stellen Sie sicher, dass Sie und die verletzte Person in Sicherheit sind und dass das Tier, das den Biss verursacht hat, entfernt oder kontrolliert wurde, um weitere Verletzungen zu vermeiden.
- › **Blutung kontrollieren:** Wenn der Biss blutet, verwenden Sie ein sauberes Tuch oder eine sterile Kompresse, um sanften Druck auf die Wunde auszuüben und die Blutung zu stoppen. Vermeiden Sie übermäßigen Druck, da dies die Infektionsgefahr erhöhen könnte.

- › **Reinigen Sie die Wunde:** Spülen Sie die Bisswunde vorsichtig unter fließendem Wasser aus, um Schmutz, Speichel oder andere Verunreinigungen zu entfernen. Verwenden Sie Seife, wenn verfügbar, und tupfen Sie die Wunde dann vorsichtig mit einem sauberen Tuch oder einer Kompresse trocken.
- › **Desinfektion:** Nachdem die Wunde gereinigt wurde, tragen Sie ein Antiseptikum auf die Bissstelle auf, um das Infektionsrisiko zu minimieren.
- › **Bedecken Sie die Wunde:** Decken Sie die Bisswunde mit einem sauberen Verband oder einem sterilen Pflaster ab, um sie vor weiteren Verunreinigungen zu schützen.
- › **Suchen Sie medizinische Hilfe:** Unabhängig von der Schwere des Bisses sollten Sie immer ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, um die Wunde professionell bewerten und behandeln zu lassen. Insbesondere bei Bissen von wilden Tieren, tiefen Bissen oder Bissen im Kopf-, Hals- oder Genitalbereich ist eine sofortige ärztliche Versorgung erforderlich.
- › **Tetanusimpfung:** Überprüfen Sie den Tetanus-Impfstatus der verletzten Person. Wenn der Biss schmutzig war oder tiefe Wunden verursacht hat und die letzte Tetanusimpfung länger als fünf Jahre zurückliegt, sollte eine Auffrischungsimpfung in Betracht gezogen werden.
- › **Beobachtung auf Anzeichen einer Infektion:** Nach der Behandlung sollten Sie die Bisswunde sorgfältig beobachten. Wenn Anzeichen einer Infektion auftreten, wie Rötung, Schwellung, Schmerzen, Eiterbildung oder Fieber, suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.

Es ist wichtig zu beachten, dass Tierbisse potenziell gefährlich sein können, da sie Bakterien in die Wunde einführen können. Daher ist eine schnelle und gründliche medizinische Versorgung entscheidend, um Infektionen und andere Komplikationen zu verhindern.

ERSTE HILFE BEI EINEM KNOCHENBRUCH

Die Erste Hilfe bei einem Knochenbruch ist wichtig, um weitere Verletzungen zu verhindern und die Genesung des Verletzten zu unterstützen. Hier sind die Schritte, die Sie befolgen sollten:

- › **Ruhe bewahren:** Bleiben Sie ruhig und beruhigen Sie auch die verletzte Person. Vermeiden Sie es, den verletzten Bereich unnötig zu bewegen, da dies Schmerzen verursachen und die Verletzung verschlimmern kann.
- › **Rufen Sie nach Hilfe:** Rufen Sie den Rettungsdienst oder einen Arzt, wenn dies noch nicht geschehen ist. Knochenbrüche erfordern in der Regel eine professionelle medizinische Versorgung.
- › **Immobilisierung:** Versuchen Sie, den verletzten Körperteil so zu immobilisieren, dass er sich nicht mehr bewegen kann. Sie können dazu Materialien wie Bretter, Schienen, Kleidung oder Handtücher verwenden, um den Bruch in der aktuellen Position zu stabilisieren.
- › **Kühlung:** Falls es offene Wunden oder Schwellungen gibt, können Sie vorsichtig ein Kühlpack oder Eis in ein Handtuch wickeln und auf die verletzte Stelle legen. Dies kann Schmerzen und Schwellungen reduzieren.
- › **Hochlegen:** Wenn es möglich ist, legen Sie den verletzten Bereich hoch. Dies hilft ebenfalls, Schwellungen zu verringern.
- › **Schmerzlinderung:** Wenn der Verletzte Schmerzen hat und es keine Kontraindikationen gibt, können Sie ihm Schmerzmittel geben, aber nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder gemäss den Anweisungen auf der Verpackung.
- › **Transport:** Bewegen Sie die verletzte Person nur, wenn es unbedingt notwendig ist und dies sicher gemacht werden kann. Verwenden Sie dazu eine Trage oder eine improvisierte Methode, um den Bruch nicht zu belasten.
- › Es ist wichtig zu beachten, dass Sie den Knochenbruch nicht selbst einrichten sollten, es sei denn, Sie sind medizinisch geschult und

dazu befähigt. Das Versuchen einer eigenständigen Einrichtung des Bruchs kann die Verletzung verschlimmern.

