Spotlight

Fokus Vietnam

Oktober 2025
Ausgabe III

Zentrum für Reisemedizin
Universität Zürich

Liebe Leser:innen

Kaum ein Land hat unsere Kund:innen im vergangenen Jahr so begeistert wie Vietnam. 2024 zählte es zu den drei beliebtesten Reisezielen, und auch 2025 steht das südostasiatische Land weiterhin ganz oben auf der Wunschliste.

Vietnam fasziniert mit seiner Vielfalt: von lebendigen Metropolen über traumhafte Buchten bis hin zu endlosen Küsten und Reisterrassen. Kein Wunder, dass sich immer mehr Reisende von diesem Land verzaubern lassen.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise durch Vietnam, mit praktischen Tipps, kulturellen Einblicken und wichtigen Informationen rund um Ihre Gesundheit unterwegs. Denn gute Vorbereitung ist der beste Reisebegleiter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und vielleicht auch ein bisschen Fernweh.

Inhalt

04

Reiseführer Vietnam

Vietnam begeistert mit über 3'000 Kilometern Küste, pulsierenden Städten und beeindruckenden Landschaften – ein Land voller Kontraste und Entdeckungen.

10

Hepatitis & Typhus

Beide Krankheiten werden meist durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser übertragen. Mit einer Impfung lässt sich das Risiko deutlich verringern.

12

Tollwut: Dieses Virus beisst!

Tollwut ist nach wie vor eine der gefährlichsten Krankheiten, mit welcher man sich infizieren kann.

16

Japanische Enzephalitis

Bei der Japanischen Enzephalitis handelt es sich um eine durch Flaviviren ausgelöste und durch Culex-Mücken übertragene Erkrankung.

18

Schutz vor Mücken und Zecken

Mücken- und Zeckenschutz ist auf Reisen essenziell. So lassen sich viele tropische Krankheiten effektiv vermeiden.

24

Unschöne Souvenirs: Bett-wanzen und Unfälle

Nicht jedes Souvenir ist willkommen: Mit guter Vorbereitung und Umsicht lassen sich viele unangenehme Reiseerinnerungen vermeiden.

Reiseführer Vietnam

Vietnam ist ein langgestreckter Küstenstaat in Südostasien mit über 3.000 Kilometern traumhafter Küste. Das Land grenzt an China, Laos und Kambodscha und bietet eine beeindruckende landschaftliche und kulturelle Vielfalt – von den Reisterrassen im Norden bis zu den tropischen Stränden im Süden. Wie Sie fit die Reise antreten und gesund wieder nachhause zurückkommen, erklären wir Ihnen hier.

Einige Fakten

- **Hauptstadt:** Hanoi (Hà Nội)
- **Grösste Stadt:** Ho-Chi-Minh-Stadt (Thành phố Hồ Chí Minh) (ehemals Saigon)
- **Währung:** Vietnamesischer Dong (VND) (10'000 VND ≈ 0.36 CHF)
- **Sprache:** Vietnamesisch (Englisch wird in touristischen Gegenden häufig gesprochen)
- **Bevölkerung:** ca. 98 Millionen

Klima und beste Reisezeit

Vietnam liegt in zwei Klimazonen, die durch den sogenannten Wolkenpass (Hai-Van-Pass) bei Da Nang getrennt werden:

- Norden: Subtropisch, mit kühleren Temperaturen von November bis April und heisser, feuchter Regenzeit von Mai bis Oktober.
- Süden & Zentrale Region: Tropisch und ganzjährig warm bis heiss. Die Regenzeit ist hier meist von Mai bis Oktober.

Beste Reisezeit: März–April sowie September–November. Dann ist das Wetter meist mild und trocken – ideal zum Erkunden des Landes.

Einreise & Visum

Schweizer Staatsbürger:innen benötigen für die Einreise:

- Einen Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.
- Ein Visum, das online beantragt werden kann: https://evisa.gov.vn/

Das genehmigte eVisa muss ausgedruckt mitgebracht werden und ist für alle offiziellen Grenzübergänge gültig (inkl. Flughäfen).

Beachten Sie: Der Import und Besitz von e-Zigaretten und Ähnlichem ist in Vietnam strafbar. Führen Sie diese daher nicht mit sich.

Beliebte Reiseroute durch Vietnam

Von Nord nach Süd: Hanoi → Halong-Bucht → Ninh Binh → Hue → Hoi An → Da Nang → Ho-Chi-Minh-Stadt → Mekong-Delta → Phu Quoc

Start: Hanoi (Norden)
Ende: Phu Quoc oder Ho-Chi-Minh-Stadt (Süden)

Diese Route führt Sie durch die spannendsten Regionen Vietnams: Auf dieser Route können Sie das Altstadtchaos von Hanoi erleben, zwischen Kalksteinfelsen in der Halong-Bucht umhercruisen, mit dem Boot durch Reisfelder in Ninh Binh fahren und in die kaiserliche Geschichte von Hue eintauchen. Hoi An lädt dazu ein, durch Laternenstrassen zu schlendern und massgeschneiderte Kleider einzukaufen, bevor Sie an den Stränden von Da Nang entspannen können. In Ho-Chi-Minh-Stadt erwartet Sie Grossstadtflair und Streetfood-Touren, am Mekong-Delta wiederum sehen Sie das Leben am Wasser – und zum Abschluss lädt die Tropeninsel Phu Quoc mit weissen Stränden und Sonnenuntergängen zum Entspannen ein.

Gesundheit & Reiseapotheke

Empfohlene Impfungen
Für Vietnam empfehlen wir neben den Standardimpfungen die Hepatitis A-Impfung. Je nach Reiseroute und geplanten Aktivitäten können auch Impfungen gegen Typhus, Tollwut und Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. Die Gelbfieberimpfung ist nur vorgeschrieben, wenn man aus einem Gelbfiebergebiet einreist (nicht direkt aus Europa).

Durch Mücken übertragbare Krankheiten

- Mücken, die Dengue, Zika & Chikungunya übertragen, kommen in ganz Vietnam vor, daher ist konsequenter Mückenschutz wichtig (lange Kleidung, Mückenschutzmittel, Moskitonetz). Gegen Dengue gibt es eine in der Schweiz zugelassene Impfung, die jedoch nur in bestimmten Situationen empfohlen ist (für Reisende ab vier Jahren, die bereits eine Dengue-Infektion durchgemacht haben, welche länger als 6 Monate zurückliegt).

