

# Hygienemaßnahmen vor Ort

## Ernährung

Viele Erkrankungen gerade bei Fern- und Tropenreisen sind auf eine mangelnde Wasserhygiene vor Ort zurückzuführen. Gerade Magen-Darm-Infektionen (z.B. Durchfall) treten häufig auf, können aber durch das Einhalten einiger einfachen Regeln wirksam vermieden werden:

- Trinken Sie niemals Leitungswasser und kochen Sie Wasser immer vor dem Genuss mindestens 10 Minuten ab, in höheren Lagen wegen des niedrigeren Luftdrucks länger. Dadurch werden die meisten Erreger wirksam abgetötet.
- Gibt es keine Möglichkeit des Abkochens, sollte das Wasser filtriert und chemisch behandelt werden. Für die Filtration gibt es im Handel Filtersysteme, die etliche Bakterienarten, Parasiten und Wurmeier entfernen. Im größten Notfall kann auch ein mehrfach gelegtes Baumwolltuch aus dichtem Stoff zum Abfiltrieren dienen. Eine anschließende chemische Behandlung des Wassers erfolgt mit Hilfe von Präparaten (z.B. Chlor, Silbernitrat), die im Handel erhältlich sind.
- Grundsätzlich bedenkenlos konsumiert werden können industriell abgefüllte Getränke aus Dosen und Flaschen (auf Originalverschluss achten) und frisch gekochter Kaffee und Tee.
- Geben Sie keine Eiswürfel in Getränke, denn Viren und Bakterien (z.B. Salmonellen) überleben das Einfrieren und können so ins Getränk gelangen
- Putzen Sie sich mit abgekochtem Leitungswasser bzw. Mineralwasser die Zähne
- Nehmen Sie nur pasteurisierte Milch(-produkte) zu sich
- Bei frisch gepressten Fruchtsäften ist darauf zu achten, dass das Pressgerät hygienisch gereinigt wurde und die Hände, die mit dem Obst in Kontakt kommen, sauber sind.
- Alkohol ist in der Regel frei von Krankheitserregern, Wein kann allerdings durch Pilze verunreinigt sein.

Generell können Sie alles frisch Gekochte oder Gebratene und schälbares Obst essen. Da aber in vielen Ländern der Tropen immer noch mit menschlichen Fäkalien gedüngt wird, ist besondere Vorsicht bei frischem Gemüse und Obst angesagt.

Auf folgende Nahrungsmittel sollten Sie auf Fernreisen verzichten:

- Rohe Gemüse und Salate sowie ungewaschenes, nicht schälbares Obst
- Rohes Fleisch (z.B. Tartar) und roher Fisch (z.B. Austern)
- Kalte, abgestandene Speisen
- Schinken und Wurst
- Ölige oder fettige Speisen (z.B. Eier-Sandwichs, majonäsehaltige Salate)

Bei folgenden Nahrungsmitteln ist außerdem Vorsicht geboten:

- Geflügel
- Meeresfrüchte und Fisch
- Tiefkühlkost jeglicher Art (auch Speiseeis), da es hier zu einer Unterbrechung der Kühlkette gekommen sein kann

Bei der Auswahl des Restaurants sollten Sie unbedingt auf Hygiene achten (z. B. sauberes Besteck und Geschirr). Da dies bei vielen Straßenküchen in tropischen Ländern nicht gegeben ist, sollte man diese lieber meiden.

## Hautparasiten

Hierzu zählen Flöhe, Läuse, [Zecken](#), Wanzen und Milben. Alle genannten Parasiten können auch Krankheiten übertragen. Bis auf Zecken sind diese Parasiten hauptsächlich in Räumen, besonders auch in und auf Matratzen, zu finden. Schlafen Sie deshalb in zweifelhaften Räumen immer in eigenem Bettzeug und unter einem geschlossenen [Moskitonetz](#).

- Läuse machen sich durch Juckreiz und Verfilzung der Haare bemerkbar und lassen sich durch häufiges Waschen und täglichem Kleiderwechsel (heiß waschen!) stark dezimieren. Ganz vertreiben lassen sie sich jedoch nur nach einer äußerlichen Anwendung mit speziellen Produkten, die sie abtöten.
- Flöhe können Sie meist durch häufiges Waschen und Wäschewechsel vollständig beseitigen.
- Milben können Krätze verursachen, die sich durch einen unerträglichen Juckreiz oft gemeinsam mit eitrigen Bläschen bemerkbar macht. Zur äußerlichen Behandlung kann Lindan eingesetzt werden.
- Zecken können Borreliose oder Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) übertragen, in tropischen Gebieten auch Rickettsien und verschiedene andere Bakterien und Viren. Sie halten sich in Gras und Gebüsch auf. Daher sollten Sie dort lange Kleidung tragen und sich nach Wanderungen nach Zecken absuchen. Hat sich eine Zecke bereits festgehaftet, können Sie sie mit einer Pinzette möglichst nah an der Bissstelle am Kopf fassen und herausdrehen. Vor einem Urlaub in einem Risikogebiet kann man sich zur Vorbeugung von FSME impfen lassen.
- Raubwanzen können in Süd- und Mittelamerika die Chagas-Krankheit übertragen. Da sie sich nachts auf Schlafende fallen lassen, hilft als Vorbeugung ein geschlossenes Moskitonetz.

