



Impfcheck - allgemein in Deutschland empfohlene Impfungen

- Grundlage der Reiseimpfberatung sind immer die in Deutschland empfohlenen Impfungen.
- Wir überprüfen grundsätzlich zunächst den Impfstatus der Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission des Robert Koch Instituts und anderen offiziellen Stellen allgemein empfohlen werden (z.B. Tetanus, Masern, Kinderlähmung, etc.).
- Dieser Impfcheck ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Falls Sie Auffrischungen dieser Impfungen benötigen und wünschen, werden diese von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

Reise-Impfungen

- Spezielle Reiseimpfungen und Reise-Impfberatung sind **keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung**. Die Kosten für unsere reisemedizinischen Beratungs- und Impfleistungen entnehmen Sie bitte der **Honorarvereinbarung**.
- Wir beraten Sie anhand Ihrer Reisepläne über speziell zu empfehlende Reiseimpfungen.
- Wenn Sie diese Reiseimpfungen durchführen lassen möchten, erhalten Sie von uns **Privatrezepte**, mit denen Sie die Impfstoffe bei der Apotheke Ihrer Wahl kaufen können. (Am besten fragen Sie in den Apotheken telefonisch nach der Verfügbarkeit/ Lieferzeit an). Falls Impfstoffe nicht verfügbar sein sollten, fragen Sie in anderen Apotheken oder Online-Apotheken nach. **Mögliche Nichtlieferbarkeit von Impfstoffen ist einer der Gründe, warum eine FRÜHZEITIGE Reisemedizinische Beratung empfohlen ist!**
- Reichen Sie die Apothekenquittung und unsere Beratungsrechnung Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung ein, mit einem Antrag auf Erstattung. Viele Krankenkassen übernehmen die Kosten für Reiseimpfungen und auch für Reisemedizinische Beratung bis zu einer gewissen Höchstsumme im Jahr. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
- Impfstoffe müssen gekühlt werden (im Kühlschrank bei ca. 6°C, nicht im Eisfach oder Gefrierschrank) und dürfen nicht warm werden. Sonst wirken sie womöglich nicht mehr, oder sind sogar gesundheitsschädlich. **WICHTIG: Wir können aus Kapazitäts- und Haftungsgründen keine Impfstoffe für Sie lagern!**
- Falls eine Grundimmunisierung mehrere Impfungen beinhaltet, erhalten Sie von uns mehrere Rezepte. Es empfiehlt sich, die Impfungen stets "frisch" aus der Apotheke zu holen, und nicht längere Zeit zu Hause zu lagern.
- Am besten holen Sie die Impfstoffe und fahren immer von der Apotheke direkt zu uns. Wir impfen die Impfstoffe zu unseren Sprechstundenzeiten. Dies ist nahezu immer kurzfristig möglich, **bitte sprechen Sie Impftermine mit unserem Praxisteam ab.**
- Der beste Impfschutz gegen eine Krankheit besteht nach abgeschlossener Grundimmunisierung. Deswegen fangen Sie am besten sehr frühzeitig vor der Reise mit den Impfungen an. Falls die Reise kurz bevorsteht, gilt: Bereits nach der ersten Dosis reagiert Ihr Immunsystem auf den Impfstoff. Nach ca. 10 bis 14 Tagen sind bei den meisten Impfungen Antikörper im Blut vorhanden, so dass ein gewisser Impfschutz besteht, falls Sie mit dem Krankheitserreger in Kontakt kommen. Einen 100-prozentigen Schutz vor der Krankheit kann Ihnen aber niemand garantieren. Der bestmögliche Schutz besteht nach vollständiger Grundimmunisierung!

Beispiele typischer Reiseimpfungen

- Die hier aufgeführten Informationen sind nicht abschließend und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Ein persönliches Beratungs- und Aufklärungsgespräch mit der Ärztin oder dem Arzt Ihrer Wahl wird durch diese Informationen nicht ersetzt!
- Impfungen sind grundsätzlich kombinierbar/ gleichzeitig verabreichbar. (Bei Lebendimpfstoffen, z.B. Dengue, Gelbfieber, Mumps/Masern/Röteln, gilt: Gleichzeitige Verabreichung an einem Tag ODER im Abstand von 4 Wochen.)
- Empfohlene Impfabstände können verlängert werden, dürfen aber nicht verkürzt werden, da sonst bei Anwendung entgegen der Herstellerangaben („Off label“) ein Haftungsproblem besteht.

