



Public & Global Health Spotlight

Best of 2024
Ausgabe 6

Liebe Leser:innen

Willkommen zur Spezialausgabe unseres Magazins Public & Global Health Spotlight!

Nachdem wir im letzten Jahr keine neue Ausgabe veröffentlicht haben, freuen wir uns umso mehr, Ihnen nun ein ganz besonderes Heft präsentieren zu dürfen: ein Best-of 2024!

In dieser Ausgabe finden Sie die vier meistgelesenen Blogartikel des Jahres. Es sind Themen, die auf besonders grosses Interesse gestossen sind und gleichzeitig zeigen, wie facettenreich und praxisnah die Reisemedizin sein kann.

Was tun bei Reisedurchfall? Wie kann ich mich vor Parasiten in Lebensmitteln und Wasser schützen? Was sollten Schwangere über Keuchhusten wissen? Und wie gefährlich sind Zeckenstiche eigentlich wirklich? Diese Fragen beschäftigen nicht nur Vielreisende, sondern alle, die Verantwortung übernehmen – für ihre eigene Gesundheit und die ihrer Mitmenschen, egal ob zuhause oder unterwegs.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre.

Inhalt



Keuchhusten: Was ist das und was müssen Schwangere darüber wissen?

Wird ein Neugeborenes krank kann einem das Angst machen. Besonders dann, wenn es sich um Keuchhusten handelt. Keuchhusten kann Babys das Atmen erschweren und schlimmstenfalls einen Krankenhausaufenthalt zur Folge haben.

04



Tödliche Zeckenstiche: Das Rocky-Mountain-Fleckfieber

Kennen Sie bereits das Rocky-Mountain-Fleckfieber? Die Krankheit heisst so, weil sie ursprünglich in den "Rocky Mountain"-Staaten in den USA entdeckt wurde. Jedoch ist die durch Zecken übertragene Krankheit mittlerweile in allen Staaten der USA und auch dem Rest von Nord-, Zentral- und Südamerika verbreitet.

07



Wenn Lebensmittel und Wasser gefährlich werden: Wie man Parasiten vermeidet

Parasiteninfektionen gibt es schon viel länger als die Menschheit selbst, und sogar Hippokrates - der "Vater der Medizin", der die erste Version des hippokratischen Eids verfasste - beschrieb verschiedene Krankheiten, die möglicherweise durch Parasiten verursacht wurden.

10



Reisedurchfall: Was ist das und wie schütze ich mich?

Auf Reisen lernen viele Reisende am liebsten neues Essen kennen. Allerdings muss man mit Speisen und Getränken vorsichtig sein, wenn man nicht darauf absieht, eine enge Bekanntschaft mit dem Badezimmer zu machen.

13

Keuchhusten: Was ist das und was müssen Schwangere darüber wissen?

Sobald eine Frau schwanger wird, ändert sich ihre Welt von Grund auf. Plötzlich dreht sich alles nur noch um das Wohl des Babys und es werden alle nur erdenklichen Massnahmen ergriffen, um es zu schützen. Was für das Baby am besten ist, erweist sich oft auch als das Beste für die werdende Mutter. Das gilt auch für den Schutz vor Keuchhusten, der auch als Pertussis bekannt ist. Ein sehr ansteckendes Bakterium infiziert die Atemwege und ist besonders für Säuglinge gefährlich. In einigen Fällen kann es sogar tödlich sein. Keuchhusten kann schwer verlaufen, aber die gute Nachricht ist, dass Schwangere ihr Baby durch eine Keuchhustenimpfung schützen können.



Keuchhusten bei Säuglingen

Wird ein Neugeborenes krank kann einem das Angst machen. Besonders dann, wenn es sich um Keuchhusten handelt. Keuchhusten kann Babys das Atmen erschweren und schlimmstenfalls einen Krankenhausaufenthalt zur Folge haben.

Der Grund, warum diese Erkrankung für Säuglinge so gefährlich ist, liegt darin, dass Babys erst im Alter von zwei Monaten geimpft werden können und so einen Schutz gegen Keuchhusten erhalten. Vor diesem Zeitpunkt ist das Risiko, an Keuchhusten zu erkranken, bei Säuglingen besonders hoch.

Symptome von Keuchhusten

Wenn Sie schwanger sind oder gerade entbunden haben, ist es wichtig, die Anzeichen von Keuchhusten zu kennen, um Ihr Baby von kranken Personen fernhalten oder es schnell in ärztliche Obhut bringen zu können, sobald es Symptome zeigt.

Suchen Sie immer eine:n Ärzt:in auf, wenn Sie, Ihr Kind oder jemand anderes in Ihrer Familie

- heftig oder ständig hustet
- Schwierigkeiten beim Atmen hat
- blau oder violett wird
- nicht genug Flüssigkeit zu sich nimmt.

Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass viele Säuglinge mit Keuchhusten gar nicht husten. Stattdessen ist ihr auffälligstes Symptom, dass sie Schwierigkeiten beim Atmen haben. Manchmal sogar so sehr, dass sie blau oder lila werden.

Wie sich Keuchhusten verbreitet

Keuchhusten kann sich leider leicht von einer Person auf eine andere übertragen. Sich vorsorglich gegen diese Infektion zu schützen, ist daher essentiell.

Keuchhusten (Pertussis) wird durch das Bakterium *Bordetella pertussis* verursacht, das sich an den Flimmerhärchen (kleine, haarähnliche Strukturen) der oberen Atemwege festsetzt. Sobald sich das Bakterium festgesetzt hat, setzt es Giftstoffe frei, die die Flimmerhärchen schädigen und die Atemwege anschwellen lassen, was Säuglingen das Atmen erschweren kann. Die für Keuchhusten verantwortlichen Bakterien werden über die Luft leicht von Mensch zu Mensch übertragen. Eine Person, die an Keuchhusten erkrankt ist, kann also beim Husten oder Niesen kleine Partikel mit den Bakterien freisetzen. Wenn Ihr Baby diese Partikel einatmet, kann es krank werden.

