

Zika-Risiko bei Fernreisen – was Schwangere und Paare mit Kinderwunsch beachten sollten

Düsseldorf - Das CRM Centrum für Reisemedizin weist auf mögliche Risiken für Schwangere und Paare mit Kinderwunsch hin anlässlich einer Zunahme importierter Zika-Virusinfektionen nach Thailandreisen. Auch wenn nur der Partner reist und die Schwangere in Deutschland bleibt, kann eine Zika-Infektion für das ungeborene Kind gefährlich werden. Reisende in tropische und subtropische Länder, in denen Zika verbreitet ist, sollten sich bei geplanter oder bestehender Schwangerschaft reisemedizinisch beraten lassen.

Im Jahr 2023 wurden dem Robert Koch-Institut (RKI) 16 Zikavirus-Erkrankungen gemeldet – ein leichter Anstieg gegenüber dem Vorjahr (10 Fälle) und dem Vorpandemiejahr 2019 (11 Fälle). Davon entfielen 10 Fälle auf Reiserückkehrer aus Thailand. Daraus ergibt sich laut Statistischem Bundesamt etwa ein Zika-Fall pro 73.000 Thailand-Reisende. „Die absolute Zahl der Erkrankungen ist niedrig – das Zika-Risiko bei Reisen nach Thailand bleibt also insgesamt gering“, ordnet Prof. Dr. med. Tomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin, die Zahlen ein. „Allerdings verlaufen viele Infektionen symptomlos und bleiben daher unentdeckt. Für Schwangere und Paare mit Kinderwunsch kann eine unerkannt übertragene Infektion jedoch schwerwiegende Folgen haben.“

Zika in der Schwangerschaft: Gefahr für das Ungeborene

Zika wird vor allem durch tagaktive Mücken der Gattung Aedes übertragen, kann aber auch beim Geschlechtsverkehr, insbesondere über Sperma, übertragen werden. Die Erkrankung verläuft bei Erwachsenen meist mild, mit Symptomen wie Fieber, Hautausschlag, Gelenkschmerzen oder einer Bindehautentzündung. Bei einer Infektion während der Schwangerschaft kann sie hingegen zu schweren Fehlbildungen des Kindes führen – etwa zur Schädelfehlbildung Mikrozephalie, Entwicklungsstörungen oder neurologischen Schäden. Auch Fehl- und Totgeburten sind möglich. „Die größte Gefahr besteht für das ungeborene Kind – auch, wenn nur der Vater reist“, fasst der Experte zusammen.

Vorsichtsmaßnahmen für Reisende mit Kinderwunsch oder bestehender Schwangerschaft

Eine Schutzimpfung gegen das Zika-Virus gibt es nicht. Für Schwangere und Paare mit Kinderwunsch rät das CRM, geplante Reisen in Zika-Risikogebiete wie Thailand möglichst zu vermeiden. Sollte eine Reise dennoch unumgänglich sein, ist ein konsequenter Mückenschutz unerlässlich. Dazu gehört, helle, langärmelige Kleidung zu tragen, wirksame Insektenschutzmittel – etwa solche mit dem Wirkstoff DEET – aufzutragen und engmaschige Moskitonetze zu benutzen, auch tagsüber.

Treten bei Reiserückkehrern innerhalb von drei Wochen Symptome auf, sollte umgehend ärztlicher Rat eingeholt und eine Zikavirus-Diagnostik eingeleitet werden. Frauen mit möglicher Schwangerschaft nach einem Aufenthalt in einem Risikogebiet sollten vorsichtshalber einen Schwangerschaftstest durchführen und ihre behandelnde Gynäkologin oder ihren Gynäkologen über die mögliche Exposition informieren.

Für Frauen mit aktuellem Kinderwunsch empfiehlt es sich, nach der Rückkehr aus betroffenen Gebieten mindestens zwei Monate mit einer Schwangerschaft zu warten. Männer sollten drei Monate lang eine Empfängnis vermeiden, da sich das Virus nachweislich länger im Sperma halten kann. Männer, deren Partnerin schwanger ist und die aus einem Zika-Risikogebiet zurückkehren, sollten während der gesamten Schwangerschaft konsequent Kondome verwenden oder auf Geschlechtsverkehr verzichten, um eine mögliche Übertragung auf die Schwangere zu verhindern.

Zika bleibt relevantes Thema bei Fernreisen

Das Zikavirus ist weiterhin in mehreren tropischen und subtropischen Regionen verbreitet - neben Thailand auch in Ländern wie Brasilien, Indonesien, Vietnam oder den Malediven. „Die wichtigste Schutzmaßnahme ist die Prävention. Wer richtig plant und die Empfehlungen einhält, kann das Risiko einer Zika-Infektion für sich und das ungeborene Kind erheblich minimieren“, so Jelinek. Dazu gehöre auch, sich über die aktuelle Verbreitung von Zika im Reiseland zu informieren, beispielsweise in der reisemedizinischen Beratung.

Zika: Das sollten Reisende mit Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft beachten

- Reisen vermeiden: Schwangere und Paare mit Kinderwunsch sollten nicht in Zika-Gebiete reisen.
- Mückenschutz: Ganztägiger Schutz mit Repellent, langer Kleidung und Moskitonetz ist unerlässlich.
- Sexuelle Übertragung: Nach Rückkehr Kondome verwenden, in der Schwangerschaft durchgehend, bei Kinderwunsch sonst 2 Monate (Frauen), 3 Monate (Männer).
- Schwangerschaft planen: Nach Reise Empfängnis möglichst aufschieben oder beide Partner testen lassen.
- Bei Symptomen: Fieber, Ausschlag oder Gelenkschmerzen nach der Reise ärztlich abklären.

Quellen:

Robert Koch-Institut, Epidemiologisches Bulletin 45/2024, Importierte Infektionskrankheiten 2023, S. 18f., 07. November 2024

CRM Handbuch Reisen mit Risiko 2025. 19. Auflage. Düsseldorf: CRM Centrum für Reisemedizin; 2025., S. 152 doi:10.1055/b000001075