Erkrankung	Impfstoff-Beispiel (ungefährer Apothekenpreis pro Dosis. Abweichungen möglich!)	Impfschema der Grundimmunisierung (Mindestabstände!)	Auffrischung (falls gewünscht)
Hepatitis A & B (Kombi) (Leberentzündung/ Gelbsucht) (Impfschutz Hep. A erst nach 2. Dosis!)	TWINRIX® (ca. 70 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 1 Monat 3. nach 6 Monaten (Schnellschema: 0/ 7 Tage / 21 Tage, Auffrischung nach 1 Jahr)	Nach Abschluss der Grundimmunisierung im Allgemeinen lebenslanger Impfschutz, keine Auffrischung notwendig (außer in Ausnahmefällen bei besonderer – u.a. auch beruflicher - Gefährdung)
Hepatitis A (Leberentzündung/ Gelbsucht) Impfschutz bereits nach erster Dosis!	HAVRIX® (ca. 60 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 6-12 Monaten	
Hepatitis B (Leberentzündung/ Gelbsucht)	ENGRIX-B® (ca. 60 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 1 Monat 3. nach 6 Monaten (Schnellschema: 0/ 7 Tage / 21 Tage, Auffrischung nach 1 Jahr)	
Gelbfieber (Lebendimpfung)	STAMARIL® (ca. 60 €)	Einmalige Impfung, mindestens 10 Tage vor Einreise in ein Gelbfiebergelbgebiet. Besser länger vorher!	Lebenslang wirksam und gültig, keine Auffrischung erforderlich. (Ausnahmen je nach Reiseland möglich!)
Japanische Enzephalitis (Hirnhautentzündung)	IXIARO® (ca. 100 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 28 Tagen (Schnellschema 0, 7 Tage)	Erste Auffrischung nach 1 bis 2 Jahren, danach alle 10 Jahre
Tollwut (Totimpfstoff)	RABIPUR® (ca. 70 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 7 Tagen 3. nach 21/ 28 Tagen (Schnellschema 0,3,7 Tage => dann frühere Auffrischimpfung erforderlich)	alle 2-5 Jahre
Meningokokken ACW135Y (Hirnhautentzündung)	MENVEO® / NIMENRIX®/ MenQuadfi® (ca. 55 €)	Einmal, so lange wie möglich vor der Reise (Serotyp W gefährlich für Erwachsene)	alle 5 Jahre
Meningokokken B (Hirnhautentzündung)	BEXSERO® (80%) ab 2.LM / TRUMENBA® (100%) ab 10.LJ (ca. 110 €)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 1 Monat (Trumenba: 0-6 Monate)	Keine eindeutigen Empfehlungen (alle 2 Jahre ist Konsens)
Cholera & ETEC (Durchfallerkrankungen)	Schluckimpfung: DUKORAL® (ca.60 €) VAXCHORA® (ca.60 €)	So lange wie möglich vor der Reise: 2 orale Dosen im Abstand von mind. 1 Woche (siehe Packungsbeilage)	Keine eindeutigen Empfehlungen (nach 1 Jahr ist Konsens)
Typhus (Durchfallerkrankungen)	Spritze: TYPHIM® (ca. 30€) TYPHERIX® (ca. 30€) Schluckimpfung: TYPHORAL® ca. 30€	Einmal, mindestens 2 Wochen vor der Reise Schluckimpfung Typhoral im Kühlschrank lagern! Einnahme: siehe Packungsbeilage!	nach 3 Jahren Abwechselnd Spritze und Schluckimpfung empfohlen.
FSME (Hirnhautentzündung, durch Zecken übertragen)	ENCEPUR®/ FSME IMMUN® (Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung)	1. so lange wie möglich vor der Reise 2. nach 2 Monaten 3. nach weiteren 9-12 Monaten	Erste Auffrischung nach 3 Jahren, danach alle 5 Jahre (ab 60 wieder alle 3 Jahre)
Polio/ Kinderlähmung	IPV Mériex® (ca.30€)	(in Deutschland: Grundimmunisierung. 0-1-6 Monate und 1 Auffrischung) In bestimmten Reiseländern ist bei Aufenthalt >4 Wochen bei der Ausreise eine Impfung gegen Polio vorzuweisen. Die Impfung muss zwischen 4 Wochen und einem Jahr VOR der Ausreise erfolgen.	
Dengue-Fieber (Lebendimpfung, kombinierbar mit Gelbfieber)	QDENGAR® (ca. 110€ pro Dosis) Zugelassen seit Dez 2022 => Begrenzte Erfahrung!	1.Solange wie möglich vor der Reise 2.nach 3 Monaten (NICHT verkürzbar!) Empfohlen bei Langzeitaufenthalt oder bereits durchgemachter Infektion	Noch keine Empfehlungen, vermutlich lebenslang wirksam
Chikungunya-Fieber (übertragen durch Gelbfiebertmücke und Asiatische Tigermücke)	VIMKUNYA® (ca. 180€ pro Dosis) Zugelassen seit Feb 2025 => Begrenzte Erfahrung!	Einmal, mindestens 2 Wochen vor der Reise Zugelassen ab 12 Jahren	Noch keine Empfehlungen, Wirkdauer noch nicht bekannt