- Malaria: geringes Risiko im ganzen Land (einschliesslich Insel Phu Quoc), kein Risiko in den Zentren grosser Städte (z.B. Hanoi, Ho Chi Minh City).

Was gehört in die Reiseapotheke?

- Mückenschutzmittel (achten Sie auf einen DEET-Anteil von 30-50%)
- Sonnenschutz mit hohem LSF
- Medikamente gegen Reisedurchfall & Übelkeit
- Schmerzmittel (z. B. Paracetamol)
- Pflaster, Desinfektionsmittel, ggf. Verbandszeug
- ggf. persönliche Medikamente

Achtung im Strassenverkehr!
Wussten Sie, dass Verkehrsunfälle die häufigste Todesursache bei Tourist:innen sind? Der Verkehr in Vietnam hat es in sich: generell schlechter Strassenzustand, Missachtung von Verkehrsregeln, Tiere, die die Strasse überqueren... Seien Sie aufmerksam!

Auch bei der Wahl von Touristenboten sollten Sie ein Augenmerk auf die Sicherheitsvorschriften legen, da es immer wieder zu Bootsunglücken kommt.

Verhalten & kulturelle Besonderheiten

Kulturelle Etikette

- Kleidung: Bei Besuchen von Tempeln oder heilgen Stätten sollte man auf dezente Kleidung achten. Schultern und Knie sollten bedeckt sein.
- Schuhe ausziehen: In vielen vietnamesischen Privathäusern und Tempeln ist es üblich, die Schuhe auszuziehen.
- Kopf & Füsse: Der Kopf gilt als der heiligste Körperteil. Berührungen am Kopf, auch bei Kindern, sollten vermieden werden. Füsse nie auf Personen oder religiöse Gegenstände richten.
- Lächeln: Ein Lächeln ist oft der einfachste Weg, um mit den Vietnames:innen in Kontakt zu treten und Türen zu öffnen – bleiben Sie stets höflich und respektvoll.

Essen und Trinken
Essen auf der Strasse: Die vietnamesische Strassenküche ist eine der besten der Welt. Probieren Sie unbedingt lokale Spezialitäten wie Phở, Bánh Mì, Bún Chả, oder Egg Coffee.

Aber Achtung: um Reisedurchfall zu vermeiden, halten Sie sich stets an die goldene Regel: "Cook it, boil it, peel it, or leave it!"

Besondere Traditionen

- Tet-Fest: Das vietnamesische Neujahrsfest nach dem Mondkalender (meist im Januar oder Februar) ist das wichtigste Fest des Landes. Hier reisen viele Vietnames:innen zu ihren Familien, und es herrscht eine festliche, aber auch ruhige Atmosphäre.
- Geschenke: Beim Besuch in einem vietnamesischen Haus wird häufig ein kleines Geschenk erwartet. Das ist besonders bei wichtigen Festen oder als Geste der Dankbarkeit üblich.

Hier geht's zu unserer Reiseapotheke:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reiseapotheke

Verhaltensregeln im öffentlichen Raum

- Respekt vor der Religion: Es wird sehr geschätzt, wenn Besuchende beim Betreten von Tempeln und religiösen Stätten ruhig und respektvoll sind.
- Kleidung im Alltag: Es wird erwartet, dass man in Städten und ländlichen Gebieten stets gepflegt gekleidet ist. Zu kurze Kleidung kann als respektlos empfunden werden.
- Fotografieren: Das Fotografieren militärischer Einrichtungen und öffentlicher Bauten, wie unter anderem Flughäfen und Brücken, ist strafbar.

Verantwortungsvoll reisen

Reisen ist ein Privileg – und mit Privilegien kommt auch Verantwortung. Ganz im Sinne des "Responsible Global Citizenships" sollten wir sicherstellen, dass wir gut geimpft sind, nicht nur zu unserem eigenen Schutz, sondern auch, um keine Krankheiten in Regionen mit niedrigen Impfraten zu übertragen. Ebenso wichtig ist ein respektvoller und bewusster Umgang mit Menschen, Tieren, Kultur und Umwelt vor Ort. Fairer Konsum, nachhaltiges Verhalten und Wertschätzung tragen dazu bei, dass Reisen für alle Beteiligten bereichernd bleibt.

Vietnam bietet eine faszinierende Mischung aus atemberaubender Natur, einer reichen Kultur und einer herzlichen, gastfreundlichen Bevölkerung. Mit einer gut vorbereiteten Reiseapotheke und Respekt für die lokalen Bräuche können Reisende das Land sicher und nachhaltig geniessen. Egal, ob Sie durch historische Städte schlendern oder an traumhaften Stränden entspannen, Vietnam wird Sie begeistern!

Hepatitis

Was ist Hepatitis?

Eine Hepatitis ist eine Entzündung der Leber. Es gibt viele verschiedene Ursachen, dabei muss zwischen infektiösen und nicht-infektiösen Ursachen unterschieden werden. Infektiöse Ursachen sind oft Viren oder Bakterien, aber auch Parasiten und Pilze sind möglich. Hepatitis A und B sind häufige viral verursachte Erkrankungen der Leber, denen mit einer Impfung vorgebeugt werden kann. Hepatitis A und B können sich durch Fieber, Unwohlsein, Gelbsucht und Übelkeit zeigen.

Die Übertragung von Hepatitis A erfolgt vorwiegend über verunreinigte Lebensmittel und verunreinigte Getränke oder über direkten Kontakt mit infektiösen Personen. Bei Hepatitis A zeigen Kinder meist keine Symptome, bei Erwachsenen sind Symptome aber die Regel und viele Patient:innen müssen ins Spital.

Hepatitis B wird durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten übertragen (Blut, Geschlechtsverkehr, etc.). Zwar müssen auch bei Hepatitis B nicht unbedingt Symptome auftreten, es sind aber chronische Verläufe möglich, welche nur schwer behandelbar sind. Chronische Hepatitis B Erkrankungen führen nicht selten zu einer Vernarbung der Leber (Leberzirrhose).

In welchen Ländern kommt die infektiöse Hepatitis vor?

