

Regeln für eine gesunde Reise

Rechtzeitige ärztliche Beratung zur angestrebten Reise und vorbeugende Maßnahmen (z. B. Impfungen und ggf. Malariaprophylaxe) treffen.
Einreisebestimmungen beachten!

- Reisekranken- sowie Reiserücktrittskostenversicherung.
- Adresse der Botschaft, deutschsprachiger Ärzte und Selbsthilfevereinigung vor Ort für Notfälle besorgen und mitnehmen.
- Auch in diesen Ländern gibt es auch Selbsthilfeorganisationen:

Argentinien	Australien	Niederlande	Norwegen
Belgien	Dänemark	Österreich	Portugal
Finnland	Frankreich	Puerto Rico	Schweden
Großbritannien	Irland	Schweiz	Slowakei
Israel	Island	Spanien	Südafrika
Italien	Kanada	Ungarn	USA
Luxemburg	Neuseeland		

- Eine sinnvolle Reiseapotheke (Beratung in Apotheke) mitführen, hierbei auch an Spritzen und Kanülen denken. Möglichst Dauermedikamente in ausreichender Menge mitnehmen (Medikamente aufteilen in Handgepäck und übrigen Reisegepäck), Einfuhrbestimmungen beachten!
- Nehmen Sie einen mehrsprachigen Notfallausweis mit, ebenfalls ein Dokument in der Landessprache des Urlaubslandes (Übersetzerbüro und von Ihrem Arzt abstempeln), aus denen die Art Ihrer Erkrankung, Namen der erforderliche Medikamente, Verhalten im Falle eines Notfalles sowie eine im Notfall zu benachrichtigende Adresse und Telefonnummer hervorgeht.
- Guter Mücken- und Insektenschutz, Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene konsequent einhalten, nicht überall barfuß laufen sowie Vorsicht walten lassen bei tropischen Gewässern.
- Bei immunsuppressiven Medikamenten (z.B. Azathioprin, Glucocorticoide, Methotrexat, Ciclosporin) ist eine Impfung mit Lebendimpfstoff (z.B. gegen Gelbfieber) nicht möglich! Auch bei anderen Impfungen kann es vorkommen, dass kein ausreichender Impfschutz erzielt wird.
- Bei einigen Medikamenteneinnahmen ist die Zeitverschiebung zu beachten.
- Bei Denguefieber darf kein ASS Präparat (z.B. Aspirin®) eingenommen werden. Besser ist hier Paracetamol.
- Bei Langstreckenflügen Thromboserisiko überprüfen lassen.