Schutz vor Malaria (siehe <https://tropeninstitut.de/malaria>)

Wichtigste Grundregel zum Thema Malaria:

Jedes Fieber und jede akute Erkrankung, die während oder nach einem Aufenthalt in Malariagebieten auftritt, gilt prinzipiell IMMER als Malariaverdächtig.

Hauptsymptome können vor allem sein: Fieber, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Schwäche, Erbrechen, Husten, Durchfall und Bauchschmerzen, neurologische Störungen - Gedächtnis/ Konzentration, etc.

Eine lebensbedrohliche Malaria sollte dann immer sofort mittels eines oder mehrerer Bluttests ausgeschlossen werden. Dies gilt auch noch **bis zu 6 Monate nach Verlassen eines Malariagebiets**.

Bitte begeben Sie sich bei Malariaverdacht immer sofort in ärztliche Behandlung!

1. Mücken- und Stichschutz (grundsätzlich)

Basis jeder Malaria-Prophylaxe ist Mücken- und Stichschutz. Am besten mit DEET-haltigen Insektenschutzmitteln.

Siehe: <https://tropeninstitut.de/reisetipps/schutz-vor-insektenstichen>

2. Medikamentöse Malaria-Prophylaxe für Erwachsene: (bei mittlerem bis hohem Malaria-Risiko)

Medikamentöse Malaria-Prophylaxe erfolgt mit dem Medikament MALARONE

1 Packung (12 Tabletten) kostet mit Privatrezept in der Apotheke ca. 60 Euro. Die Anzahl der notwendigen Packungen richtet sich nach der Dauer des Aufenthalts im Malaria-Gebiet.

Man nimmt 1 Tablette am Tag:

- Beginn: 1-2 Tage vor Betreten eines Malariagebietes
- Dann weiter jeden Tag 1 Tablette während des Aufenthalts in einem Malariagebiet
- Nach Verlassen des Malariagebietes weiter 1 Tablette am Tag für 7 Tage

Siehe auch Packungsbeilage von Malarone.

3. Malaria-Standby für Erwachsene: (bei niedrigem bis mittlerem Malaria-Risiko)

Medikament: MALARONE

Die Standby-Medikation besteht aus 1 Packung (12 Tabletten) Malarone, und kostet mit Privatrezept in der Apotheke ca. 60 Euro.

Die Inkubationszeit der Malaria ist ca. 7 Tage. Das heißt, wenn 7 Tage NACH Betreten eines Malariagebietes Symptome auftreten (Fieber, Unwohlbefinden, Bauchschmerzen, Durchfall, neurologische Störungen - Gedächtnis/ Konzentration, etc.), könnte es eine Malaria sein.

Wenn immer möglich, muss man sich dann unverzüglich in ein Krankenhaus oder eine Arztpraxis begeben, wo durch einen Bluttest (2 negative Bluttests an 2 aufeinanderfolgenden Tagen) eine Malaria ausgeschlossen werden kann - oder eine Behandlung begonnen werden kann.

Wenn man nicht innerhalb von wenigen Stunden diesen Test durchführen lassen kann, nimmt man die Standby Medikation: 4 Tabletten Malarone pro Tag, an 3 aufeinanderfolgenden Tagen (1 Packung), und begibt sich TROTZDEM so schnell wie möglich in eine geeignete medizinische Einrichtung, um den Bluttest durchzuführen und den Therapieerfolg zu überprüfen.

Siehe auch Packungsbeilage von Malarone.

! Wir raten dringend dazu, ausschliesslich Malaria-Medikamente aus Deutschland/ Europa auf die Reise mitzunehmen und diese nicht im Reiseland zu kaufen. Es gibt zahlreiche Berichte von Medikamentenfälschungen in vielen asiatischen und afrikanischen Ländern !