Hepatitis A kommt weltweit vor, tritt in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen aber gehäuft auf. Auch Hepatitis B ist weltweit verbreitet, kommt aber vor allem in Ländern Asiens, dem Mittleren Osten, Afrika sowie in Teilen Amerikas vor.

Wann und wie oft sollte ich gegen Hepatitis A und B geimpft werden?

Die Hepatitis A Impfung wird allen Personen empfohlen, die eine Reise ausserhalb Westeuropas und Nordamerikas planen. Je nach Impfstoff genügt bereits eine einzelne Impfung für den Schutz während der Reise. Aber erst nach der 2. Hepatitis A Impfung wird ein langjähriger Schutz erreicht.

Eine Impfung gegen Hepatitis B wird weltweit empfohlen, auch in der Schweiz. Für einen lebenslangen Schutz werden je nach Alter zwei bis drei Impfungen benötigt.

Was sollten Sie über die Hepatitis A und B Impfung wissen?

- Ist man in einem Hepatitis A endemischen Land aufgewachsen, hat man die Gelbsucht-Erkrankung meist bereits als Kind durchgemacht. Eine einmal durchgemachte Erkrankung schützt lebenslang. Wenn man sich nicht sicher ist, ob man die Erkrankung in der Kindheit durchgemacht hat, kann man seine Antikörper im Blut untersuchen lassen.
- Weitere Informationen zu Hepatitis A und B finden Sie auch auf den Webseiten des BAG und HealthyTravel.

Typhus

Was ist Typhus abdominalis?

Typhus abdominalis, kurz Typhus, wird durch eine bestimmte Untergruppe von Salmonellen ausgelöst (*Salmonella enterica ssp. enterica* Serovar Typhi). Dabei handelt es sich nicht um die normale, in Europa verbreitete Salmonellen-Erkrankung (*Salmonella enterica ssp. enterica* Serovar Enteritidis). Die Erkrankung wird über verunreinigte Lebensmittel oder kontaminiertes Wasser übertragen. Die Krankheit zeigt sich durch hohes Fieber, Kopfschmerzen, trockenen Husten, langsamen Puls, Bauchschmerzen, und es kann zu einem blassen, kleinfleckigen Hautausschlag kommen. Durchfall und Verstopfung können sich abwechseln. Die Erkrankung kann mit Antibiotika behandelt werden, kann aber in seltenen Fällen tödlich sein.

In welchen Ländern kommt Typhus abdominalis vor?

Typhus ist weltweit verbreitet, kommt aber vor allem in Afrika, Asien und Südamerika vor. Stark endemische Länder sind Indien und angrenzende Regionen.

Wann und wie oft sollte geimpft werden?

Die Impfung ist bei längeren Aufenthalten in endemische Gebiete sowie bei schlechter Nahrungsmittelhygiene empfohlen. Die Schluckimpfung (Vivotif) besteht aus 3 Kapseln, welche an den Tagen 1, 3 und 5 eingenommen werden. Der Schutz besteht 10 Tage nach der Einnahme der letzten Kapsel und hält 1-3 Jahre an. Ein 3-jähriger Schutz wird nur erreicht, wenn man sich während dieser 3 Jahre in endemischen Gebieten aufhält.

Alternativ zur Schluckimpfung kann man bei uns auch eine normale Impfung (Typhim) mit Injektion in den Oberarm erhalten. Der Schutz der injizierten Impfung ist gleich wie bei der Schluckimpfung, nimmt aber bei der Auffrischimpfung im Vergleich zur Schluckimpfung ab.

Was sollten Sie über die Thyphus-Impfung wissen?

- Die injizierbare Impfung (Typhim) ist in der Schweiz nicht zugelassen, weshalb wir diese von Deutschland importieren. Wir bieten diese Impfung an, da bei einer Immunschwäche keine Schluckimpfung durchgeführt werden darf und bei einer kurzfristigen Reise eine Schluckimpfung nicht immer durchgeführt werden kann (Tabletten müssen gekühlt sein). Die Krankenkasse übernimmt die Kosten von Typhim nicht und der Impfstoff muss vor Ort bezahlt werden.
- Weitere Informationen sind auf der Webseite des BAG sowie bei HealthyTravel erhältlich.

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.

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

Tollwut: Dieses Virus beisst!

Mücken und die von ihnen übertragenen Krankheiten sind nicht die einzigen Übeltäter, vor denen man sich auf Reisen in Acht nehmen muss; Tollwut ist nach wie vor eine der gefährlichsten Krankheiten, mit welcher man sich infizieren kann. Wie Sie sich am besten schützen können, erfahren Sie hier.

Was ist Tollwut?

Tollwut ist eine Viruserkrankung, die meist durch einen Biss oder einen Kratzer eines infizierten Tieres übertragen wird. Sobald das Tollwutvirus in den Körper gelangt, infiziert es das zentrale Nervensystem und verursacht eine Erkrankung des Gehirns, die schlussendlich zum Tod führt.

Es existieren zwei Formen der Tollwut: die rasende Tollwut und die paralytische Tollwut. Diese beiden Formen unterscheiden sich hauptsächlich in den Symptomen, die das betroffene Tier/der betroffene Mensch zeigt.

Die rasende Tollwut zeichnet sich durch Halluzinationen und Hyperaktivität aus, während die paralytische Tollwut Lähmungen oder ein Koma verursacht. Die rasende Tollwut, ist am häufigsten und tritt in 80% der Fälle beim Menschen auf.

Tollwut ist eine weltweit verbreitete Krankheit. Das unterscheidet sie von den durch Stechmücken übertragenen Krankheiten, die vor allem in den für die Mücken günstigen warmen und feuchten Klimazonen vorkommen.

Angst vor Wasser?
Die Tollwut ist seit jeher als Hydrophobie bekannt, eine Phobie, die sich durch eine Angst vor Wasser auszeichnet. Wie wir heute wissen, steckt hinter Tollwut viel mehr als nur die plötzliche Angst vor dem Nasswerden. Jedoch ist es interessant, dass sie sich auf diese Weise manifestiert.

Bei einer Tollwutinfektion kommt es zu intensiven Krämpfen im Hals, sobald jemand versucht zu schlucken. Nur schon der Gedanke, Wasser zu schlucken, kann diese Krämpfe auslösen und es so erscheinen lassen, als hätte die Person Angst vor Wasser.