Husten und Niesen sind jedoch nicht die einzige Übertragungsart. Pertussis kann sich auch ausbreiten, wenn man nahe beieinander ist oder Atemluft teilt, wie es beispielsweise der Fall ist, wenn man sein Baby an der Brust hält. Aus diesem Grund stecken sich Babys am häufigsten bei einem Familienmitglied mit der Krankheit an.

Leider kann man mit Keuchhusten noch eine beträchtliche Zeit lang ansteckend sein. Sobald sich die ersten Symptome zeigen, können Menschen die Bakterien verbreiten und somit andere infizieren. Leider ähneln die ersten Symptome oft einer Erkältung, weshalb manche Personen vielleicht gar nicht merken, dass sie an Keuchhusten erkrankt sind. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie die Krankheit auf andere übertragen. Es ist zwar möglich, dass eine erwachsene Person einen milden Krankheitsverlauf hat, aber das bedeutet nicht automatisch, dass dies auch für ein Baby gilt.

Wenn der Husten erst einmal begonnen hat, kann eine Person noch mindestens 2 Wochen lang Keuchhusten verbreiten, vielleicht sogar länger. Eine Möglichkeit, die Zeit der Ansteckung zu verkürzen, ist die frühzeitige Einnahme von Antibiotika, die jedoch die Ansteckungsfähigkeit nicht vollständig ausschliesst.

Die beste Möglichkeit für Sie und Ihr Baby dem Keuchhusten vorzubeugen, ist die Keuchhustenimpfung.

Der Keuchhustenimpfstoff

Es gibt verschiedene Arten von Impfstoffen, die vor Keuchhusten schützen.

Da Säuglinge erst im Alter von zwei Monaten geimpft werden können, wird es Frauen empfohlen, sich während des zweiten Trimenons (13. - 26. Woche) bis zum Beginn des dritten Trimenons bei jeder Schwangerschaft impfen zu lassen. Der Impfstoff ist sowohl für die Mutter als auch für das Baby sehr sicher. Es besteht kein erhöhtes Risiko von Schwangerschaftskomplikationen, wenn Sie sich impfen lassen. Sollte Ihr Baby dennoch an Keuchhusten erkranken, tragen dank der Impfung diese Antikörper dazu bei, dass der Fall milder verläuft. Eine Studie ergab, dass Babys, deren Mütter während der Schwangerschaft geimpft wurden, seltener im Krankenhaus oder auf der Intensivstation behandelt werden mussten und dass die Aufenthaltsdauer, falls doch erforderlich, ebenfalls kürzer war.

Kurz gesagt: Wenn Sie sich während der Schwangerschaft gegen Keuchhusten impfen lassen, hat Ihr Baby die bestmöglichen Voraussetzungen, diese Krankheit erfolgreich zu bekämpfen, sollte es mit dem Bakterium in Kontakt kommen.

Impfbuch-Check: Routineimpfungen und Beratung, ohne Reise

Wenn Sie sich gegen Infektionskrankheiten impfen lassen, schützen Sie sich und damit oft auch Ihre Mitmenschen. Regelmässig sollten Sie überprüfen, ob Auffrischimpfungen nötig sind. Gerne werden wir im Rahmen unserer routinemässigen Impfberatung eine vollständige Beurteilung Ihrer Unterlagen vornehmen und Ihren Impfstatus prüfen. Bei Patient:innen ohne Impfausweis können wir mit den neuesten Antikörpertests feststellen, wie gut Ihr Körper vor welchen Infektionen geschützt ist.



<https://reisemedizin.uzh.ch/de/impfbuch-check>

Keine einmalige Sache

Da die Menge an Antikörpern gegen Keuchhusten im Körper mit der Zeit abnimmt, wird Frauen empfohlen, sich bei jeder Schwangerschaft impfen zu lassen, damit sie jedem Baby den grösstmöglichen Schutz bieten können.

Schützen Sie sich und Ihr Baby

Schwangere Frauen, die ihr Baby schützen wollen, sollten sich über eine Keuchhustenimpfung während der Schwangerschaft informieren. Erfolgt die Impfung in dieser Zeitspanne, hat die Mutter Zeit, Pertussis-Antikörper in ihrem Körper aufzubauen und sie an ihr Baby weiterzugeben. So ist das Baby gegen Keuchhusten geschützt, bis es dann im Alter von 2 Monaten geimpft werden kann.

Die Keuchhustenimpfung wird allen schwangeren Frauen empfohlen, auch wenn es sich nicht um die erste Schwangerschaft handelt. Aber auch andere Impfungen werden für schwangere Frauen empfohlen, insbesondere für solche, die eine Reise planen. Damit Sie und Ihr Baby gesund bleiben, vereinbaren Sie einen Termin für einen Impfbuch-Check, bzw. eine reisemedizinische Konsultation bei uns, im Zentrum für Reisemedizin UZH, und lassen Sie sich von unserem Team dabei unterstützen, dass Sie und Ihr Baby gesund bleiben.