Die genannten Schritte sind allgemeine Richtlinien und sollen als Erste-Hilfe-Massnahmen dienen, bis professionelle medizinische Hilfe eintrifft. Jeder Knochenbruch ist einzigartig, und die Behandlung kann je nach Art und Ort der Verletzung variieren. Es ist wichtig, medizinische Fachleute die genaue Diagnose und Behandlung durchführen zu lassen.

ERSTE HILFE BEI EINEM HOTELBRAND

Die Erste Hilfe bei einem Hotelbrand beinhaltet in erster Linie Massnahmen zur Selbstrettung und zur Unterstützung anderer Gäste. Hier sind die Schritte, die Sie befolgen sollten:

- › **Ruhe bewahren:** Bewahren Sie Ruhe und versuchen Sie, andere Gäste zu beruhigen.
- › **Rauchmelder und Feueralarm:** Falls vorhanden, aktivieren Sie den Feueralarm oder die Feuermelder im Hotel. Dies wird dazu beitragen, dass andere Gäste und das Hotelpersonal von der Gefahr erfahren.
- › **Türen überprüfen:** Bevor Sie eine Tür öffnen, überprüfen Sie sie auf Wärme. Benutzen Sie die Handrücken, um zu fühlen, ob die Tür warm ist. Wenn sie heiss ist, öffnen Sie sie nicht, da sich dahinter möglicherweise Feuer befindet. Falls die Tür kühl ist, öffnen Sie sie langsam, um sicherzustellen, dass es keinen Rauch gibt.
- › **Fluchtwege nutzen:** Verwenden Sie die ausgewiesenen Fluchtwege und Treppenhäuser, um das Gebäude zu verlassen. Verwenden Sie niemals den Aufzug, da dieser im Brandfall stecken bleiben kann.
- › **Sicheres Verlassen des Gebäudes:** Wenn der Fluchtweg durch dichten Rauch blockiert ist, bleiben Sie in Ihrem Zimmer, halten Sie die Tür geschlossen und verschliessen Sie den Türspalt mit einem Handtuch, um den Rauch draussen zu halten. Gehen Sie zum Fenster, machen Sie die Rettungskräfte auf Sie aufmerksam und rufen Sie um Hilfe.

› **Notruf:** Rufen Sie die Notrufnummer Ihres Landes (in den meisten Ländern 112 oder 911) an und melden Sie den Brand. Teilen Sie die genaue Adresse des Hotels mit.

› **Handtuch unter der Tür:** Wenn Sie in einem Raum eingeschlossen sind und Rauch eindringt, legen Sie ein feuchtes Handtuch an die Tür, um den Raucheintritt zu verhindern.

› **Hoch im Gebäude:** Wenn sich Ihr Zimmer in den oberen Etagen des Hotels befindet und ein Fluchtweg blockiert ist, machen Sie die Rettungskräfte am Fenster auf sich aufmerksam und warten Sie, bis Hilfe eintrifft.

› **Niedrig im Gebäude:** Wenn sich Ihr Zimmer in den unteren Etagen befindet und es sicher ist, verlassen Sie das Gebäude über die ausgewiesenen Fluchtwege.

› **Vermeiden Sie Panik:** Panik kann die Situation verschlimmern. Bleiben Sie ruhig und helfen Sie anderen, wenn möglich, ohne dabei Ihre eigene Sicherheit zu gefährden.

Es ist wichtig, sich vor einem Hotelaufenthalt mit den Flucht- und Sicherheitsmassnahmen des Hotels vertraut zu machen, um im Ernstfall gut vorbereitet zu sein. Hotelzimmer verfügen normalerweise über Notfallpläne und Informationen zur Sicherheit. Beachten Sie diese Hinweise und handeln Sie verantwortungsbewusst, um Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit anderer zu gewährleisten.

ERSTE HILFE BEI EINEM HERZINFARKT

Ein Herzinfarkt ist ein medizinischer Notfall, und schnelles Handeln kann Leben retten. Hier sind die Schritte, die Sie bei Verdacht auf einen Herzinfarkt befolgen sollten:

› **Rufen Sie den Notruf:** Wählen Sie umgehend die Notrufnummer Ihres Landes (in den meisten Ländern 112 oder 911) und teilen Sie den Verdacht auf einen Herzinfarkt mit. Erklären Sie die Sympto-

me und Ihren Standort. Die Rettungskräfte können lebensrettende Massnahmen einleiten und Sie schnell in ein Krankenhaus bringen.

› **Den Betroffenen beruhigen:** Beruhigen Sie die Person und legen Sie sie hin – vorzugsweise auf den Rücken. Stellen Sie sicher, dass sie sich ausruht und so wenig Stress wie möglich hat.

› **Aspirin:** Falls der Betroffene nicht allergisch gegen Aspirin ist und es keine Kontraindikationen gibt, kann das Kauen einer niedrig dosierten Aspirin-tablette (vorzugsweise 300 mg) dazu beitragen, das Blut zu verdünnen und den Blutfluss zum Herzen zu verbessern. Dies sollte jedoch nur erfolgen, wenn der Betroffene dazu in der Lage ist und ein Arzt dies nicht ausdrücklich untersagt hat.