Tatsächlich aber löst die Tollwut eine allumfassende Angst vor dem Schlucken aus, die sich nicht nur auf Wasser beschränkt.

Das Tollwutvirus gedeiht vor allem im Speichel und nutzt diesen als den optimalen Weg zur Verbreitung der Infektion. Durch Schlucken wird jedoch die Speichelmenge im Mund verringert und damit auch die Ausbreitung des Virus. Aus diesem Grund verursacht die Tollwut Angst vor dem Schlucken, so dass sich der Speichel im Mund staut und als Konsequenz die Ausbreitung des Virus begünstigt.

Wie verbreitet sich Tollwut?

Tollwut überträgt sich, wenn ein Tier mit Tollwut einen Menschen beisst oder kratzt. Die meisten Fälle von Tollwut treten bei Wildtieren wie Waschbären, Fledermäusen, Füchsen und Stinktieren auf, obschon jedes Säugetier, auch der Mensch, das Virus bekommen kann.

Der Hauptauslöser für Tollwut beim Menschen ist der Biss eines infizierten Hundes. Besonders Kinder sind gefährdet, da sie oft mit Hunden spielen und daher ein höheres Risiko haben, gebissen zu werden und an Tollwut zu erkranken.

Tiere, die mit rasender Tollwut erkrankt sind, verhalten sich oft aggressiv und beissen schneller zu. Diese Bisse verursachen jedoch nicht nur oberflächliche Wunden, sondern können das Virus übertragen und verbreiten.

Das Tollwutvirus des infizierten Tieres kann bei jedem Biss, der die Haut verletzt, in die Wunde übertragen werden. Jedoch nicht nur Bisse, sondern buchstäblich jeder Kontakt mit dem Speichel eines infizierten Tieres kann Tollwut übertragen - unter Umständen sogar der Kontakt von infiziertem Speichel mit einer offenen Wunde.

Wie man Tollwut vorbeugen kann

Sobald sich erste klinische Anzeichen von Tollwut zeigen, gibt es leider keine effektive Behandlungsmöglichkeit mehr. Die Krankheit verläuft nahezu immer tödlich.

Es gibt jedoch Wege, der Tollwut vorzubeugen. In erster Linie ist es wichtig, sich der Krankheit bewusst zu sein und sie in Tieren erkennen zu können. Allerdings zeigen nicht alle infizierten Tiere auch Symptome, weshalb es am besten ist, jeglichen Kontakt zu unbekannten Tieren zu meiden.

Ihr eigenes Haustier schützen Sie am besten mit einer Impfung gegen Tollwut und frischen diese regelmässig auf.

Ich wurde gebissen, was nun?

Es gibt fünf verschiedene Stadien der Tollwut:

1. Inkubation
2. Prodromalstadium
3. Akute neurologische Phase
4. Koma
5. Tod

Während der Inkubationszeit, die normalerweise zwischen 2 und 3 Monaten dauert, besteht die Möglichkeit, frühzeitig in den Verlauf der Tollwut einzugreifen, noch bevor die ersten Symptome im Prodromalstadium auftreten.

Wenn Sie von einem Tier gebissen oder gekratzt wurden, waschen Sie die Bissstelle unmittelbar gründlich mit Wasser und Seife aus. Dadurch kann die potenzielle Virenlast in der Bisswunde reduziert werden. Begeben Sie sich danach unverzüglich in ein Spital, um eine postexpositionelle Prophylaxe, d. h. eine Reihe von Tollwutimpfungen, zu erhalten. Entscheidend ist, dass die postexpositionellen Impfungen innerhalb von 24 Stunden nach dem Biss oder Kratzer erfolgen.

Wenn Sie unmittelbar nach dem Biss reagieren, besteht die Chance, die Tollwutinfektion in Ihrem Körper zu stoppen und somit Ihr Leben zu retten. In solch einer Situation ist jede Minute entscheidend.

Im Prodromalstadium können sich bei Tollwuterkrankten folgende Symptome zeigen:

- Schmerzen, Unbehagen, Juckreiz oder Kribbeln an der Bissstelle
- Unverträglichkeit von Licht, Lärm oder Zugluft
- Angst vor Wasser
- Mühe zu schlucken, Erbrechen, Übelkeit
- neurologische Funktionsstörungen, die innerhalb weniger Tage zunehmen (z. B. Verwirrung, Angst, Unruhe)
- örtlich begrenzte Schwäche
- Koma

Der Tod infolge von Tollwut erfolgt in der Regel durch Herz- oder Atemversagen und tritt innerhalb von 7-10 Tagen nach den ersten Anzeichen ein, sofern keine intensivmedizinischen und unterstützenden Massnahmen ergriffen werden.

So schützen Sie sich vor Tollwut

Um sich vor Tollwut zu schützen, ist Ihre Aufmerksamkeit von grösster Bedeutung. Das heisst, dass Sie die Tiere in Ihrer Umgebung genau beobachten und darauf achten sollten, ob diese sich ungewöhnlich verhalten.

Ein Beispiel hierfür ist, wenn Sie unterwegs sind und einem Hund begegnen. Auch wenn er noch so niedlich aussieht, sollten Sie ihn nicht streicheln. Denn, Vorsicht ist geboten! Wenn der Hund knurrt und unruhig wirkt, ist es umso wichtiger, sich von ihm fernzuhalten, um nicht gebissen zu werden.

Auch wenn der Hund keine Tollwut hat, kann ein Biss schnell dazu führen, dass Sie ins Krankenhaus müssen, um genäht zu werden. Allenfalls ist auch eine Tetanusspritze erforderlich, oder Massnahmen, um einer bakteriellen Wundinfektion vorzubeugen.

Wenn Sie von einem Tier gebissen werden, ist es äusserst wichtig, die Wunde sofort zu reinigen und sich so schnell wie möglich ärztlich behandeln zu lassen. Durch eine schnelle Impfung können Sie einer Tollwutinfektion vorbeugen und das Virus daran hindern, sich in Ihrem Körper auszubreiten.

Um sich auf Reisen zu schützen, ist es ratsam, dass Sie und Ihre Kinder Tiere nur aus der Ferne betrachten und sie nicht streicheln. Seien Sie sich bewusst, dass Tollwut eine ernsthafte Krankheit sein kann, wenn man sich infiziert. Aber wenn Sie sich gut mit diesem "bissigen" Virus auskennen, können Sie dazu beitragen, ihn auf Abstand zu halten.