Referenzen

Skoff TH, Deng L, Bozio CH, Hariri S. US Infant Pertussis Incidence Trends Before and After Implementation of the Maternal Tetanus, Diphtheria, and Pertussis Vaccine. *JAMA Pediatrics*. 2023;177(4):395-395. doi: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5689>

Boulet SL, Chamberlain AT, Biswas HH, Jamieson DJ. Trends in Infant Pertussis Hospitalizations in the United States, 2009-2017. *JAMA*. 2019;322(21):2134-2136. doi:10.1001/jama.2019.15577

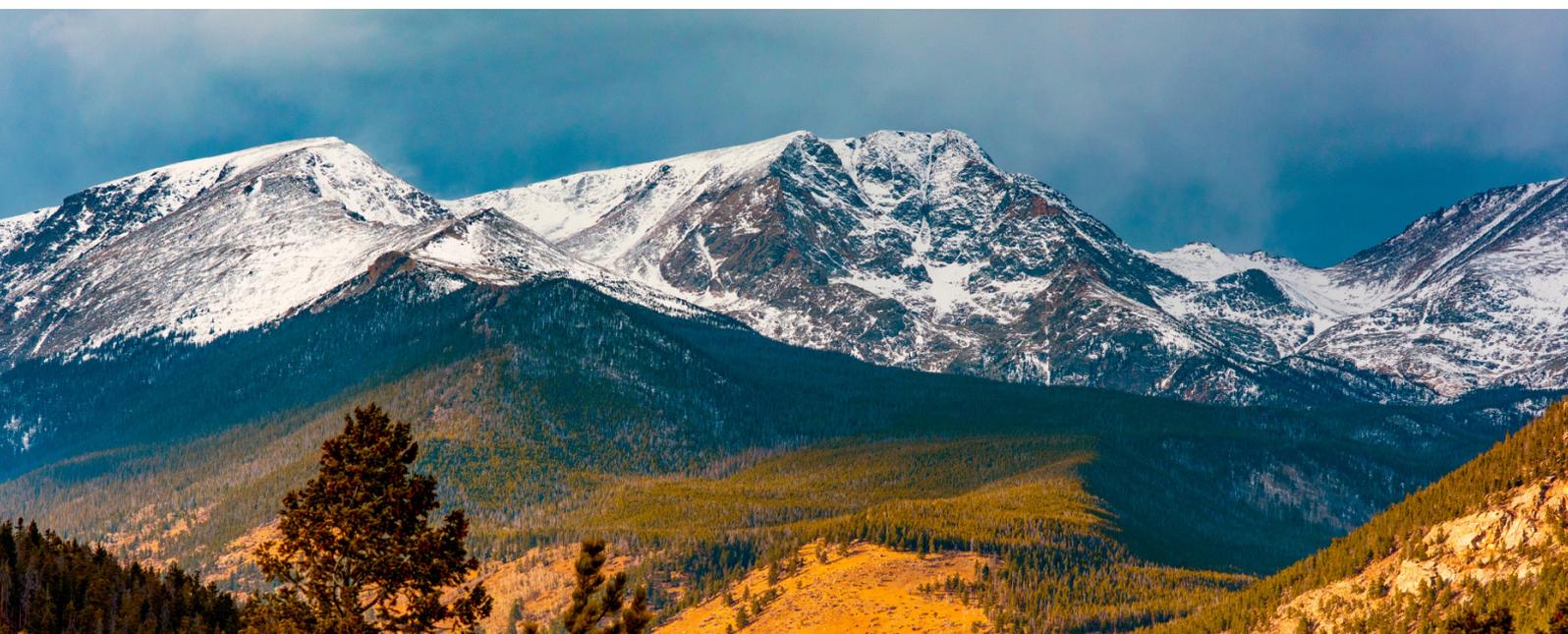
Abu-Raya B, Forsyth K, Halperin SA, et al. Vaccination in Pregnancy against Pertussis: A Consensus Statement on Behalf of the Global Pertussis Initiative. *Vaccines (Basel)*. 2022;10(12):1990. Published 2022 Nov 23. doi:10.3390/vaccines10121990

Libster R, Edwards KM. How can we best prevent pertussis in infants?. *Clin Infect Dis*. 2012;54(1):85-87. doi:10.1093/cid/cir780

Gayatri Amirthalingam, Andrews N, Campbell H, et al. Effectiveness of maternal pertussis vaccination in England: an observational study. *The Lancet*. 2014;384(9953):1521-1528. doi: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(14\)60686-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(14)60686-3)

Tödliche Zeckenstiche: Das Rocky-Mountain-Fleckfieber

Wahrscheinlich kennen Sie bereits die durch Zecken übertragenen Krankheiten hier in Europa. Aber kennen Sie bereits das Rocky-Mountain-Fleckfieber (engl. Rocky Mountain Spotted Fever oder kurz RMSF)? Die Krankheit heisst so, weil sie ursprünglich in den "Rocky Mountain"-Staaten in den USA entdeckt wurde. Jedoch ist die durch Zecken übertragene Krankheit mittlerweile in allen Staaten der USA und auch dem Rest von Nord-, Zentral- und Südamerika verbreitet. Lassen Sie uns RMSF weiter unter die Lupe nehmen und schauen, was wir generell tun können, um uns vor Zeckenbissen zu schützen.



Was ist das Rocky-Mountain-Fleckfieber?

RMSF ist eine bakterielle Erkrankung, die dann auftritt, wenn das Bakterium *R. rickettsii* durch einen Biss einer infizierten Zecke in den Blutkreislauf gelangt. Sobald die Bakterien im Blutkreislauf sind, dringen sie in die Zellen der Gefässwand von kleinen Blutgefässen ein und vermehren sich dann dort. Das verursacht Schäden bei den betroffenen Gefässen, was dann zu Entzündungen (Vaskulitis) oder Blutgerinnseln (Thromben) führen kann, was dann wiederum zu verstopften Blutgefässen führt. Wenn sich die Rickettsia-Bakterien über den Blutkreislauf ausbreiten, befallen sie mehrere Organe wie Haut, Herz, Lunge, Nieren, Leber und Milz, was zu unterschiedlichen Anzeichen und Symptomen führt. Da die Bakterien auch das zentrale Nervensystem beeinflussen können, können die Symptome schwerwiegend sein.

RMSF wird durch drei Arten von Zecken übertragen: Die "Rocky Mountain Wood Ticks", "American Dog Ticks" und "Brown Dog Ticks". Insgesamt decken diese drei Zeckenarten fast die gesamte Fläche der USA und der beiden angrenzenden Länder Kanada und Mexiko ab. Sie haben sich auch bereits nach Südamerika ausgebreitet. Dementsprechend sollten Reisende, die in die Amerikas reisen, auf einen guten Zeckenschutz achten. Zudem ist es wichtig, die Symptome von RMSF zu kennen, damit man sich frühzeitig und proaktiv Hilfe holen kann, was zwischen Leben und Tod entscheiden könnte.