## Gewässer

Badegewässer enthalten oft eine Vielzahl von Krankheitserregern. Am häufigsten rufen diese beim Menschen Magen-Darm-Infektionen hervor. Daher sollten Sie grundsätzlich den Kopf oberhalb der Wasseroberfläche halten, um das Schlucken von Wasser zu vermeiden. Das Duschen nach dem Baden beseitigt in der Regel Keime, die Hautreizungen hervorrufen können. Wenn entsprechende Warnhinweise auf eine erhöhte Infektionsgefahr hinweisen, sollten Sie den Kontakt mit dem Wasser ganz vermeiden. Für europäische Reiseländer kann man sich vorab bei den Gesundheitsämtern oder dem ADAC über die Wasserqualität der Badegewässer erkundigen.

In den Bilharziosegebieten der Tropen sollte der Kontakt mit Süßwasser (Seen, Flüsse, Bäche, Tümpel) ganz vermieden werden, um einer Zerkariendermatitis oder Bilharziose vorzubeugen.

Am Meer sollte man unbedingt auf Warnhinweise an Stränden achten, da diese oft wichtige Hinweise für die Anwesenheit von Quallen, Haien, gefährlichen Unterwasserströmungen und Verunreinigungen enthalten.

## Schlangen, Spinnen und Skorpione

Nur die wenigsten Arten sind für den Menschen lebensbedrohlich. Meist schwillt die Bissstelle nur an und schmerzt stark. Selten sind auch Übelkeit, Lähmungserscheinungen und Schweißausbrüche zu beobachten.

Einige einfache Tipps zur Vermeidung von Bissen bzw. Stichen dieser Tiere sind:

- In gefährdeten Gebieten geschlossene Schuhe und lange Hosen tragen. Die meisten Schlangenbisse ereignen sich in Knöchelhöhe.
- Niemals irgendwo hingreifen, hintreten oder sich hinsetzen, ohne die Stelle vorher zu inspizieren.
- Schuhe nachts in verschließbare Plastiktüten packen.
- Moskitonetze zum Schlafen verwenden.
- Fest und geräuschvoll auftreten.
- Bei Begegnung mit einer Schlange stehen bleiben. Sie greifen in der Regel nur sich bewegende Lebewesen an.

Wenn ein Schlangenbiss dennoch erfolgt ist, sollten Sie unbedingt Ruhe bewahren. Der betroffene Körperteil sollte wenig bewegt und mit einem breiten Band oberhalb der Bissstelle abgebunden werden. Achten Sie dabei darauf, dass Sie den Puls gerade noch spüren. Kommerzielle Schlangensets enthalten oft kleine Sauggeräte, die innerhalb der ersten 5-10 Minuten nützlich sein können. Auf keinen Fall die Wunde aufritzen, da dies den Blutzufluss und -abfluss verstärkt und es das Gift schneller im [Körper](#) verteilt. Ebenso sollten Sie den Biss nicht mit dem Mund aussaugen, da das Gift dann durch eventuell vorhandene kleine Wunden im Mundbereich in den Körper gelangen könnte. Schlangenbisse sollten so schnell wie möglich von einem Arzt untersucht und behandelt werden.

## Aids und Hepatitis-B

Beide Erkrankungen werden über Blut und während sexueller Kontakte übertragen. Alltägliche Kontakte sind ungefährlich. Das HI-[Virus](#), das die tödliche Krankheit [Aids](#) auslöst, kommt weltweit vor, ist aber besonders häufig in Afrika, Südostasien und Brasilien.

Tipps, wie Sie eine Ansteckung vermeiden können:

- Bluttransfusionen sollten nur in Ländern durchgeführt werden, in denen die Blutprodukte auf HI-Viren und Hepatitis-Viren getestet werden.
- Verwenden Sie bei sexuellem Kontakt Kondome
- Vermeiden Sie bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen Hautverletzungen (z.B. Piercing, Akupunktur, Friseur, Injektionen)
- Nehmen Sie Einmalspritzen und Kanülen in Ihrer Reiseapotheke mit
- Impfen Sie sich gegen Hepatitis-B

Gehen Sie bei Infektionsverdacht zum Arzt. Unbehandelt können beide Erkrankungen zu schwerwiegenden Folgeschäden bis hin zum Tod führen.