Referenzen

Human rabies prevention and management. (2023). https://www.who.int/activities/human-rabies-prevention-and-management

Rupprecht CE. Rhabdoviruses: Rabies Virus. In: Baron S, editor. Medical Microbiology. 4th edition. Galveston (TX): University of Texas Medical Branch at Galveston; 1996. Chapter 61. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK8618/

Hemachudha, T., Ugolini, G., Wacharapluesadee, S., Sungkarat, W., Shuangshoti, S., & Laothamatas, J. (2013). Human rabies: neuropathogenesis, diagnosis, and management. The Lancet Neurology, 12(5), 498-513. doi: 10.1016/s1474-4422(13)70038-3

Tongavelona, J., Rakotoarivelo, R., & Andriamandimby, F. (2018). Hydrophobia of human rabies. Clinical Case Reports, 6(12), 2519-2520. doi: 10.1002/ccr3.1846

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Tollwut:

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

Japanische Enzephalitis

Japanische Enzephalitis

Was ist Japanische Enzephalitis?

Bei der Japanischen Enzephalitis handelt es sich um eine durch Flaviviren ausgelöste und durch Culex-Mücken übertragene Erkrankung. Die meisten Personen, welche infiziert werden, entwickeln keine oder sehr milde Symptome. Hingegen kann ein kleiner Anteil (bis zu 1 %) der Betroffenen eine Hirnentzündung entwickeln mit rasch auftretenden Kopfschmerzen, hohem Fieber, Desorientierung und Krämpfen. Bis zu 30% der symptomatischen Erkrankungen können tödlich verlaufen.

In welchen Ländern kommt Japanische Enzephalitis vor?

Die Japanische Enzephalitis kommt vor allem in ländlichen Regionen Südostasiens vor. Die Verbreitung erstreckt sich jedoch auch von Japan über das östliche China und Indien bis nach Indonesien und Papua-Neuguinea im Süden.

Wann und wie oft sollte ich gegen Japanische Enzephalitis geimpft werden?

Die Impfung wird nur Reisenden empfohlen, die für eine längere Zeit nach Südostasien reisen und sich dabei in ländlichen Regionen aufhalten. Das Risiko einer Ansteckung steigt bei Aufenthalt in der Nähe von Reisfeldern oder Schweinezuchten. Ist eine Impfung empfohlen, werden mindestens 2 Dosen vor der Abreise benötigt, idealerweise mit einem Abstand von 4 Wochen. Bei baldiger Reise ist auch ein Mindestabstand von 7 Tagen zwischen den beiden Impfungen möglich. Bei erneutem Risiko für eine Infektion, kann nach einem Jahr eine Auffrischimpfung erfolgen.

Was sollten Sie über die Japanische Enzephalitis-Impfung wissen?

- Es gibt Lebend- aber auch Totimpfstoffe gegen die Japanische Enzephalitis; in der Schweiz ist nur der Totimpfstoff (Ixiaro) zugelassen.
- Der Virus, welcher die Japanische Enzephalitis auslöst, ist nahe mit jenem Virus verwandt, der in der Schweiz die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) auslöst (übertragen durch Zecken).
- Weitere Informationen zur Japanischen Enzephalitis finden Sie auf HealthyTravel.

Schutz vor Mücken und Zecken

Wir sind uns alle einig: Mückenstiche und Zeckenbisse sind nicht angenehm. Auf Reisen ist es wichtig, sich des potenziellen Risikos bewusst zu sein, um sich darauf vorzubereiten. Tragen Sie die richtige Kleidung, nehmen Sie Insektenschutzmittel mit und schlafen Sie in einem geschlossenen Raum oder mit einem Moskitonetz, damit Sie nicht gestochen werden.

Eine Reise ist oft eine aufregende Zeit voller unendlicher Möglichkeiten. Wenn wir uns auf den Weg machen, haben wir viele Dinge im Kopf: Wie wir ankommen, wo wir übernachten und was wir dort tun werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt bei der Reisevorbereitung ist jedoch, dass man sich über die Krankheiten im Klaren ist, denen man ausgesetzt sein kann, zum Beispiel über die von Mücken und Zecken übertragenen Krankheiten.

Gerade bei Zecken ist es wichtig, daran zu denken, dass diese auch unabhängig von einer Reise, also zu Hause in der Schweiz, ein Gesundheitsrisiko darstellen können. Gegen die durch Zecken übertragene Hirnhautentzündung (FSME) kann wirksam geimpft werden.

Von Stechmücken übertragene Krankheiten

Es gibt drei häufige durch Mücken übertragene Krankheiten, die Reisende befallen und Komplikationen verursachen können. Diese können einen Urlaub definitiv zu einem unangenehmen Erlebnis machen. Diese drei Krankheiten sind Malaria, das Dengue-Fieber und Gelbfieber.

Malaria

Malaria wird durch einen Parasiten verursacht, der von der weiblichen Anopheles-Mücke übertragen wird. Diese ist nur von der Abenddämmerung bis zur Morgendämmerung aktiv.

Die Anopheles-Mücke hat zwar einen schlechten Ruf als Überträgerin von Malaria, doch sie kann Malaria nur dann übertragen, wenn sie sich zuerst selbst bei einem menschlichen Wirt angesteckt hat. Wenn die Anopheles-Mücke also eine infizierte Person sticht, infiziert sie sich selbst und kann den Parasiten bei ihrer nächsten Mahlzeit an einen anderen Menschen weitergeben.

Die Symptome der Malaria können ziemlich rasch auftreten, weshalb man sich häufig, sobald man infiziert ist, sehr schnell schlecht fühlt.

Zu den Symptomen gehören:

- hohes Fieber
- Erbrechen
- schmerzende Gliedmassen
- Schwächegefühl

Dies bedeutet jedoch nicht, dass immer sofort Symptome auftreten. Bei manchen Menschen schlummert der Erreger zunächst, manchmal mehrere Monate lang, bevor er ausbricht. Gerade dann, wenn Sie denken, dass Sie aus dem Schneider sind!

