



**ADAC**

**Entdecken Sie die Welt.  
Und bleiben Sie gesund.**

12. Und ist die Liebe noch so groß: Keine ungeschützten Intimkontakte! Am besten mitgebrachte, europäische Kondome verwenden.
13. Fahren Sie nicht selbst, wenn es sich vermeiden lässt – vor allem nicht nachts.

### Nach der Reise

1. Denken Sie immer daran, dass Beschwerden mit einer zurückliegenden Reise zu tun haben können, auch wenn Sie längere Zeit nach der Rückkehr erstmals auftreten.
2. Ziehen Sie bei Fieber immer den Rat eines Arztes hinzu. Erwähnen Sie mindestens zwei Jahre lang eine zurückliegende Tropenreise, wenn Sie wegen Beschwerden einen Arzt aufsuchen.
3. Denken Sie an noch ausstehende Impfungen, damit Sie dauerhaft Schutz haben.

## **Gute Reise** – kommen Sie gesund wieder! Ihr ADAC Reisemedizin-Team.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen, sind wir gern für Sie da. Unter der angegebenen Internetadresse finden Sie diese Info-Broschüre online.

### So erreichen Sie uns:

- T +49 89 76 76 77 (Mo. – Sa.: 8:00 – 20:00 Uhr)
- F +49 89 76 76 36 77
- [reisemedinfo@adac.de](mailto:reisemedinfo@adac.de)
- [adac.de/tropenmedizin](https://adac.de/tropenmedizin)

Die vorliegenden Informationen wurden sorgfältig recherchiert und aufgearbeitet, dienen aber ausschließlich einer allgemeinen Information interessierter Personen. Sie stellen ausdrücklich keine Handlungs- oder Beratungsanleitungen dar und ersetzen nicht die persönliche Beratung durch einen entsprechend qualifizierten Arzt! Eine Haftung des ADAC für Schäden im Zusammenhang mit diesen Informationen ist in jedem Fall ausgeschlossen.

**ADAC Versicherung AG**  
Hansastraße 19  
80686 München

2958500/04.18/1,5'





## Wenn einer eine Reise tut, kann immer was passieren.

**Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieses Schopenhauer-Wort trifft besonders auf Reisende zu. Allerdings kann man Vorsichtsmaßnahmen auch so weit treiben, dass man ein Land zwar bereist, nicht aber erfahren hat. Die Ratschläge des ADAC helfen Ihnen, den richtigen Weg zwischen Erlebnis und Sicherheit zu finden.**

### Vor der Reise

1. Der Schutz Ihrer Gesundheit beginnt mit der Auswahl des Reiseziels und der Reisezeit. Fahren Sie möglichst nicht mit Kleinkindern in die Tropen; sie sind in jeder Weise besonders gefährdet und haben meist wenig von der exotischen Umgebung. Während der lokalen Regenzeiten gibt es in tropischen Ländern besonders viele Mücken und damit ein höheres Risiko für die Krankheiten, die sie übertragen.
2. Setzen Sie sich vor der Reise ein wenig mit Ihrem Urlaubsland auseinander. Denken Sie darüber nach, wie man Sie als Gast angenehm finden wird und nicht nur als zahlen-den Kunden.

3. Machen Sie sich Kopien Ihrer Ausweispapiere und notieren Sie wichtige Telefonnummern (ADAC Notrufnummern, Deutsche Botschaft). Verteilen Sie diese auf Ihr Gepäck und eventuell auf das von Mitreisenden. Schicken Sie sich selbst Kopien per E-Mail, die Sie notfalls von überall auf der Welt aus abrufen können.
4. Schließen Sie eine Reisekrankenversicherung ab, die Krankenrücktransporte zahlt, wenn sie „sinnvoll und vertretbar“ sind und nicht nur im Falle der medizinischen Notwendigkeit. Achten Sie darauf, dass man Ihnen aktive Hilfe verspricht und nicht nur die Rückerstattung von Kosten.
5. Lassen Sie sich etwa sechs Wochen vor Abfahrt reise- oder tropenmedizinisch beraten. Akzeptieren Sie die Impfungen, die Ihr Arzt vorschlägt und nehmen Sie Medikamente streng nach Vorschrift, vor allem solche gegen Malaria. Führen Sie stets eine gut ausgestattete Reiseapotheke mit (Vorschläge auf [adac.de/TourMed](http://adac.de/TourMed)). Von den Medikamenten, die Sie regelmäßig einnehmen, sollten Sie fünfzig bis hundert Prozent mehr mitnehmen, als Sie rechnerisch benötigen würden. Denken Sie besonders vor Kreuzfahrten und Touren in abgelegene Regionen an einen Zahnarztbesuch.

### Auf der Reise

1. Versuchen Sie, die Anreise als Beginn Ihres Urlaubs zu sehen und nicht als lästiges Hindernis auf dem Weg zum Ziel. Machen Sie auf langen Flügen und Fahrten konsequent Bewegungsübungen, trinken Sie ausreichend – verzichten Sie bitte aber auf Alkohol.
2. **Ganz wichtig:** Lassen Sie sich nicht stechen, von nichts, zu keiner Tages- oder Nachtzeit! Wenden Sie Mittel gegen Insekten streng nach Vorschrift an. Tragen Sie immer Schuhe und Kleidung, die möglichst viel Haut bedeckt. Weitere Tipps zum Thema finden Sie auf [adac.de/TourMed](http://adac.de/TourMed) (Insektenschutz).
3. Übertreiben Sie auf Reisen Ihre Körperpflege! Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich die Hände mit Seife zu waschen. Bevor Sie

zweifelhafte Stoffhandtücher benutzen, die Hände lieber an der Kleidung trocknen. Für besonders Empfindliche kann es sinnvoll sein, Desinfektionsmittel mitzunehmen.

4. Essen Sie das, was im Land typischerweise gegessen wird – in der Regel also keinen Salat, kein Speiseeis, keine Mayonnaise oder Ähnliches. Ebenfalls wichtig: Speisen sollten dampfend heiß auf den Tisch kommen, Essen an Straßenständen frisch aus dem Öl oder Sud. Besser eine Schicht Essen auf dem Teller lassen, nicht leerkratzen. Früchte schälen Sie am besten mit eigenen, frisch gewaschenen Händen.

**Merksatz:** Was unappetitlich aussieht, ist es meistens auch.

5. Trinken Sie ausschließlich aus industriell verschlossenen Flaschen, im Zweifelsfall auch in besseren Restaurants. Auf intakte Sicherheitsringe achten.
6. Lassen Sie sich in den Tropen und Subtropen bei Fieber oder Grippegefühl immer ärztlich untersuchen. Gehen Sie auch unbedingt zum Arzt, wenn Durchfall länger als drei Tage dauert oder blutig ist. Und: Selbst kleine Wunden sollten sorgfältig desinfiziert und versorgt werden.

**Merksatz:** In den Tropen gibt es keine Grippe!

9. Streicheln verboten! Berühren Sie Tiere nicht unnötig, auch Haustiere nicht. Reiten birgt in der Regel kein größeres Erkrankungsrisiko.
10. Baden Sie ausschließlich im Meer und im gechlorten Swimming-Pool Ihres Hotels.
11. Seien Sie großzügig mit Sonnenschutzmitteln. Versuchen Sie, möglichst langsam braun zu werden und Sonnenbrand ganz zu vermeiden. Gebräunte Haut sagt nichts über die Qualität einer Reise aus. →