Symptome des RMSF

Die Symptome des RMSF treten etwa zwei Tage bis zwei Wochen nach einem Stich einer infizierten Zecke auf. Erste Symptome können Kopfschmerzen, Fieber, Schwindel, Erbrechen, Schmerzen im Abdomen, Schwäche oder Muskelschmerzen sein. Etwa nach zwei bis vier Tagen nach den ersten Symptomen, treten auch die typischen Ausschläge an Fussgelenken und Handgelenken auf, die sich dann weiter auf dem Körper ausbreiten. Es ist aber wichtig, dass man nicht wartet, bis man einen Ausschlag hat, denn der Ausschlag tritt nicht bei jeder Person auf, die mit RMSF erkrankt ist! Weitere Symptome des RMSF sind unter anderem auch Appetitlosigkeit und Lichtempfindlichkeit. Sofern die Erkrankung nicht behandelt wird, können weitere, schwerwiegendere Symptome auftreten wie:

- Atemnot
- Blutdruckabfall
- Verwirrung
- Krampfanfälle
- Angstzustände, Unruhe oder Nervosität
- Koma
- Taubheits- oder Schwächegefühl

Die Symptome des RMSF sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Wenn Sie in einem Risikogebiet für RMSF waren und diese Symptome bei Ihnen auftreten, kontaktieren Sie bitte eine medizinische Fachperson.

Es gibt Personen, die einem höheren Risiko ausgesetzt sind, an einem schweren Verlauf von RMSF zu erkranken. Hierzu gehören Personen, die:

- jünger als zehn oder älter als 70 Jahre alt sind
- bereits unter einer Immunsuppression leiden
- eine Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase (G6PD) Defizit haben

Diejenigen, auf die diese Kriterien zutreffen, sollten bei den ersten Symptomen von RMSF besonders wachsam sein, da eine rasche Behandlung entscheidend ist.

Behandlung von Rocky-Mountain-Fleckfieber

Die Behandlung von RMSF beinhaltet generell eine sieben- bis zehntägige Antibiotikakur. Am Effektivsten ist die Behandlung, wenn sie innerhalb von fünf Tagen ab Symptombeginn eingeleitet wird, daher ist eine rasche ärztliche Behandlung entscheidend.

Wenn Ihre Behandlung verzögert wird, kann RMSF schwere Organschäden und lebensbedrohliche Komplikationen verursachen, wie zum Beispiel:

- akute Nierenschädigung
- akutes Lungenversagen (ARDS)
- Lungenödem
- Herzkrankheit
- Anämie, Sepsis
- innere Blutungen
- partielle Lähmung
- Gangrän
- Verlust der Kontrolle über Darm oder Blase
- Entzündung des Gehirns
- Organversagen

Ohne Behandlung liegt die Sterblichkeitsrate von RMSF bei 20-30%. Die Sterblichkeitsrate ist auch bereits höher, wenn die Behandlung erst später als fünf Tage nach Symptombeginn eingeleitet wird.

Besteht bei mir ein RMSF-Risiko?

Die gute Nachricht ist: Sofern Sie nicht die Amerikas, insbesondere die südliche Mitte und den Südosten der USA, bereisen, ist das Risiko, dass sie am RMSF erkranken, eher klein. Falls Sie jedoch Nord-, Mittel- oder Südamerika bereisen, sind Sie einem bestimmten Risiko ausgesetzt, besonders, wenn Sie sich bei wärmeren Temperaturen im Freien aufhalten.

Obwohl Sie hier in der Schweiz keinem nennenswerten RMSF Risiko ausgesetzt sind, sollten Sie sich bewusst sein, dass es hier andere, durch Zecken übertragene Krankheiten gibt, wie zum Beispiel die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Tatsächlich gehört die Schweiz aktuell zu den Ländern mit dem grössten Risiko für FSME, was in schweren Fällen Infektionen im oder um das Hirn oder das Rückenmark verursachen kann, was dann wiederum zum Tod führen könnte.

Also seien Sie auf der Hut vor Zeckenstichen - sowie hier als auch im Ausland!

Sich vor Zeckenstichen schützen

Unabhängig davon ob Sie reisen oder hier bleiben: Wenn Sie draussen sind, besteht ein Risiko, dass Sie von einer Zecke gebissen werden, die sie mit einer Krankheit infiziert. Um Ihre Gesundheit zu wahren, ist es am besten, Zeckenstiche zu vermeiden.

Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

- Tragen Sie lange Kleidung
- Tragen Sie Socken und geschlossene Schuhe
- Stecken Sie Ihr Shirt in Ihre Hose und Ihre Hose in Ihre Socken
- Tragen Sie helle Kleidung, um Zecken leichter zu erkennen
- Verwenden Sie Insektenschutzmittel mit zeckenabweisenden Inhaltsstoffen (z. B. DEET)
- Vermeiden Sie es, durch hohes Gras zu gehen und bleiben Sie auf geräumten Wegen und Bürgersteigen
- Duschen Sie nach Aktivitäten im Freien
- Untersuchen Sie Ihre Haustiere auf Zecken, wenn sie im Freien waren.

Falls Sie in die Amerikas reisen, besonders in den Staaten um die Rocky Mountains, könnte das Befolgen dieser Tipps Ihnen dabei helfen, eine Infektion mit einer von Zecken übertragbaren Krankheit oder auch eine Infektion mit der Lymekrankheit vorzubeugen.

Lassen Sie sich gegen von Zecken übertragbaren Krankheiten impfen

Infektionen können auch trotz präventiver Massnahmen erfolgen. Gegen durch Zecken übertragbaren Krankheiten geimpft zu sein, senkt aber das Risiko, einen schweren Krankheitsverlauf zu haben.

