



CAPTURE HEADLINE
Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur adi-
piscing elit, sed diam
nummy nibh euismod.
FOTO: NAME SURNAME

In Singapur Meetings, Abendessen in Jakarta, weiter zum Referat in Dubai und ein Meeting in Kairo. So kann ein Businessstrip heute aussehen. Länger geht's, wenn man in Vietnam ein Werk in Betrieb nehmen oder in Nigeria die Bücher einer Firma prüfen soll. Die Referate sind bereit, die Werkzeuge vor Ort - aber was gilt punkto Gesundheit?

So reisen Sie gesund

Jetlag

Grundsätzlich soll bei Geschäftsreisen mit grosser Zeitverschiebung innert sehr kurzer Zeit der Schlafrhythmus nicht der Lokalzeit angepasst werden. Ansonsten riskiert man die bekannten Jetlagsymptome zwei Mal. Der zentrale Punkt ist genügend Schlaf. Der Schlafkomfort in der Businessklasse ist zwar besser als in der Holzklasse, aber doch nicht so wie im eigenen Bett. Für Langstreckenflüge kann ein kurzwirksames Schlafmittel mit raschem Wirkungseintritt Verwendung finden. In gewissen Fällen empfiehlt sich zusätzlich eine Vorbeugung gegen Reisetrombosen. Auf grössere Mengen Alkohol auf Reisen sollte verzichtet werden und auch das feine Essen der Business sollte nur sparsam genossen werden. Für längere Aufenthalte soll am Zielort der Schlafwahrhythmus möglichst schnell den lokalen Gegebenheiten angepasst werden.

Speis und Trank

Heisse Getränke und Wasser, Bier, Wein oder Erfrischungsgetränke aus versiegelten Behältern können im Allgemeinen ohne Bedenken getrunken werden. Die Zähne sollten auch im 5-Sterne-Hotel mit Mineralwasser gespült werden. Obwohl der Reisedurchfall für gewöhnlich selbstlimitierend verläuft, kann er für Geschäftsreisende das Gelingen der Mission in Frage stellen. Eine Durchfall-episode kann einen zwingen, ein bis zwei Tage ausschliesslich im Hotelzimmer zu verbringen. Am häufigsten sind auch in guten Hotels enterotoxische Escherichia-coli-Bakterien. Zur Vorbeugung gilt in erster Linie immer noch «Cook it, boil it, peel it - or forget it.» Die Befolgung solcher Ratschläge ist bei Kundenmeetings aber oft nicht um-

setzbar. Bei wiederholten oder längeren Einsätzen gibt es eine Schluckimpfung gegen Reisediarrhö. Die Impfung benötigt jedoch etwa drei Wochen Vorlaufzeit. Bei grossem Risiko kommen vorbeugend Antibiotika zum Einsatz.

Sobald der Durchfall einsetzt, die verlorene Flüssigkeit und das verlorene Salz ersetzt werden. Zusätzlich können Durchfallstopper verwendet werden. Diese lindern zwar die Symptome, behandeln die Ursache jedoch nicht. Bei offensichtlich aggressiveren Keimen soll der Businessstrip mit einem geeigneten Antibiotikum gerettet werden.

Impfungen

Kurzreisende benötigen in der Regel vor allem den auch bei uns empfohlenen Impfschutz. Zu beachten sind jedoch die Einreisebestimmungen der verschiedenen Staaten. Zu den Standardimpfungen gehört, Diphtherie und Tetanus, möglichst in Kombination mit Poliomyelitis, die gemäss WHO in Afrika und auf dem indischen Subkontinent wieder vorkommt. Die Impfung gegen die Zeckenecephalitis ist zum Beispiel auch für Österreich oder Osteuropa nötig, falls man sich länger im Freien aufhält. Der Schutz vor den bekannten Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln und Varizellen ist zuhause und bei Geschäftsreisen wichtig, falls die Krankheiten nie durchgemacht oder geimpft wurden. Die Hepatitis A gehört aufgrund ihrer Häufigkeit auch zur «Grundausrüstung».

Für längere Aufenthalte zum Beispiel bei Montagen im Feld kommen weitere Impfungen wie zum Beispiel Tollwut, Hepatitis B sowie je nach Destination und Aufgabenart Gelbfieber, Meningokokken-Meningitis, Typhus, Reisedurchfall und Japanische Enzephalitis

GESUNDHEIT

«Auf grössere Mengen Alkohol auf Reisen sollte verzichtet werden und auch das feine Essen der Business sollte nur spärlich genossen werden.»



Dr. med. Danielle Gyurech und PD Dr. med. Julian Schilling
Travel Clinic Zürich

in Frage. Dabei muss der Reisemediziner oder die Reisemedizinerin entscheiden, in welcher Situation und Saison welche Impfungen angezeigt sind. Je nach Saison, Personenkontakt und Destination ist es auch sinnvoll gegen Grippe zu impfen.

Malaria

Gegen Malaria, Denguefieber und gegen Chikunguniefieber gibt es zurzeit noch keine Impfung. Für die Lokalbevölkerung eines Risikogebiets und für Geschäftsreisende ist das Risiko unterschiedlich. Auch für den Businesstraveler basiert die Prävention vor Malaria, Dengue und Chikungunia in erster Linie auf konsequentem Mückenschutz. Unbekleidete Körperstellen sollten falls es Mücken gibt mit einem wirksamen mücken-abstossenden Mittel alle 4 bis 5 Stunden einstreichen werden. Eine hohe Konzentration des Wirkstoffs Diethyltoluamid (DEET), idealerweise 35 %, ist ratsam. Die meisten handelsüblichen Produkte in der Schweiz sind leider tiefer dosiert.

Für Aufenthalte in Malariahochrisikogebieten wird eine regelmässige Einnahme eines Antimalaria-Medikamentes empfohlen. Jedes unklare Fieber nach Aufenthalt in einem Malariagebiet muss notfallmässig und fachkundig abgeklärt werden oder selbst blind mit einem von zu Hause mitgenommenen, guten Antimalariamittel behandelt werden.

Medikamente

Auch für Kurzeinsätze sollte ein Medikament gegen Schmerzen und ein Notfall-Antibiotikum und Mückenschutz mitgenommen werden. Für längere Reisen empfiehlt sich eine gut ausgestattete Reiseapotheke.