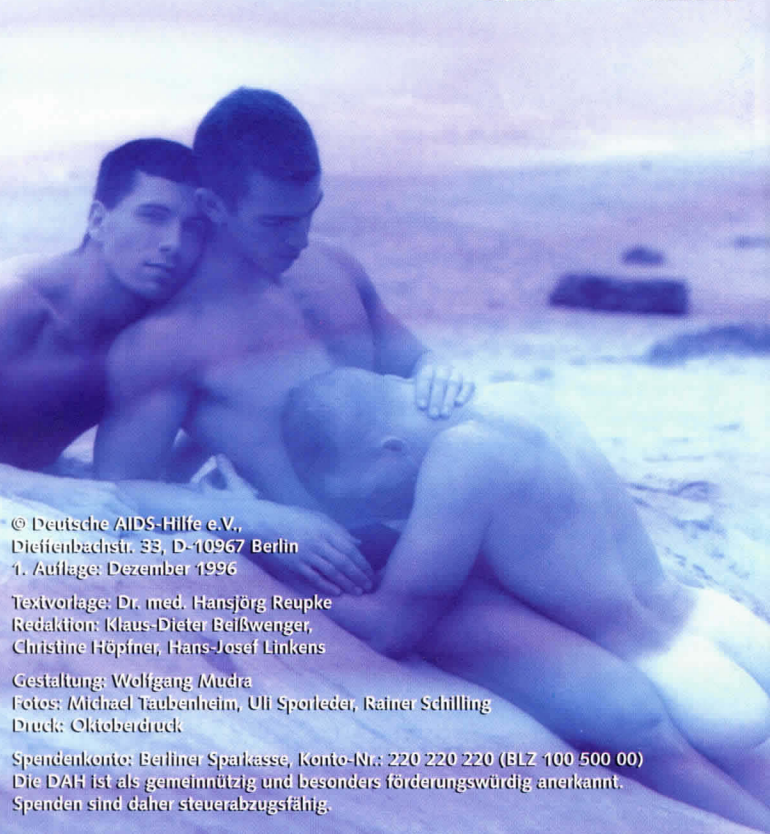


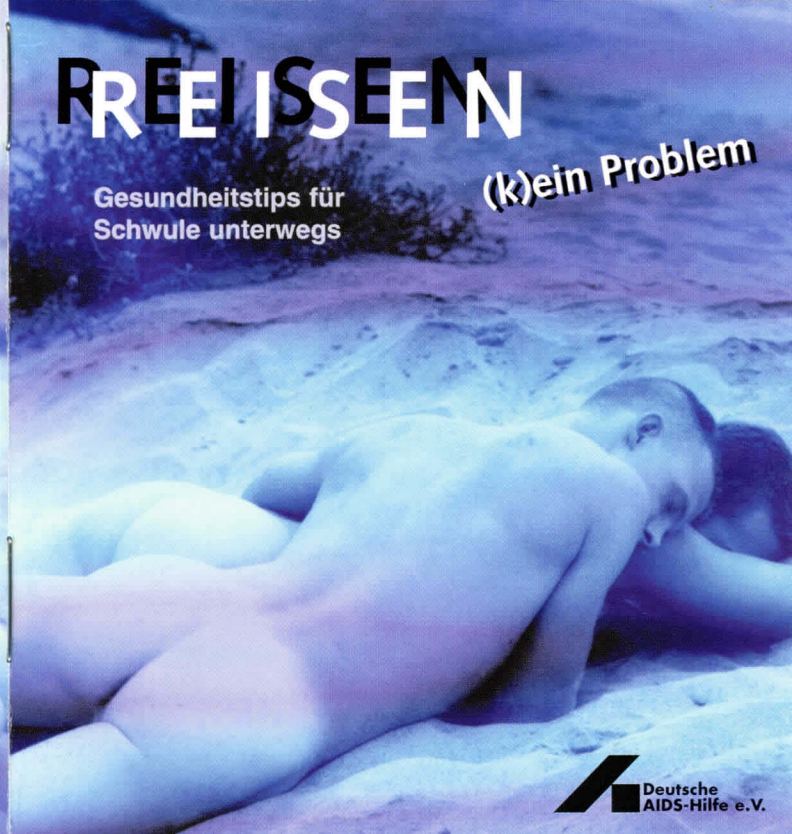
Überreicht durch:



REISEN

Gesundheitstips für
Schwule unterwegs

(k)ein Problem



© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.,
Dieffenbachstr. 33, D-10967 Berlin
1. Auflage: Dezember 1996

Textvorlage: Dr. med. Hansjörg Reupke
Redaktion: Klaus-Dieter Bellwenger,
Christine Höpfer, Hans-Josef Linkens

Gestaltung: Wolfgang Mudra
Fotos: Michael Taubenheim, Uli Spoiteder, Rainer Schilling
Druck: Oktoberdruck

Spendenkonto: Berliner Sparkasse, Konto-Nr.: 220 220 220 (BLZ 100 500 00)
Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.
Spenden sind daher steuerabzugsfähig.

 Deutsche
AIDS-Hilfe e.V.

Sonne, Palmenstrand und Meer,
neue Leute kennenlernen, was
erleben oder einfach nur abhängen...

Wer dem grauen Alltag entflieht,
tut seiner Psyche etwas Gutes,
und oft auch seinem Körper.

Damit du - egal ob HIV-positiv
oder nicht - deine Reise rundum
genießen kannst, hier einige
wichtige Hinweise zum Thema
Gesundheit.



Informiere dich, was dich auf deiner Reise erwartet:

- Ist die Anreise sehr strapaziös?
- Wie sind die klimatischen Bedingungen am Reiseziel?
- Wie groß ist die Zeitverschiebung?
- Wieviel Zeit braucht man zur Akklimatisierung?
- Welche Kleidung ist nötig?
- Wie ist es mit Essen und Trinken?
- Wie sind die Unterbringungsmöglichkeiten?
- Welche Gesundheitsrisiken gibt es vor Ort?
- Empfiehlt sich eine spezielle Krankenversicherung?
- Wie ist die medizinische Versorgung?
- Kann ich im Krankheitsfall rasch und problemlos zurückkehren?
- Gelten für die Einreise ins Urlaubsland bestimmte Impfvorschriften?
- Welche Impfungen kann/darf ich machen?
- Gibt es Einreisebeschränkungen für Menschen mit HIV?
- Was passiert, wenn ich im Urlaubsland als Schwuler erkannt werde?



Im Zweifelsfall solltest du mit dem Arzt klären, mit welchen Gesundheitsrisiken Reiseziel und Reiseart verbunden sind.

Du solltest dir über deinen Gesundheitszustand im Klaren sein: Fühle ich mich gesund und leistungsfähig oder bin ich eher geschwächt? Habe ich irgendwelche Krankheitszeichen?

HIV-positiv? Auch dann muß Reisen kein Problem sein.

Welche Besonderheiten du beachten mußt, hängt von deinem Gesundheitszustand ab.

Wenn du Medikamente einnimmst, solltest du mit dem Hausarzt einige Fragen abklären:

■ Kannst du die Medikamente ins Urlaubsland einführen oder dort in geeigneter Form beziehen?

■ Welche Medikamente kannst du für die Dauer der Reise absetzen, welche nicht?

■ Medikamente, die du nicht absetzen kannst: Ist es möglich, sie auf Reisen problemlos einzunehmen?

Falls nicht: Kannst du für die Dauer der Reise auf Medikamente umsteigen, die leichter einzunehmen sind (z.B. von der Pentami-

din-Inhalation auf Bactrim-Tabletten)?

■ Wenn du eine chronische opportunistische Infektion oder Erkrankung hast, die ständig behandelt werden muß (z.B. Cytomegalie-Infektion), solltest du dich vor Reiseantritt kundig machen, ob es vor Ort geeignete Ärzte oder Kliniken gibt oder eine AIDS-Hilfe, an die man sich wenden kann.

■ In vielen Ländern sind bestimmte Medikamente nur schwer oder gar nicht erhältlich. Deshalb sollte man seine Reiseapotheke möglichst in Absprache mit dem Arzt zusammenstellen.

■ In einige Länder dürfen Menschen mit HIV nicht einreisen. Medikamente, die dich als HIV-Positiven 'verraten' könnten, solltest du deshalb anders verpacken.