Verhaltenstipps für Fernreisen:

Für umfangreiche Informationen, empfehlen wir Internetrecherche in Reisemedizinischen Portalen, wie **tropeninstitut.de** oder **www.bereit-zu-reisen.de** und andere.

Erkundigen Sie sich immer vor Ihrer Reise auch auf den Seiten des Auswärtigen Amtes, **www.auswaertiges-amt.de/de/reiseundsicherheit/reise-und-sicherheitshinweise**

Ernährung: "Cook it, boil it, peel it, or forget it"

- Speisen sollten frisch durchgegart sein, dies gilt besonders für Gegrilltes und Meeresfrüchte wie Fisch, Skampi, Lobster u.ä.
- Obst lassen Sie am besten frisch zubereiten oder schälen es selbst.
- Gleiches gilt für Säfte, so vermeiden Sie mit Wasser verdünnte Getränke, wie sie oft an Straßenständen angeboten werden.
- Bevorzugen Sie ansonsten industriell hergestellte und gekühlte Getränke, so werden Eiswürfel überflüssig.
- Die von zu Hause bekannten Marken finden Sie meist auch am Urlaubsort. Achten Sie außerhalb des Hotels auf korrekte Verschlüsse o.g. Getränke (knacken und zischen beim Öffnen), gelegentlich werden bereits geleerte Flaschen mit unreinem Wasser verdünnt wieder aufgefüllt.
- Getränkedosen sollten Sie aus dem Kühlschrank verlangen, nicht aus einer mit Eiswürfeln gekühlten Wasserwanne.
- Speiseeis sollte industriell hergestellt, einzeln abgepackt und die Verpackung unbeschädigt sein.

Wenig empfehlenswerte Speisen:

- Milchprodukte einschl. Frischkäse
- Majonaisehaltige Salate und Speisen
- Fertige Obstsalate
- Geflügel, Meeresfrüchte, Krabben, Muscheln, Krebse u.ä.
- Tiefkühlkost (fehlende Kühlkette)
- Eiswürfel, offenes Speiseeis
- Offene Kaltgetränke (Säfte, offenes Wasser)
- Leitungswasser

Zähneputzen besser mit Mineralwasser

Mit industriell hergestelltem Mineralwasser ist Zähneputzen sicher, Leitungswasser kann je nach Region problematisch sein.

Duschen und Körperhygiene

Je nach Region ist die Qualität des Leitungswassers sehr unterschiedlich. Während es in vielen Großstädten, wie z.B. Singapur, Kapstadt oder Rio de Janeiro, mitteleuropäischem Standard vergleichbar ist, ist dies in ärmeren und ländlichen Regionen nicht immer der Fall.

Tipp: Duschen Sie gezielt und möglichst nur mit heißem Wasser ohne Seife, so schützen Sie Ihre Haut und nebenbei noch die Umwelt.

Entgegen der häufig geäußerten Meinung, werden durch Kontakt mit WC-Teilen nur sehr wenige Infektionen übertragen. Das zu Hause übliche Händewaschen ist obligatorisch.

Baden in Flüssen und Seen

Bei heißem Klima ist der Wunsch verständlich, sich im nahegelegenen See oder Fluss abzukühlen. Bitte bedenken Sie, dass besonders in tropischen Regionen der sog. dritten Welt Flüsse oft die Kanalisation ersetzen und vor allem in Afrika nördlich und südlich der Sahara die Bilharziose weit verbreitet ist.

Türklinken und Händeschütteln

Groß angelegte wissenschaftliche Studien haben belegt, dass Übertragung von Durchfallerregern auch durch Kontakt mit unsauberen Türklinken in Hotels jeder Kategorie und beim Händeschütteln geschieht.

Denken Sie als Hotelgast häufiger mal daran, sich die Hände zu waschen, wenn Sie nicht oft im Meerwasser baden.

Erreger von Krankheiten.

Bagatelverletzungen ernstnehmen

Gelegentlich entstehen durch scharfkantige Muscheln, Korallen oder Steine Bagatelverletzungen, die, den Erfahrungen von zu Hause folgend, zunächst wenig Beachtung finden.

Diese Verletzungen sollten Sie mit sauberem Wasser gut ausspülen, desinfizieren und abtrocknen lassen, da sie gerne verkrusten und sich sekundär infizieren können.