› **Beobachten Sie die Atmung und den Puls:** Überwachen Sie die Atmung und den Puls der betroffenen Person. Falls die Person aufgehört zu atmen oder ihr Puls nicht mehr zu spüren ist, beginnen Sie mit Wiederbelebungsmassnahmen (CPR), sofern Sie dafür ausgebildet sind.

› **Lockern der Kleidung:** Lockern Sie enge Kleidung, um die Atmung zu erleichtern.

› **Keine Nahrung oder Getränke:** Bieten Sie der Person keine Nahrung oder Getränke an.

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie keinen Herzinfarkt selbst behandeln können. Rufen Sie immer den Notruf, auch wenn Sie denken, die Symptome seien möglicherweise nicht schwerwiegend. Herzinfarktsymptome können von Person zu Person variieren, aber zu den häufigsten gehören:

- › Plötzliche starke Schmerzen oder Druck im Brustbereich, die länger als ein paar Minuten anhalten
- › Schmerzen, die in den Arm (meistens den linken Arm), den Kiefer, den Nacken oder den Oberbauch ausstrahlen können
- › Kurzatmigkeit
- › Übelkeit oder Erbrechen
- › Kaltschweissigkeit

Es ist besser, auf Nummer sicher zu gehen und ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, als die Symptome zu ignorieren. Die schnelle Versorgung eines Herzinfarktpatienten kann erheblich dazu beitragen, das Herzgewebe zu schützen und die Genesungschancen zu verbessern.

Wiederbelebungsmaßnahmen, auch als Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) oder CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) bekannt, sind lebensrettende Verfahren, die bei einer Person angewendet werden, deren Atmung und/oder Herzschlag aussetzt. Hier sind die grundlegenden Schritte für CPR:

1. **Überprüfen Sie die Sicherheit:** Stellen Sie sicher, dass die Umgebung sicher ist, sowohl für Sie als auch für die betroffene Person. Überprüfen Sie, ob die Person ansprechbar ist, indem Sie sie sanft schütteln und laut ansprechen.
2. **Rufen Sie den Notruf:** Wenn die Person nicht ansprechbar ist oder nicht normal atmet, rufen Sie umgehend den Notruf (in den meisten Ländern 112 oder 911). Wenn Sie alleine sind, rufen Sie zuerst den Notruf und kehren Sie dann zur Person zurück.
3. **Überprüfen Sie die Atmung:** Überprüfen Sie die Atmung, indem Sie Ihr Ohr über den Mund und die Nase der Person legen und dabei auf die Brustbewegungen achten. Dies sollte höchstens 10 Sekunden dauern.
4. **Beginnen Sie mit der Herzdruckmassage:** Wenn die Person nicht normal atmet oder nur unregelmässig atmet, beginnen Sie mit der Herzdruckmassage (auch Brustkompression genannt):
 - Platzieren Sie die Handballen in der Mitte der Brust zwischen den Brustwarzen.
 - Drücken Sie fest und schnell, mindestens 5 cm (2 Zoll) tief, etwa 100 bis 120 Mal pro Minute. Lassen Sie den Brustkorb zwischen den Kompressionen vollständig zurückfedern.
 - Vermeiden Sie Unterbrechungen in den Kompressionen, es sei denn, es ist notwendig, um lebensrettende Massnahmen wie das Beatmen durchzuführen.
5. **Beatmung:** Wenn Sie in der Lage sind, Mund-zu-Mund-Beatmung durchzuführen, machen Sie dies nach 30 Kompressionen. Verwenden Sie eine Beatmungssperre oder ein Beatmungstuch, um eine Kontamination zu verhindern. Geben Sie zwei Atemzüge von je-

weils etwa einer Sekunde, um sicherzustellen, dass sich die Brust hebt. Setzen Sie die Herzdruckmassage nach weiteren 30 Kompressionen fort.

6. **Wechsel zwischen Kompressionen und Beatmung:** Setzen Sie die Herzdruckmassage und die Beatmung im Verhältnis von 30:2 fort, bis professionelle medizinische Hilfe eintrifft oder die Person wieder normal atmet oder sich bewegt.

CPR kann das Überleben einer Person, die einen Herz-Kreislauf-Stillstand erlidet, erheblich verbessern. Es ist jedoch wichtig, zu beachten, dass die Qualität und Geschwindigkeit der Wiederbelebungsmaßnahmen von entscheidender Bedeutung sind. Wenn Sie nicht ausgebildet oder unsicher sind, wie die CPR-Massnahmen durchgeführt werden, folgen Sie den Anweisungen des Notrufpersonals, bis professionelle Hilfe eintrifft. Es ist auch ratsam, einen CPR-Kurs zu absolvieren, um die richtigen Techniken zu erlernen und sicherer im Umgang mit solchen Situationen zu werden.





24



9 772813 893001