



**Dr. med. Christian Riethe**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Notfall- und Palliativmedizin

BSNR: 618519200

LANR: 208560101

Akademische Lehrpraxis der Universität Ulm

Härtsfeldstrasse 12

D- 73441 Bopfingen

Tel.: 07362/3811

Fax.: 07362/921246

e-mail: [arzt@drriethe.de](mailto:arzt@drriethe.de)

[www.DrRiethe.de](http://www.DrRiethe.de)

# Reisegesundheit 2017

## Reiseapotheke

Verbandsmaterial, Pflaster, evtl. Desinfektionssalbe (PVP), Schere, Pinzette

Medikamente: eigene „Dauer-Medikamente“ in ausreichender Menge, Paracetamol (kein ASS/ Aspirin!), Reisedurchfallmedikation (z.B. Loperamid<sup>®</sup>), Elektrolytlösung (z.B. Elotrans<sup>®</sup> oder selbstgemischt: 1 Liter Wasser + 1 TL Salz + 8 TL Zucker), Reiseübelkeit (z.B. Vomex<sup>®</sup>-Zäpfchen), evtl. Malaria-medikamente, in seltenen Fällen Antibiotikum.

Sonnenschutzmittel, Mückenmittel, Präservative, **Fieberthermometer**. Aufgrund der Erhöhung der Blutungsneigung (z.B. bei *Dengue-Fieber*) kein Aspirin<sup>®</sup> !

## Durchfallvermeidung „Cook it, boil it, peel it or forget it !“

Wasser: nur Mineralwasser mit intaktem Verschluss oder abgekochtes oder filtriertes und chemisch entkeimtes Wasser trinken, keine Eiswürfel.

Gemüse und Früchte: selber waschen, trocknen und schälen.

Achtung: auf rohe Salate, Wurstwaren, rohe oder leicht gekochte/gebratene Meeresfrüchte, Mayonnaise, Eiscreme, Buttercreme, usw. besser verzichten.

Hygiene: nur individuelle Handtücher benutzen.

## Mückenschutz

Mückennetz nachts, unbedeckte Haut mit Repellentien (z.B. Antibrumm forte) schützen. In der Dunkelheit helle Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosenbeinen tragen (*Malariarisiko / Japanische Encephalitis* - Risiko).

In *Dengue-Fieber*-Risiko-Gebieten: Mückenschutz auch am Tag, unbedeckte Haut mit Repellentien schützen

## Sonnenschutz „11 bis 3 – sonnenfrei !“

Keine Sonnenexposition von 11.00 bis 15.00 Uhr, Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, usw.

## Reiseversicherung

Zum Abschluss einer Reisekrankenversicherung mit Klausel für den ggf. nötigen Rücktransport wird dringend geraten.

### Bankverbindung:

Dt. Apo- und Ärztebank, Stuttgart, BLZ 60090609, Kto. 0007746598

Sepa: BIC: DAA ED EDD, IBAN: DE42300606010007746598

Bopfinger Bank, BLZ 60069239, Kto. 11698004

Sepa: BIC: GENODES1BPF, IBAN: DE59600692390011698004



**Dr. med. Christian Riethe**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Notfall- und Palliativmedizin

BSNR: 618519200

LANR: 208560101

Akademische Lehrpraxis der Universität Ulm

Härtsfeldstrasse 12

D- 73441 Bopfingen

Tel.: 07362/3811

Fax.: 07362/921246

e-mail: [arzt@drriethe.de](mailto:arzt@drriethe.de)

[www.DrRiethe.de](http://www.DrRiethe.de)

### **Höhenkrankheit**

Vorsicht bei Reisen in grosse Höhen: Höhenadaptation durch langsamen Aufstieg, Schlafhöhe niedriger als erreichte Tageshöhe, bei Beschwerden sofortiger Abstieg, Medikamentenvorbeugung nur im Ausnahmefall.

### **Sicherheit**

Bitte beachten Sie das Internetangebot des Auswärtigen Amtes bzw. des Reiselandes. **Kopieren / Scannen von allen wichtigen Dokumenten** (Impfpass, Reisepass, etc.)

### **Sexualkontakte**

Kein ungeschützter Sex! (Übertragung von AIDS, Hepatitis B, usw.), Präservative mitnehmen und bei Bedarf benutzen

### **HIV**

Gewisse Länder verlangen für Langzeitaufenthalte einen HIV-Test, vor allem von Einwanderern, manchmal auch von Studenten und Reisenden. Da diese Vorschriften häufig wechseln, erkundigen Sie sich bitte beim Konsulat des Landes.

HIV-Infizierte Reisende: Vorsicht bei Reisen in tropische Länder, da bei Infektionen bedrohliche Komplikationen auftreten können.

### **Diverse Empfehlungen**

Nicht barfuss gehen (Infektionsgefahr). Keine Akupunktur, Piercings oder Tätowierung. In Bilharziose-Risiko-Gebieten auf Baden in Binnengewässern verzichten.

### **Reisethrombose**

Allg. Verhaltensregeln zur Verhinderung: Regelm. Bewegung der Füße / Beine, ausreichende Trinkmenge, Schlaftabletten und Alkohol meiden (Entwässerung).

Bei erhöhtem Risiko z.B. Hormontherapie, „Pille“, Raucher:

#### **Reise-Kompressionsstrümpfe tragen,**

Bei hohem Risiko z.B. nach Thrombose, Embolie, Schlaganfall, Herzinfarkt, Tumorerkrankung, bei Thrombophilie: Heparin-Spritze vor Abflug

#### Bankverbindung:

Dt. Apo- und Ärztebank, Stuttgart, BLZ 60090609, Kto. 0007746598

Sepa: BIC: DAA ED EDD, IBAN: DE42300606010007746598

Bopfinger Bank, BLZ 60069239, Kto. 11698004

Sepa: BIC: GENODES1BPF, IBAN: DE59600692390011698004