■ Auch das Mitführen bestimmter Medikamente kann problematisch sein, z.B. wenn sie Opiate enthalten. Hier solltest du den Arzt um ein Begleitschreiben bitten, aus dem hervorgeht, daß du das entsprechende Medikament brauchst und in welcher Dosierung du es einnehmen mußt.

■ Das Risiko, zu Hause oder auf Reisen zu erkranken, steigt mit der Schwere des Immundefekts. Besonders riskant sind Reisen in die Subtropen und Tropen.



Was Impfungen angeht, ist es für dich wichtig zu wissen:

- ◆ Bestehen HIV-bedingte Krankheitszeichen oder nicht?
- ◆ Liegt ein Immundefekt vor?
- ◆ Welche Impfungen sind nötig und welche darf ich als HIV-Positiver machen?

Diese Fragen solltest du mit deinem Hausarzt oder einer Impfberatungsstelle (z.B. einem Tropeninstitut) klären.

Bei schwerem Immundefekt wird der Hausarzt vielleicht sogar von bestimmten Reisezielen abraten. Deine Entscheidung wird auch davon abhängen, welchen hygienischen und medizinischen Standard dein Reiseziel aufweist.

Ein Tip gilt in jedem Fall, egal ob HIV-positiv oder nicht: Du solltest dich nicht überfordern - weder psychisch noch körperlich. Daran solltest du schon bei der Reiseplanung denken.



■ Bei der aktiven Immunisierung wird entweder ein lebender und vermehrungsfähiger, aber abgeschwächter Erreger ('Lebendimpfstoff') oder ein abgetöteter Erreger oder aber nur ein Teil von ihm ('Totimpfstoff') übertragen. In einer Abwehrreaktion werden Antikörper gebildet: man wird gegen den Erreger immun. Diese Abwehrreaktion setzt ein funktionierendes Immunsystem voraus.

■ Bei der passiven Immunisierung werden Antikörper gegen bestimmte Erreger übertragen. Diese Antikörper werden aus dem Serum von Menschen oder Tieren gewonnen, die mit dem Erreger Kontakt hatten. Der Geimpfte ist geschützt, solange sich genügend dieser Antikörper in seinem Organismus befinden. Nach einigen Wochen bis Monaten sind sie jedoch soweit abgebaut, daß kein ausreichender Schutz mehr besteht. Eine passive Impfung ist also nur sinnvoll, wenn in naher Zukunft das Risiko besteht, sich mit dem entsprechenden Erreger anzustecken.

Was du als HIV-Positiver wissen solltest:

■ Die Impfung mit Totimpfstoff und die passive Immunisierung kommen auch bei Menschen mit HIV in Frage.

Was du
zum Thema
Impfung
wissen
solltest.



Was du
zum Thema
Impfung
wissen
solltest.

- Lebendimpfstoffe bergen ein Infektionsrisiko. Sie sind für immungeschwächte Menschen nicht geeignet.
- Bei der aktiven Immunisierung wird die Antikörperbildung durch Stimulation des körpereigenen Abwehrsystems bewirkt. Dadurch kann es auch zu einer vorübergehenden Vermehrung von HIV kommen. Trotzdem ist es besser, sich impfen zu lassen, als eine Erkrankung zu riskieren.
- Die durch Impfung beabsichtigte Antikörperbildung kann bei immungeschwächten Menschen unzureichend ausfallen, so daß kein Krankheitsschutz entsteht.

Bei der Frage 'Impfung ja oder nein?' ist daher immer abzuwägen zwischen dem Risiko, sich mit einer bestimmten Krankheit anzustecken, dem zu erwartenden Impferfolg und den Risiken, die mit der Impfung verbunden sind.

Zum Thema Impfung kannst du dich informieren: Das Robert Koch-Institut gibt regelmäßig die 'Empfehlungen der Ständigen Impfkommision' heraus. Entsprechende Informationen enthält auch die Loseblattsammlung 'Therapien bei AIDS' der Deutschen AIDS-Hilfe.



