# Allgemeine Hinweise vor Reiseantritt

In Vorbereitung auf die Reise empfiehlt sich eine Einschätzung der Reisefähigkeit durch Ihren behandelnden Arzt. Eine reisemedizinische Beratung und eventuell notwendige Impfungen, ggf. ein Besuch beim Zahnarzt, ergänzen die medizinische Vorbereitung auf eine Urlaubsreise.

Auch daran sollten Sie denken:

- Auslandskrankenversicherung
- Reisedokumente/Pass auf Aktualität prüfen
- Reiseapotheke nach individuellen Bedürfnissen
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor, ggf. Insektenschutz
- Einfuhrbedingungen für Medikamente und aktuelle Zollbestimmungen beachten (ggf. Begleitattest)
- über Sicherheitssituation vor Ort informieren
- wichtige Adressen/Telefonnummern von Botschaft und Kliniken notieren
- über klimatische Bedingungen, ggf. Aufenthalt in großen Höhen am Urlaubsziel informieren

#### Nach der Reise

Sollten Sie nach der Reise unklare Krankheitssymptome haben und eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen, so informieren Sie diese/-n auch über Ihre Reise

#### Kontakt

Stadt Leipzig Gesundheitsamt Abt. Hygiene/Impfstelle Gustav-Mahler-Str. 3 04109 Leipzig

Tel.: 0341 123-6934 Fax: 0341 123-6905

E-Mail: impfstelle@leipzig.de

Auch die Impf- und Untersuchungsstelle des Leipziger Gesundheitsamtes bietet eine umfassende reisemedizinische Beratung an und führt ggf. (Reise-)Impfungen durch. Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig telefonisch einen Termin.

Sollte keine Gelbfieberimpfung erforderlich sein, beraten und impfen auch reisemedizinisch qualifizierte Hausärzte.

#### Interessante Links zum Weiterlesen

- www.dgk.de/reise
- www.gesundes-reisen.de
- www.auswaertiges-amt.de
- www.fit-for-travel.de
- www.crm.de

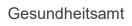


## **Stadt Leipzig**



# Verreisen über 60 - aber sicher!

Empfehlungen für einen gesunden Urlaub



Reisen können bis ins hohe Lebensalter hinein Freude, Entspannung und vielfältige Anregung für Körper und Geist bieten.

Auch bei guter Gesundheit unterliegt der Körper mit zunehmendem Alter Veränderungen, die seine Leistungsfähigkeit herabsetzen und die Fähigkeit, auf Belastungen und neue Reize zu reagieren, beeinträchtigen.

Um den geplanten Urlaub unbeschwert genießen zu können, empfiehlt sich eine gründliche Vorbereitung.

Etwa 8 bis 12 Wochen vor Reiseantritt ist eine ärztliche Reiseberatung mit Überprüfung Ihres Impfstatus sinnvoll. Dabei werden i. d. R. folgende Schwerpunkte besprochen:

# Standardimpfungen

Grundsätzlich sollten Sie zunächst alle empfohlenen Standardimpfungen haben oder auffrischen lassen. Nähere Informationen zu den einzelnen Impfungen erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei einer Reiseberatung.

Tetanus (Wundstarrkrampf)
Diphtherie
Pertussis (Keuchhusten)
Polio (Kinderlähmung)
Hepatitis A/B (Gelbsucht)
Influenza (Grippe)

Herpes zoster (Gürtelrose) ab 60 oder früher bei bestimmten Grunderkrankungen

**Pneumokokken** verursachen Hirnhaut-, Lungen- und Mittelohrentzündung sowie Blutvergiftung. Die Impfung ist ebenfalls für alle Personen ab 60 empfohlen, bei Grunderkrankungen ggf. auch schon früher. Die Auffrischung erfolgt in Abhängigkeit vom Impfstoff.

Weitere Impfungen je nach individuellen Voraussetzungen und Reiseregion/Situation vor Ort, z. B.:

**Masern** kommen weltweit vor. Ungeschützte Erwachsene (ohne Immunschutz nach durchgemachter Erkrankung/Impfungen) können erkranken.

### Schutz vor Insektenstichen

Viele Erkrankungen wie z. B. Malaria, Dengue-Fieber und Japanische Enzephalitis werden durch den Stich infizierter Insekten übertragen.

Zum Schutz vor Insektenstichen gibt es einerseits verschiedene Präparate zum Auftragen auf die Haut bzw. Kleidung. Andererseits helfen in geschlossenen Räumen zusätzlich Moskitonetze oder Fliegengitter.

Für **Malaria**risikogebiete stehen außerdem verschiedene Medikamente zur Vorsorge oder zur Behandlung zur Verfügung.

Zum Schutz vor der **Japanischen Enzephalitis** (Hirnentzündung) steht ebenfalls eine Impfung zur Verfügung.

Die **FSME** (Frühsommer- Meningoenzephalitis, Hirn- und Hirnhautentzündung) wird durch Zecken übertragen. Auch hier schützt eine rechtzeitig und vollständig durchgeführte Impfung.

# Reiseimpfungen

**Gelbfieber** ist eine in tropischen Regionen Afrikas und Südamerikas vorkommende Infektionskrankheit. Überträger sind infizierte Mücken. Die Impfung muss von einer autorisierten Gelbfieberimpfstelle vorgenommen werden. Einige Länder verlangen bei der Einreise eine Impfbescheinigung.

Bei Personen in einem Alter von über 60 Jahren, insbesondere mit bestimmten Vorerkrankungen, ist die Impfung nicht immer möglich. Hier prüft die Impfstelle, ob eine dokumentierte Impfbefreiung in Frage kommt.

**Tollwut** wird durch Bissverletzung oder Speichelkontakt von infizierten Tieren übertragen und verläuft ohne Impfung tödlich. Je nach Reisegebiet, -art und -dauer sowie Impfstoffverfügbarkeit im Reiseland wird die Empfehlung zur Impfung ausgesprochen.

## Meningitis

Die Hirnhautentzündung wird durch Tröpfcheninfektion wie Husten und Niesen übertragen. Für einige Gebiete und Typen ist eine Impfung möglich, gelegentlich auch gefordert.

## **Typhus und Cholera**

Übertragen werden die jeweiligen Bakterien durch verunreinigte Nahrungsmittel und Getränke sowie durch Schmierinfektion. Konsequente Hygienemaßnahmen verringern das Infektionsrisiko. Gegen Typhus und Cholera stehen Impfstoffe zur Verfügung.