Falls Sie sich vor der FSME, einer gefährlichen durch Zecken übertragbare Krankheit die in Europa sowie Asien vorkommt, schützen möchten, buchen Sie einen "Just-a-Shot"-Termin, um schnell und unkompliziert eine Impfung zu erhalten.

Referenzen

Parola, P., Paddock, C. D., Socolovschi, C., Labruna, M. B., Mediannikov, O., Kernif, T., Abdad, M. Y., Stenos, J., Bitam, I., Fournier, P. E., & Raoult, D. (2013). Update on tick-borne rickettsioses around the world: a geographic approach. *Clinical microbiology reviews*, 26(4), 657–702. <https://doi.org/10.1128/CMR.00032-13>

Snowden J, Simonsen KA. Rocky Mountain Spotted Fever (*Rickettsia rickettsii*) [Updated 2023 Jul 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430881/>

Regan, J. J., Traeger, M. S., Humpherys, D., Mahoney, D. L., Martinez, M., Emerson, G. L., Tack, D. M., Geissler, A., Yasmin, S., Lawson, R., Williams, V., Hamilton, C., Levy, C., Komatsu, K., Yost, D. A., & McQuiston, J. H. (2015). Risk factors for fatal outcome from rocky mountain spotted Fever in a highly endemic area-Arizona, 2002-2011. *Clinical infectious diseases : an official publication of the Infectious Diseases Society of America*, 60(11), 1659–1666. <https://doi.org/10.1093/cid/civ116>

Geographic Distribution. (2024). <https://www.cdc.gov/tick-borne-encephalitis/geographic-distribution/index.html>

Rocky Mountain Spotted Fever (RMSF). (2019). Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/rmsf/index.html>

[https://www.msmanuals.com/de/profi/infektionskrankheiten/rickettsien-und-verwandte-erreger/rocky-mountain-fleckfieber#:~:text=\(Fleckfieber%2C%20Zeckenbissfieber%2C%20Zeckentyphus\)&text=Das%20Rocky%2DMountain%2DFleckfieber%20wird,starke%20Kopfschmerzen%20und%20ein%20Exanthem.&text=Das%20Rocky%2DMountain%2DFleckfieber%20ist%20eine%20Rickettsien%2DERkrankung.](https://www.msmanuals.com/de/profi/infektionskrankheiten/rickettsien-und-verwandte-erreger/rocky-mountain-fleckfieber#:~:text=(Fleckfieber%2C%20Zeckenbissfieber%2C%20Zeckentyphus)&text=Das%20Rocky%2DMountain%2DFleckfieber%20wird,starke%20Kopfschmerzen%20und%20ein%20Exanthem.&text=Das%20Rocky%2DMountain%2DFleckfieber%20ist%20eine%20Rickettsien%2DERkrankung.)

Wenn Lebensmittel und Wasser gefährlich werden: Wie man Parasiten vermeidet

Eine mögliche Ursache für Krankheiten sind Parasiten, also winzige Organismen, die sich von ihrem Wirt (oder auf dessen Kosten) ernähren. Parasiteninfektionen gibt es schon viel länger als die Menschheit selbst, und sogar Hippokrates - der "Vater der Medizin", der die erste Version des hippokratischen Eids verfasste - beschrieb verschiedene Krankheiten, die möglicherweise durch Parasiten verursacht wurden.



Parasitäre Infektionen sind allgegenwärtig, aber es gibt Massnahmen, die Reisende ergreifen können, um sie zu vermeiden und ihre Gesundheit zu schützen. Schauen wir uns zunächst die Arten von Parasiteninfektionen und die verschiedenen Wege an, auf denen sie sich ausbreiten können.

Wie sich parasitäre Infektionen verbreiten

Parasitäre Infektionen können auf drei Arten übertragen werden: durch kontaminierte Lebensmittel oder Wasser, durch Vektorübertragung oder durch den Kontakt von Mensch zu Mensch.

Kontaminierte Nahrung und Wasser

Auf Reisen ist es immer am besten, auf die Nahrung und das Wasser zu achten, die Sie zu sich nehmen, und vor allem darauf, dass sie richtig zubereitet wurden (am besten von Ihnen selbst). Andernfalls könnte es sein, dass Sie nicht nur Nahrung oder Wasser zu sich nehmen.

Für alles, das Sie essen und trinken, gibt es eine Faustregel: "cook it, boil it, peel it, or leave it!". Wenn Sie diese Regel befolgen, können Sie sicherstellen, dass Sie alles tun, um Verunreinigungen wie Parasiten zu vermeiden und zu bekämpfen.

Was genau könnte in schlecht zubereiteten Lebensmitteln oder in der Nähe von Wasser lauern? Einige der häufigsten Krankheiten sind Giardiasis, Cyclosporiasis oder Kryptosporidiose. Vor allem Giardien sind eine häufige Ursache für Reisedurchfall und befallen am ehesten diejenigen, die verunreinigtes Trinkwasser oder Wasser von Flüssen, Seen oder Schwimmbäder schlucken.

Vektorübertragene Infektionen

Diese Art der Infektion wird von anderen Lebewesen übertragen, die sich von Blut ernähren. Das klingt fast wie eine Szene aus einem Fantasy- oder Horrorfilm, aber es handelt sich einfach um Tiere wie Mücken oder Zecken, die stechen können.

Eine der häufigsten - und gefährlichsten - durch Vektoren übertragenen Krankheiten ist Malaria, die durch den Stich einer infizierten Mücke übertragen wird. Da diese Mücken sehr heimtückisch sind, sollten Sie immer wissen, ob Sie an einen Ort reisen, an dem durch Vektoren übertragene Krankheiten wie Malaria häufig vorkommen, damit Sie die richtigen Vorsichtsmaßnahmen treffen können.

Bei Krankheiten, die durch Mücken oder Zecken übertragen werden, gehört hierzu das Tragen langer Kleidung, das Schlafen mit einem Moskitonetz und die Verwendung von Mückenspray während des Tages.

