

## Gesund bleiben im Ausland: So vermeiden Urlauber Reisekrankheiten

**Der Urlaub hat erst begonnen, schon liegt man mit einer Erkältung oder Magen-Darm-Infekt im Bett. Insbesondere Reisen in tropische Länder bedeuten für den Körper eine große Umstellung. Mit den richtigen Tipps können Urlauber das Risiko einer Erkrankung jedoch minimieren.**

*11. Juli 2018 / Magdeburg* - Grundsätzlich gilt, sich zu Beginn der Reise nicht gleich zu überfordern, rät Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt. Die ersten Urlaubstage sollten Reisende wenn möglich in Ruhe verbringen, um sich an die veränderten Bedingungen zu gewöhnen.

Vor allem sollten Urlauber beim Thema Hygiene auf Nummer sicher gehen, denn bei tropischem Klima vermehren sich Bakterien und Parasiten besonders gut. Regelmäßiges Händewaschen ist deshalb Pflicht, vor allem nach dem Toilettengang oder wenn man Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Türklinken angefasst hat. Minimum 20 bis 30 Sekunden sollten die Hände eingeseift werden, auch zwischen den Fingern und am Handrücken. Für unterwegs sind Desinfektionstücher eine gute Alternative.

Selbst bei kleinsten Wunden gilt Vorsicht: Wichtig ist deshalb, die betroffene Stelle zu desinfizieren und mit einem Pflaster abzudecken.

### **Auf sauberes Wasser und frisches Essen achten**

Auch beim Wasser sollten Urlauber vorsichtig sein. Zum Zähneputzen oder beim Reinigen von Geschirr und Besteck sind abgekochtes Trinkwasser oder Mineralwasser die sichere Alternative. Baden sollte man ausschließlich in sauberen Gewässern und sich danach immer abduschen. Im Swimmingpool sollte das Wasser klar und leicht gechlort sein.

Wählerisch sollte man beim Essen und Trinken sein, denn diese können mit Bakterien, Viren und Parasiten verunreinigt sein. Rohes Fleisch und Schalentiere, aber auch Salate und rohes Gemüse können Hepatitis-A-Viren enthalten.

Urlauber sollten deshalb alles meiden, was unangenehm aussieht, riecht und schmeckt. In tropischen Ländern sollte man niemals Leitungswasser trinken. Abgepacktes Wasser und Fruchtsäfte sind dem immer vorzuziehen. Eiswürfel, Eis und andere Tiefkühlkost sind tabu. Auch wenn das Eis abgepackt ist – die Kühlkette könnte unterbrochen gewesen sein.

Greifen Sie zu Obst mit Schale und schälen Sie es selbst mit einem sauberen Messer. Wer sich an die altbekannte Regel „Schäle es, koch es, brate es oder vergiss es!“ hält, hat schon das Wichtigste beachtet.

Vor allem aber sollten Reisende sich langsam umgewöhnen. Fremde Zutaten können schnell zu Magen-Darm-Problemen führen. Man sollte deshalb am Anfang lieber auf Bewährtes setzen, zum Beispiel hartgekochte Eier oder puren Reis.

Auch eine Reiseschutzimpfung kann die Gefahr einer Infektionskrankheit mindern. Die AOK

Sachsen-Anhalt bezuschusst folgende von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Impfungen mit 50 Euro pro Jahr: Cholera, Gelbfieber, Hepatitis, Meningokokken, Poliomyelitis, Tollwut und Typhus.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 765.000 Versicherte und 45.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Beitragssatz von 14,9 Prozent und einem Marktanteil von rund 37 Prozent ist sie die günstigste und größte Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Derzeit erhalten Sie regelmäßig die Pressemitteilungen der AOK Sachsen-Anhalt. Sollten Sie kein Interesse mehr an der Zusendung haben, schicken Sie bitte eine E-Mail an [presse@san.aok.de](mailto:presse@san.aok.de). Ihre Daten werden dann umgehend gelöscht. Selbstverständlich freuen wir uns, weiterhin in Kontakt mit Ihnen zu bleiben.

### **Attachments**

Pressemitteilung

[Download DOCX](#)