Wenn Sie nach einer Reise in ein Malariarisikogebiet eines der oben genannten Symptome bemerken -sei dies sofort oder erst Monate später- sollten Sie sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Es ist entscheidend, die Diagnose anhand eines Bluttests rasch zu stellen, und die Behandlung unverzüglich zu beginnen. Damit können ein schwerer Verlauf und Komplikationen verhindert werden.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Malaria:

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

Dengue-Fieber

Dengue-Fieber wird durch ein Virus verursacht, das von der Tigermücke übertragen wird. Diese kommt vor allem in Städten aber auch in ländlichen Gebieten vor.

Die Hauptsymptome des Dengue-Fiebers sind Fieber und ein Hautausschlag. Bei Touristen, die zum ersten Mal an Dengue-Fieber erkranken, klingen diese Symptome in der Regel von selbst ab. Bei einer wiederholten Infektion kann die Erkrankung aber einen gefährlichen Verlauf nehmen.

Es gibt keine spezifische Behandlung für Dengue-Fieber. Das es zu Problemen der Blutgerinnung kommen kann, sollten keine Schmerzmittel, welche die Blutplättchen hemmen (z.B. Aspirin) in der Reiseapotheke mitgeführt werden. Wir empfehlen deshalb Paracetamol als Schmerzmittel auf Reisen dabei zu haben.

Dengue-Fieber kann ähnliche Symptome aufweisen wie eine Malaria, was zu gefährlichen Verwechslungen führen kann. Wenn jemand glaubt, Dengue-Fieber zu haben, wird er oder sie wahrscheinlich warten bis das Virus seinen Lauf genommen hat. Wird eine Malaria jedoch nicht rasch erkannt und behandelt, kann das gefährlich werden. Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt und eine korrekte Diagnosestellung ist deshalb wichtig.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Dengue:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reisebera-tung/dengue

Gelbfieber

Von den drei erwähnten durch Mücken übertragenen Krankheiten zählt Gelbfieber zu den gefährlichsten und endet in 50 % der schweren Fälle tödlich. Wie Dengue-Fieber wird es durch ein Virus verursacht.

Früher trat Gelbfieber vor allem in ländlichen Gebieten in Ost-West-Afrika und Südamerika (insbesondere in Brasilien, Bolivien, Peru und Ecuador) auf. In letzter Zeit wird Gelbfieber jedoch immer häufiger auch in Städten beobachtet.
Wichtig zu wissen: Es existiert eine sehr wirksame Impfung gegen Gelbfieber und viele von Gelbfieber betroffene Länder verlangen zwingend einen Impfnachweis für die Einreise.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Gelbfieber:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reisebera-tung/gelbfieber

Zika

Das Zika-Virus wird hauptsächlich durch die Aedes-Mücken übertragen, die vor allem tagsüber stechen. Menschen, die sich infizieren, zeigen oft keine Symptome. Wenn Symptome auftreten, sind sie in der Regel mild und umfassen Fieber, Hautausschlag, Muskel- und Gelenkschmerzen, Bindehautentzündung, Kopfschmerzen und Unwohlsein.

Bislang gibt es weder einen Impfstoff noch eine spezifische Behandlung für Zika - die Therapie konzentriert sich primär darauf, Symptome zu lindern.

Zika stellt ein erhebliches Risiko für schwangere Frauen bzw. ihr ungeborenes Kind dar, da eine Infektion zu Fehlbildungen führen kann. Schwangeren, sowie Personen und Paaren, die eine Schwangerschaft planen, wird abgeraten, in Gebiete mit erhöhtem Risiko zu reisen.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Zika:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reisebera-tung/zika

Chikungunya

Chikungunya ist eine Viruserkrankung, die am häufigsten von *Aedes aegypti* und *Aedes albopictus* übertragen wird, also von denselben Mücken, die auch das Zika- und Dengue-Virus verbreiten.

Die ersten Symptome von Chikungunya treten in der Regel 4-8 Tage nach dem Stich auf und umfassen einen plötzlichen Fieberanstieg, der häufig von starken Gelenkschmerzen begleitet wird. Die Therapie konzentriert sich auf die Behandlung des Fiebers und der Gelenkschmerzen - es gibt keine spezifische antivirale Behandlung für Chikungunya. In der Schweiz ist ein Chikungunya-Impfstoff unter dem Namen Vimkunya® zugelassen.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema Chikungunya:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/reisebera-tung/chikungunya

Von Zecken übertragene Krankheiten

Fun Fact: Zecken sind eigentlich keine Insekten, sondern Spinnentiere. Aber sie beissen zu und saugen Blut, genau wie Mücken. Dabei können infizierte Zecken Krankheiten wie Borreliose, Zecken-Hirnhautentzündung oder Zeckenbissfieber übertragen.

Lyme-Borreliose

Die Lyme-Borreliose wird durch eine bakterielle Infektion verursacht, die nach dem Biss einer infizierten schwarzbeinigen Zecke auf den Menschen übergeht.

Lyme-Borreliose verursacht Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Das auffälligste Anzeichen der Lyme-Borreliose ist ein Hautausschlag, der als ringförmiger Kreis erscheint.

Die meisten Fälle von Lyme-Borreliose können durch eine mehrwöchigen Antibiotikeinnahme behandelt werden.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)

Im Gegensatz zur Lyme-Borreliose wird die durch Zecken übertragene Enzephalitis durch einen Virus verursacht, das das zentrale Nervensystem angreift.

Die Infektion verläuft in der Regel in zwei Phasen. In der ersten Phase treten Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit und Muskelschmerzen auf. In der zweiten Phase können jedoch schwerwiegendere Symptome auftreten, die das Nervensystem betreffen, einschliesslich einer Enzephalitis (Entzündung des Gehirns) und Meningitis (Entzündung der Membran, die das Gehirn und das Rückenmark umgibt).

Es gibt keine Behandlung für die durch Zecken übertragene Enzephalitis. Es existiert jedoch ein Impfstoff, der Personen empfohlen wird, die in Gebieten leben, in denen eine Übertragung von FSME gemeldet wurde, oder die sich dort vorübergehend aufhalten.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema FSME:

https://reisemedizin.uzh.ch/de/just-a-shot/fsme

Zeckenbissfieber

Das Zeckenbissfieber wird durch eine bakterielle Infektion verursacht und die Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, geschwollene Lymphknoten, Muskelschmerzen und ein Ausschlag treten oft innerhalb von zwei Wochen nach dem Biss auf.

