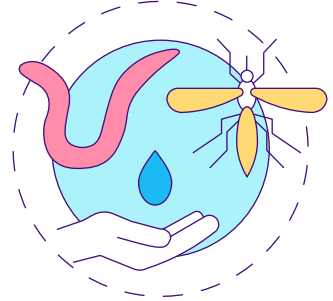


Tropenkrankheiten:

Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensregeln

8 Tipps, die Sie beachten sollten

Es gibt sehr viele Tropenkrankheiten, die sich nicht durch eine Impfung vermeiden lassen. Mit dem richtigen Verhalten können Sie das Risiko einer Infektion aber trotzdem verringern und sich vor Erregern schützen.



Schützende Kleidung tragen

Tragen Sie Hemden oder Shirts mit langen Ärmeln, lange Hosen und Schuhe, die geschlossen sind. Auf diese Weise senken Sie das Risiko von Infektionen durch den direkten Kontakt mit Insekten.

Insektenschutzmittel verwenden

Das Insektenschutzmittel Ihrer Wahl sollte auf jeden Fall DEET (Diethyltoluamid) oder ein ähnlich wirksames Abwehrmittel enthalten. Verteilen Sie es großflächig auf den unbedeckten Hautstellen. So verringern Sie das Risiko, von Mücken gestochen zu werden.

Lebensmittel kochen

Viele Reisende leiden auf ihrer Fernreise unter Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall oder Übelkeit. Nicht selten haben sie vorab rohe Lebensmittel gegessen oder Essen zu sich genommen, das nicht lange genug gekocht wurde. Indem Sie Lebensmittel vor dem Essen kochen, pellen und nicht anfassen, vermeiden Sie Magen-Darm-Krankheiten und durch Parasiten verursachte Krankheiten. Wer diese Regeln einhält, schützt sich vor vielen unangenehmen Überraschungen. Bekannt ist der Ratschlag: Cook it, boil it, peel it or forget it! Auf Deutsch heißt das so viel wie: Koche es, brate es, schäle es oder vergiss es!

Kein Leitungswasser trinken

Ebenso wichtig wie gut gekochtes Essen ist sauberes Trinkwasser. Verzichteten Sie auf Leitungswasser. Kaufen Sie besser abgepacktes Trinkwasser. Nutzen Sie auch für das Zähneputzen sauberes, abgepacktes Wasser. Das Gleiche gilt für Eiswürfel in Getränken: Verzichteten Sie lieber darauf oder bereiten Sie eigene Eiswürfel mit gekauftem Wasser zu. Selbst in Fruchtsäften oder Speiseeis steckt häufig Leitungswasser. Und Salat wird ebenfalls oft mit Leitungswasser gewaschen. Seien Sie hier also besonders achtsam.

Vorsicht vor Gewässern

Gerade an offenen Gewässern lauern Infektionsgefahren, vor allem in den Tropen und Subtropen. Viele Menschen denken dort an Krokodile, Schlangen oder Flusspferde. Die Angst vor Infektionen durch Verunreinigungen ist bei den meisten Menschen dagegen eher gering – und das könnte zum Verhängnis werden. Informieren Sie sich also immer vorher, ob die Seen, Flüsse oder andere Gewässer, in denen Sie schwimmen wollen, wirklich sicher sind.

Moskitonetz nutzen

Wer unter einem Moskitonetz schläft, kann Mückenstiche in der Nacht vermeiden. Das Netz sollte groß sein, die Maschen kleiner als die kleinste Mücke vor Ort. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in Gelbfieber-, Dengue- oder Malaria-Risikogebieten imprägnierte Netze.

Türen und Fenster schließen

Türen und Fenster sollten so lange wie möglich zu bleiben, damit Mücken keine Chance haben, nach drinnen zu gelangen. Vor allem dann, wenn Sie Ihre Unterkunft verlassen oder ins Bett gehen.

Auf Hygiene achten

Halten Sie wichtige Hygiene-Regeln ein. Waschen Sie sich vor jeder Mahlzeit die Hände und desinfizieren Sie sie zwischendurch. Ein kleines Desinfektionsspray oder -gel passt in jede Handtasche. Selbst beim Streicheln von Hunden oder Katzen vor Ort sollten Sie vorsichtig sein und nach dem Kontakt unbedingt die Hände waschen und desinfizieren. Feuchttücher und Toilettenpapier können Sie ebenfalls einpacken, um eine gute Hygiene zu gewährleisten.

Weitere Informationen zum Thema Tropenkrankheiten finden Sie unter www.europ-assistance.de

Bitte beachten Sie: Diese Verhaltensregeln sind unsere Empfehlung ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie medizinisch vorbelastet sind, sprechen Sie vor Ihrer Tropenreise mit Ihrem Arzt. Europ Assistance haftet nicht für die Richtigkeit der Informationen. Stand: September 2025