Übertragung durch Kontakt von Mensch zu Mensch

Diese Art der Übertragung erfolgt, wenn eine infizierte Person eine Krankheit auf eine andere Person überträgt, normalerweise durch engen körperlichen Kontakt.

Ein Beispiel hierfür ist die Trichomoniasis, eine sexuell übertragbare Infektion (STI). In solchen Fällen besteht die beste Vorbeugung darin, beim Geschlechtsverkehr ein Kondom zu benutzen, unabhängig davon, um welche Art von Geschlechtsverkehr es sich handelt. Dies schützt nicht nur vor parasitären STIs, sondern auch vor anderen Arten wie Gonorrhö und Chlamydien.

Symptome einer parasitären Infektion

Leider sind die Symptome von Parasiteninfektionen je nach Organismus, der die Infektion verursacht, unterschiedlich. Werfen wir einen Blick auf einige der häufigsten:

Giardiasis: kann Blähungen, Durchfall, Magenverstimmungen oder Dehydrierung verursachen.

Trichomoniasis: verursacht oft keine Symptome, aber in einigen Fällen kann es zu Rötungen, Juckreiz und ungewöhnlichem Ausfluss im Genitalbereich kommen.

Wie Sie sehen können, hat jede Infektion unterschiedliche Symptome. Als allgemeine Orientierungshilfe sehen Sie hier eine Liste der häufigsten Symptome einer Infektion:

- Muskelschmerzen
- Fieber
- Übelkeit
- Erbrechen
- Diarrhöe
- Müdigkeit

Einige parasitäre Infektionen können auch starke Kopfschmerzen, Juckreiz, Krampfanfälle, Orientierungslosigkeit oder Hautausschläge verursachen.

Wenn Sie eines der oben genannten Symptome oder etwas anderes Ungewöhnliches bemerken, sollten Sie eine:n Ärzt:in aufsuchen, um die Ursache Ihrer Symptome zu ermitteln und gegebenenfalls eine Behandlung zu beginnen.

Wie man Parasiten vermeidet

All die Wege, auf denen sich parasitäre Infektionen verbreiten können, mögen überwältigend erscheinen, aber es gibt Massnahmen, die Sie ergreifen können, um sich und andere zu schützen.

Gute Händehygiene

Waschen Sie sich auf Reisen (und eigentlich auch sonst) häufig die Hände mit Wasser und Seife, vor allem dann, wenn die Gefahr besteht, dass Sie Keime verbreiten, z. B. beim Essen oder bei der Zubereitung von Speisen. Denken Sie auch daran, dass einige Parasiten wie Giardien in der Erde vorkommen können. Waschen Sie sich also nach jeder Feldarbeit die Hände, auch wenn Sie Handschuhe tragen.

Verantwortungsbewusst schwimmen

Wenn Sie in einem See, Pool oder an einem anderen Ort schwimmen gehen, geben Sie Ihr bestes, das Wasser nicht zu schlucken. Ausserdem sollten Sie duschen, bevor Sie ins Wasser gehen, um Keime abzuwaschen, die sich möglicherweise auf Ihrer Haut befinden.

Gehen Sie nicht schwimmen, wenn Sie oder Ihr Kind, das Sie begleitet, an Durchfall erkrankt sind. Wenn Sie mit einem kleinen Kind unterwegs sind, sollten Sie ausserdem häufige Toilettenpausen einlegen oder die Windeln stündlich kontrollieren. Wenn Sie die Windeln wechseln, tun Sie dies in einem Badezimmer oder in einem Wickelraum und nicht am Wasser. So verhindern Sie, dass Kot und Keime ins Wasser gelangen.

Konsultation zur sexuellen Gesundheit



Fragen zum Thema Sexuelle Gesundheit auf Reisen? Mit uns können Sie unkompliziert und offen über Fragen zu Ihrer sexuellen Gesundheit und Prävention auf Reisen sprechen!

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reiseberatung/reisen_und_sex



Vermeiden Sie kontaminierte Lebensmittel und Wasser

Achten Sie sich darauf, dass alles, was Sie zu sich nehmen, sicher ist. Vermeiden Sie unbehandeltes Wasser (einschliesslich Eis), das mit Wasser aus Flüssen, Seen, Quellen, Bächen, Teichen oder flachen Brunnen hergestellt wurde. Wenn Sie nicht sicher sein können, dass Ihr Trinkwasser sicher ist, entscheiden Sie sich für abgefülltes Wasser, verwenden Sie einen Filter, der für die Reduzierung von Zysten und Oozysten zertifiziert ist oder kochen Sie Ihr Wasser zunächst eine Minute lang ab, um es trinkbar zu machen.

Was Ihre Lebensmittel angeht, so sollten Sie alle Produkte schälen oder waschen, aber auch hierfür sollten Sie kein Wasser verwenden, das kontaminiert sein könnte. Vermeiden Sie ausserdem den Verzehr von rohen Lebensmitteln. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Essen vollständig durchgegart ist, lassen Sie es lieber stehen.

Risikofaktoren für eine parasitäre Infektion

Jede:r kann sich mit Parasiten infizieren, aber bei manchen Menschen ist das Risiko höher. Wenn Sie in diese Kategorien fallen, sollten Sie eine reisemedizinische Konsultation in Anspruch nehmen. Hier werden Sie von Spezialist:innen beraten, um herauszufinden, wie Sie sich am besten schützen können.

Ein erhöhtes Risiko für eine parasitäre Infektion haben unter anderem diejenigen, die:

- in ein tropisches oder subtropisches Gebiet reisen.
- ein geschwächtes Immunsystem haben.
- in Seen, Teichen oder Flüssen schwimmen, in denen Giardien oder andere Parasiten häufig vorkommen.
- kein sauberes Trinkwasser zur Verfügung haben.
- mit Erde arbeiten.