Schutz vor Insektenbissen

Wenn Sie in ein Gebiet reisen, in dem ein hohes Risiko für durch Mücken oder Zecken übertragene Krankheiten besteht, sollten Sie unbedingt die richtigen Vorsichtsmassnahmen ergreifen, um sich vor einer Infektion zu schützen. Informieren Sie sich auf der Website HealthyTravel über das Risiko an Ihrem Reiseziel und treffen Sie entsprechende Vorkehrungen.

Gegen einige dieser durch Bisse übertragenen Krankheiten gibt es zwar Impfungen, aber bei vielen Krankheiten besteht der einzige Schutz darin, den Biss von vornherein zu vermeiden.

Langärmlige Kleidung

Wenn die Haut bedeckt ist, haben Mücken und Zecken Schwierigkeiten zuzustechen. Deshalb ist es ratsam, die Haut so gut wie möglich abzudecken (d.h. lange Hosen und Hemden zu tragen). Tragen Sie ausserdem Schuhe und hohe Socken, damit Ihre Knöchel und Füsse nicht ungeschützt sind. Dies ist besonders wichtig, um sich vor Zecken zu schützen, da einige Repellentien, also Mückensprays, gegen Zecken nicht gut wirksam sind.

Moskitonetze

Die Anopheles-Mücke, die Malaria überträgt, ist eine "Nachteule", die nur ab Einbruch der Dämmerung bis zum Morgengrauen sticht. Aus diesem Grund können Moskitonetze, die über dem Bett angebracht werden, für Sicherheit im Schlaf sorgen.

Mückensprays

Mückenschutzmitteln wirken so lange, bis sie abgewaschen werden. Nach dem Waschen oder Schwimmen müssen sie wieder aufgetragen werden. Auch schwitzen führt zu einer Verminderung des Schutzes, weshalb empfohlen wird sich alle 4-5 Stunden erneut einzusprayen. Es ist zudem wichtig, darauf zu achten, dass Mückensprays für die Haut keine zu hohe Konzentration von DEET enthalten, da es die menschlichen Nerven angreift, was gefährlich sein kann.

Neben dem direkten Aufsprühen von Mückenschutzmitteln auf die Haut gibt es auch Sprays für Kleider und Moskitonetze, welche die Mücken wirksam abwehren und zusätzlich zu den Hautsprays eingesetzt werden sollen.

Schützen Sie sich vor Mücken- und Zeckenstichen

Wir sind uns alle einig: Mückenstiche und Zeckenbisse sind nicht angenehm. Mückenstiche verursachen einen unangenehmen Juckreiz, Zecken müssen aus der Haut entfernt werden. Das grössere gesundheitliche Risiko sind jedoch die Krankheiten, die Mücken und Zecken möglicherweise in sich tragen und uns weitergeben können.

Auf Reisen ist es wichtig, sich des potenziellen Risikos bewusst zu sein, um sich darauf vorzubereiten. Tragen Sie die richtige Kleidung, nehmen Sie Insektenschutzmittel mit und schlafen Sie in einem geschlossenen Raum oder mit einem Moskitonetz, damit Sie nicht gestochen werden.

Bei den meisten durch Mücken und Zecken übertragenen Krankheiten ist die Vorbeugung von Stichen und Bissen der beste Weg, eine Erkrankung zu verhindern, also bleiben Sie wachsam!

Referenzen

Yellow fever. (2019). Abgerufen am 17 Maai 2022, von https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/yellow-fever

Health risks – HealthyTravel.ch. (2022). Abgerufen am 2 Mai 2022, von https://www.healthytravel.ch/health-risks/

Zentrum für Reisemedizin (2024). Zwischen durch Mücken übertragenen Krankheiten unterscheiden: Der Schlüssel zur Prävention. https://reisemedizin.uzh.ch/de/blog/durch_muecken_uebertragene_krankheiten

Unschöne Souvenirs: Bettwanzen und Unfälle

Impfungen sind auf dem neuesten Stand. Check. Alle Medikamente eingepackt. Check. Insektenschutzmittel und langärmelige Hemden mitgebracht. Check. Manchmal haben wir alles getan, um uns auf Reisen zu schützen, aber trotzdem passieren unvorhergesehene Zwischenfälle. Und vielleicht kommen Sie sogar mit mehr nach Hause, als Sie erwartet haben - seien es ein kleine blinde Passagiere oder sogar eine Verletzung. Beides wahrlich unangenehme Souvenirs!

Bettwanzen: Unsichtbare Anhalter

Verursacht allein der Gedanke an Bettwanzen ein unangenehmes Kribbeln auf Ihrer Haut? Diese kleinen Kreaturen, die sich besonders in der Nacht wohl fühlen, können unverhofft in Ihre Koffer einschleichen - und wenn sie sich erst einmal in Ihr Zuhause verirrt haben, sind sie unglaublich schwer wieder loszuwerden.
Kein Interesse an solch' ungeladenen Gästen? Dann sollten Sie Folgendes tun.

Inspizieren Sie Ihr Zimmer

Nehmen Sie sich bei der Ankunft an Ihrem Urlaubsort einen Moment Zeit, um Ihr Zimmer vor dem Auspacken Ihres Koffers gründlich auf Anzeichen von Bettwanzen zu untersuchen. Achten Sie auf kleine schwarze Punkte auf dem Bettrahmen, da diese auf Bettwanzenkot hinweisen können. Wenn Sie welche entdecken, bitten Sie an der Rezeption sofort um ein anderes Zimmer. In der Zwischenzeit sollten Sie Ihr Gepäck entweder ausserhalb des Zimmers oder in der Badewanne aufbewahren. Um Ihre Sachen noch besser zu schützen, können Sie Ihren Koffer in eine grosse Plastiktüte einwickeln, damit keine Bettwanzen eindringen können. Leider hilft das Besprühen Ihres Gepäcks mit Insektenspray nicht, da es gegen Bettwanzen nicht wirksam ist.