Proaktiv gegen Parasiten bleiben

Da verschiedene Parasiten auf unterschiedliche Arten übertragen werden, ist es gut zu wissen, welcher genaue Parasit in ihrer Reisedestination sein Unwesen treibt. Beispielsweise macht es nämlich einen Unterschied, ob Sie in ein Malaria-Risikogebiet reisen, oder ob Sie in eine Region reisen, in der Giardiasis häufig vorkommt. Solche Informationen vor der Reise zu haben, ist ein wichtiger Schritt um sich gegen Infektionen zu schützen.

Um alles, was Sie möglicherweise gefährdet, besser zu verstehen, ist es immer empfehlenswert, eine reisemedizinische Konsultation zu buchen. Während dieses Gesprächs wird ein:e Spezialist:in eine Konsultation durchführen, die speziell auf Sie und Ihre Reise zugeschnitten ist. So können Sie sich auf Ihrer Reise schützen und verhindern, dass Parasiten Sie zu ihrem Wirt machen.

Referenzen

Cox F. E. (2002). History of human parasitology. *Clinical microbiology reviews*, 15(4), 595–612. <https://doi.org/10.1128/CMR.15.4.595-612.2002>

NHS Choices. Prevention - Trichomoniasis. <https://www.nhs.uk/conditions/trichomoniasis/prevention/>

CDC - Parasites - Travelers. <https://www.cdc.gov/parasites/travelers.html>

Reisedurchfall: Was ist das und wie schütze ich mich?

Auf Reisen gibt es so viel neues zu entdecken - Sehenswürdigkeiten, Menschen, Bräuche, Sitten und Traditionen - aber am liebsten lernen viele Reisende neues Essen kennen. Allerdings muss man mit Speisen und Getränken vorsichtig sein, wenn man nicht darauf absieht, eine enge Bekanntschaft mit dem Badezimmer zu machen.



Reisedurchfall ist die häufigste Beschwerde unter Reisenden und kann schon durch eine kurze Unachtsamkeit herbeigerufen werden. Hier wird niemand verurteilt, denn das könnte uns allen passieren. Leider braucht es bloss eine einzige Mahlzeit oder ein einziges Getränk, das man später bereut.

Die goldene Regel für das Essen auf Reisen lautet: Cook it, boil it, peel it, or leave it! Lesen Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren, wie dieser einfache Satz Ihrem Verdauungstrakt einiges ersparen kann.

Was ist Reisedurchfall?

Sie sind auf Ihrer Reise und verbringen plötzlich mehr Zeit auf der Toilette als mit der Entdeckung der Umgebung? Leider ist dieser Zustand, der passenderweise "Reisedurchfall" genannt wird, nur allzu bekannt.

Diese Erkrankung des Verdauungstrakts führt zu weichem Stuhlgang und Magenkrämpfen. Sie entsteht, wenn man Wasser trinkt oder Lebensmittel isst, die durch Bakterien, Viren oder Parasiten verunreinigt sind.

Symptome von Reisedurchfall

Reisedurchfall ist zwar unangenehm, aber in der Regel nicht schwerwiegend oder ein Grund zur Sorge.

Einige Symptome von Reisedurchfall sind:

- Starker Stuhlgang
- Plötzlich mindestens drei mal am Tag weichen Stuhlgang ausscheiden
- Übelkeit
- Magenkrämpfe
- Fieber
- Erbrechen

Während einige Reisende diese Symptome plötzlich während ihrer Reise entwickeln können, treten sie bei anderen erst kurz nach ihrer Rückkehr auf.

Glücklicherweise ist die Zeit, in der Sie krank sind, in der Regel kurz: Die meisten Menschen fühlen sich bereits nach 1 bis 2 Tagen besser und sind nach einer Woche wieder vollständig genesen.

Eines der Hauptprobleme bei Reisedurchfall ist jedoch die Dehydrierung, die aufgrund von Durchfall und Erbrechen auftreten kann.

Wenn Sie anhaltendes Erbrechen, blutigen Stuhl, hohes Fieber oder starke Bauchschmerzen haben, sollten Sie dringend eine:n Ärzt:in aufsuchen. Auch wenn Ihr Durchfall länger als ein paar Tage anhält, sollten Sie sich von einer Fachperson untersuchen oder beraten lassen. Denn während die meisten Fälle von Reisedurchfall von selbst abklingen, kann Reisedurchfall, der durch bestimmte Parasiten, Viren oder Bakterien verursacht wird, zu einer schwereren Infektion führen, die eine medikamentöse Behandlung erfordert.

Warum sind Reisende mehr von Reisedurchfall betroffen?

Es gibt eine Reihe von Gründen, warum man sich auf Reisen mehr Sorgen über Magenverstimmungen und Durchfall machen muss als zu Hause.

Zum einen bereiten Sie zu Hause mehr Essen selbst zu, was bedeutet, dass Sie sich vergewissern können, dass auf die Hygiene geachtet wurde und das Essen richtig zubereitet wird. Auf Reisen kann Ihr Aufenthaltsort, andere Hygienestandards haben, so dass Sie anfällig für Infektionen sind.

Zudem entwickelt unser Körper eine Immunität gegenüber unserer Umwelt. Wenn man also an einen neuen Ort reist, ist man anfällig für die dort heimischen Krankheitserreger, die der lokalen Bevölkerung sonst nicht schaden.

Beide Faktoren können dazu führen, dass Sie auf Reisen anfälliger für Magenbeschwerden sind, aber es gibt Vorkehrungen, die Sie treffen können, um dieses Risiko zu minimieren.

Vorsichtsmassnahmen bei Lebensmitteln und Getränken

Wenn Sie in Zukunft eine Reise planen, ist es hilfreich zu wissen, welche Vorsichtsmassnahmen Sie treffen sollten, um das Risiko einer Reisedurchfallerkrankung zu minimieren. Schon ein einziger Fehler kann zu einer Erkrankung führen. Daher ist es besser, auf Nummer sicher zu gehen.

Im Zweifelsfall, denken Sie daran: Cook it, boil it, peel it, or leave it!