Nach der Heimkehr

Wenn Sie von Ihrer Reise nach Hause kommen, packen Sie Ihr Gepäck auf dem Balkon oder im Bad aus und halten Sie es gegen eine helle Fläche. Auf diese Weise können Sie besser erkennen, ob Sie unerwünschte Tramper dabei haben. Schütteln Sie alle Kleidungsstücke unter der Dusche oder in der Badewanne aus. Wenn Sie einen Verdacht auf Bettwanzen haben, waschen Sie Ihre gesamte Kleidung sofort bei 60 °C. Wenn das nicht möglich ist, geben Sie sie mindestens 30 Minuten lang bei 50 °C in den Trockner - so werden die Wanzen abgetötet, bevor sie es sich bei Ihnen gemütlich machen können. Alternativ können Sie kleine Gegenstände für einige Tage in den Gefrierschrank legen.
Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmassnahmen einen Befall bemerken, ist es wichtig, schnell zu handeln. Ohne die Hilfe eines professionellen Schädlingsbekämpfungsunternehmens ist eine Bekämpfung in der Regel aber alleine nicht zu bewerkstelligen.

Verkehrsunfälle

Wussten Sie, dass Verkehrsunfälle die häufigste Todesursache bei Tourist:innen sind? 90% der Unfälle ereignen sich in Asien, Lateinamerika und Afrika. Auf Reisen im Ausland ist das Risiko, bei einem Verkehrsunfall verletzt oder gar getötet zu werden, bis zu 100 Mal höher als in der Schweiz. Besonders gefährdet sind Fussgänger, Velofahrer und Passagiere in überfüllten Fahrzeugen.
Um Unfälle auf Reisen zu vermeiden, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Machen Sie sich mit den Verkehrsregeln an Ihrem Aufenthaltsort vertraut (Vorsicht beim Linksverkehr!), legen Sie den Sicherheitsgurt an und tragen Sie, wenn Sie auf einem Zweirad unterwegs sind, unbedingt einen Helm und andere Schutzausrüstung (lange Hosen, Stiefel, Handschuhe, Jacke).
- Fahren Sie vorsichtig, defensiv und bei Tageslicht. Legen Sie alle 2-3 Stunden eine Pause ein.
- Wenn Sie ein Auto oder Motorrad mieten: Machen Sie eine kurze Probefahrt und überprüfen Sie die richtige Einstellung (Bremsen, Licht, Sicherheitsgurt) und das Reifenprofil. Ein grosses Auto ist in der Regel sicherer als ein kleines Auto.
- Wählen Sie sichere Verkehrsmittel und vermeiden Sie riskante Sammeltaxis (Tuk-Tuk, Matatu, Daladala usw.).
- Reisen Sie nie auf dem Rücksitz eines Lastwagens mit.
- Informieren Sie Ihre Familie und Freunde, wenn Sie in ein abgelegenes oder riskantes Gebiet reisen.
- Tragen Sie Notrufnummern, eine Kopie Ihres Reisepasses, Ihre Krankenversicherungskarte und wichtige Reisedokumente bei sich.
- Fahren, tauchen oder schwimmen Sie nie, wenn Sie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen oder müde sind.
- Wenn Sie in ein Land reisen und vor Ort ein Auto mieten, achten Sie auf die Kindersitze. Überprüfen Sie sorgfältig die richtige Grösse, Qualität und ob sie überhaupt vorhanden sind.

Jede Verletzung, die Sie sich auf einer Reise zuziehen, sei es ein verstauchter Knöchel, ein gebrochenes Handgelenk oder eine Schnittwunde, kann Ihre Reisefreude trüben.

Sollte es dennoch passieren, so sollten Sie sich unbedingt sofort medizinisch behandeln lassen - Sie wollen ja nicht, dass sich Ihre Verletzung mit der Zeit verschlimmert. Wenn es sich um eine schwere Verletzung handelt, scheuen Sie sich nicht, das nächstgelegene Krankenhaus aufzusuchen. An vielen Reisezielen gibt es medizinische Anlaufstellen für Reisende.

Halten Sie sich danach an den veordneten Behandlungsplan, auch nach Ihrer Rückkehr nach Hause. Wenn Sie bei Ihrer Genesung proaktiv vorgehen, können Sie Langzeitfolgen vermeiden, die Ihnen bei zukünftigen Reisen im Wege stehen könnten.

Was Unfallprävention betrifft, so ist der wichtigste Tipp, sich seiner Grenzen bewusst zu sein und sie nicht zu überschreiten. Einen Notfallplan bereit zu halten hilft einem, einen kühlen Kopf zu bewahren, um im Falle der Fälle die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Denken Sie daran: Auch wenn Sie nicht alle Unfälle und unerwünschte Souvenirs vermeiden können, können Sie durch eine sorgfältige Reisevorbereitung und Konsultation mit einer reisemedizinischen Fachperson das Risiko von Unfällen deutlich reduzieren. Jetzt heisst es nur noch achtsam sein, Ihr Zimmer gründlich auf Bettwanzen inspizieren und vor allem: die Reise geniessen.

Referenzen

Bundesamt für Umwelt (BAFU). "Bettwanzen – Was tun?" Schweizerische Eidgenossenschaft, 20 Jan. 2022, www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/chemikalien/fachinformationen/sorgfaeltiger-umgang-mit-biozidprodukten/schaedlingsbekaempfung-v2/bettwanzen.html.

Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich. "FAQ Bettwanzen." Stadt Zürich, 10 Mar. 2023, www.stadt-zuerich.ch/gud/de/index/gesundheitsschutz/schaedlingspraevention/faq/bettwanzen.html.

Schweizer Radio und Fernsehen (SRF). "Lästige Parasiten: Bettwanzen erkennen und bekämpfen." Kassensturz Espresso, 15 Apr. 2021, www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/services/laestige-parasiten-bettwanzen-erkennen-und-bekaempfen.

IMPRESSUM
Spotlight - 3. Ausgabe - Oktober 2025 - www.reisemedizin.uzh.ch

Herausgeberin: Zentrum für Reisemedizin der Universität Zürich
Verantwortliche Redaktion: Jenny Crawford, Sofia Ricar
Autor:innen: Zentrum für Reisemedizin, Sofia Ricar --- *Gestaltung:* Sofia Ricar --- *Druck:* kdmz Kanton Zürich, Räffelstrasse 32, 8090 Zürich
Abonnenten: Das Magazin „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.

Fokus Vietnam

Zentrum
für Reisemedizin
der Universität Zürich

Universität
Zürich[UZH]