Obwohl heiss, kein Eis

Ihre Getränke mögen zwar aus versiegelten Behältern kommen, aber es ist schwieriger festzustellen, ob das Wasser, das für Ihr Eis verwendet wird, abgekocht und dekontaminiert wurde. Um sicher zu gehen, ist es am besten, kein Eis zu verwenden. Ihr Getränk ist vielleicht nicht so kalt, wie Sie es gerne hätten, aber so können Sie am besten sicherstellen, dass beim Schmelzen des Eises keine Krankheitserreger freigesetzt werden.

Versiegeltes Flaschenwasser verwenden

Wie bereits erwähnt, sollten Sie auf Getränke aus versiegelten Behältern zurückgreifen, insbesondere auf Wasser, wenn Sie nicht garantieren können, dass Ihre Trinkwasserquelle frei von Bakterien, Viren oder Parasiten ist. Obwohl es naheliegend erscheint, abgefülltes Wasser zum Trinken zu verwenden, vergessen viele oft, dies auch beim Zähneputzen zu berücksichtigen. Wenn Sie jedoch nicht sicher sein können, ob das Leitungswasser sicher ist, ist es ratsam, auch dafür eine versiegelte Wasserflasche zu verwenden.

Reisemedizinische Konsultation: Medizinische Begleitung vor der Reise

Ganz gleich, ob Sie sich auf Campingferien im nahen Ausland mit der Familie vorbereiten, eine ferne Destination besuchen möchten oder gar eine Weltreise planen - Ihre Vorbereitungen sind entscheidend, um auf der Reise und danach gesund zu bleiben. Deshalb bietet Ihnen unser engagiertes Team wissenschaftlich fundierte Ratschläge, Impfungen und Informationen, die auf die einzelnen Länder Ihrer Reiseroute zugeschnitten sind. So können Sie beruhigt reisen und wissen, dass Sie vor Malaria, Gelbfieber und zahlreichen anderen potenziellen Risiken geschützt sind.



<https://reisemedizin.uzh.ch/de/reisemedizinische-konsultation>

Halten Sie die Hände sauber

Händehygiene ist immer wichtig, aber besonders wichtig ist sie auf Reisen und beim Zubereiten oder Essen von Lebensmitteln. Achten Sie darauf, Ihre Hände regelmässig mit Seife zu reinigen, vor allem nach dem Toilettengang, vor der Zubereitung von Speisen oder wenn Sie mit Erde in Kontakt gekommen sind.

Keine Rohen Speisen

Vergewissern Sie sich auf Reisen immer, dass Ihre Lebensmittel nicht roh sind. Dies gilt insbesondere bei Fleisch und Fisch. Durch das Kochen von Lebensmitteln werden Bakterien, Viren und Parasiten abgetötet. Wenn Sie sich also nicht sicher sind, ob Ihr Essen ausreichend gekocht wurde, kochen Sie es länger oder lassen Sie es ganz weg, denn es ist das Risiko nicht wert, Lebensmittel zu essen, die nicht richtig gekocht wurden.

Schneiden Sie es selber

Obwohl vorgeschnittenes Obst und Fruchtsalate auf Reisen sehr bequem und zeitsparend sein können, besteht leider nicht immer die Gewissheit, dass sie wirklich sicher sind und frei von schädlichen Bakterien, Viren und Parasiten. Darüber hinaus sind dies Lebensmittel, die man nicht kochen kann, um potenzielle Keime abzutöten. Daher ist es ratsam, beim Verzehr dieser Lebensmittel noch vorsichtiger zu sein und alternative Snacks zu wählen.

Schälen oder waschen Sie Ihr Obst und Gemüse

Wenn Sie Ihr Obst selbst zubereiten möchten, müssen Sie unbedingt darauf achten, dass es richtig gewaschen ist. Wenn das Obst eine Schale hat, müssen Sie diese vor dem Verzehr vollständig entfernen. Wenn sie keine Schale hat, spülen Sie sie mit Mineralwasser aus einem geschlossenen Behälter ab.

Clever essen und trinken auf Reisen

Auf Reisen ist es wichtig, immer darauf zu achten, was man isst. Sie befinden sich an einem neuen Ort, an welchem Bakterien, Viren und Parasiten existieren, gegen die Ihr Körper nicht immun ist. Wenn diese in Ihren Körper eindringen, können Sie krank werden, was zu Reisedurchfall führen kann. Es gibt einige Destinationen, in denen Reisedurchfall häufiger vorkommt, sowie bestimmte Gruppen, die ein höheres Risiko haben, sich mit dieser Krankheit anzustecken. Um festzustellen, ob diese Risiken auf Sie zutreffen, sollten Sie einen Termin für eine reisemedizinische Konsultation vereinbaren, bei der ein:e Spezialist:in Ihr spezifisches Risiko ermittelt und Ihnen Ratschläge zur Risikominimierung geben kann.

Referenzen

Dunn N, Okafor CN. Travelers Diarrhea. [Updated 2023 Jul 4]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459348/>

Travelers' Diarrhea | Travelers' Health | CDC. Cdc.gov. Published 2022. <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/travelers-diarrhea>

IMPRESSUM

Public & Global Health Spotlight - 6. Ausgabe - Juli 2025 - www.reisemedizin.uzh.ch

Herausgeberin: Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich

Verantwortliche Redaktion: Jenny Crawford, Sofia Ricar

Autor:innen: Zentrum für Reisemedizin --- *Editorial:* Sofia Ricar --- *Druck:* kdmz Kanton Zürich, Räfelstrasse 32, 8090 Zürich

Abonnenten: Das Magazin „Public & Global Health Spotlight“ kann kostenlos auf heruntergeladen werden: www.reisemedizin.uzh.ch

Adresse: Universität Zürich, Zentrum für Reisemedizin, Hirschengraben 84, 8001 Zürich

Auflage: 40 Exemplare; erscheint mehrmals jährlich. --- Alle Rechte vorbehalten.