Kleines Reise-ABC





Akklimatisierung Zeitverschiebung ('Jet-lag') und Klimaveränderung bei Fernreisen können den Biorhythmus stark belasten. Man sollte sich genügend Zeit gönnen, um sich an die Gegebenheiten vor Ort - Zeit, Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Lebensbedingungen - anzupassen. Wichtig: Wer viel schwitzt, sollte viel trinken!

Cholera Sie ist vor allem in Asien verbreitet, tritt aber auch in Afrika und Lateinamerika auf. Der Erreger wird meist durch verunreinigtes Trinkwasser und rohen Fisch übertragen. Die Cholera-Impfung (Totimpfstoff) ist wegen ihrer niedrigen Wirksamkeit von nur etwa 50% umstritten. Bei Reisen in Gebiete, in denen Cholera auftritt, muß im Einzelfall entschieden werden.

Durchfall Er ist die häufigste Gesundheitsstörung im Urlaub. Bei fast 50% der Reisenden in subtropische und tropische Länder treten Durchfälle auf. Häufigster Auslöser, auch bei HIV-Positiven, sind spezielle Coli-Bakterien. Daneben können auch Shigellen, Salmonellen usw. Durchfälle verursachen. Darminfektionen verlaufen bei HIV-Positiven häufig schwerer. Um so wichtiger ist Vorbeugung.



Was ich brauche, was ich besorgen muß

- ◆ Tickets
- ◆ Auslandskrankenschein
- ◆ zusätzliche Auslandsrankenversicherung
- ◆ Schutzbrief für PKW
- ◆ Impfschutz (überprüfen)
- ◆ Impfpass (mit dem Arzt ausfüllen)
- ◆ Reisepass (auf Gültigkeit überprüfen)
- ◆ internationaler Führerschein
- ◆ Reiseführer/Landkarten
- ◆ Sprachführer
- ◆ Urlaubslektüre
- ◆ Kreditkarte
- ◆ Reiseschecks
- ◆ Bargeld
- ◆ Kamera und Filme
- ◆ Ersatzbrille
- ◆ Sonnenbrille

Was ins Handgepäck soll

- ◆ Ausweis
- ◆ Geld, Schecks, Kreditkarte
- ◆ Tickets
- ◆ wichtige Medikamente
- ◆ Papiertaschentücher
- ◆ leichter Pullover
- ◆ Reiseführer
- ◆ Sonnenbrille



Was in meine Reiseapotheke soll

- ◆ **Verbandszeug** Mullbinden, Heftpflaster, Wundpflaster, elastische Binden, desinfizierende Wundsalbe, Pinzette, Schere, Fieberthermometer, Einmalspritzen, Einmalkanülen
- ◆ **desinfizierende und antibiotische Salben**
- ◆ **Durchfallmedikamente** z.B. Kohletabletten, Elektrolyttabletten
- ◆ **Medikamente gegen Übelkeit, Erbrechen**
- ◆ **Medikamente gegen Schmerzen, Fieber**
- ◆ **Mittel bei Sonnenbrand**
Kortison-Hautmilch, Pflegesalbe
- ◆ **Sonnenschutzmittel**
in der Apotheke beraten lassen
- ◆ **Antibiotika**
Breitbandantibiotikum
- ◆ **Medikamente gegen Reisekrankheit**
- ◆ **Medikamente gegen Allergie**
- ◆ **Kondome und Gleitgel**
z.B. HOT RUBBER, HT

Welche (weiteren) Medikamente du mitnehmen sollst und wie sie einzunehmen sind, solltest du mit deinem Arzt besprechen!

REISEN?

z.B.

- **SPARTACUS** 96/97 Kt., 1193 S., 45.-DM
Der bewährte und konkurrenzlos umfassendste Reiseführer für die schwule Welt.
- Armistead Maupin **STADTGESCHICHTEN**
Bd. 1-6 als Tb in Kasette 59.90 DM (einzeln 12.90 DM)
Alle Bände der absoluten schwulen Kultserie auf einmal.
- Tom Spanbauer
DER MANN, DER SICH IN DEN MOND VERLIEBTE
Tb., 480 S., 16.90 DM
Einer der schönsten und zugleich traurigsten aller je geschriebenen schwulen Romane.
- James R. Baker **SEXREBELLEN**
Kt., 279 S., 29.80 DM
Zärtlicher Liebesroman und zugleich radikaler Politthriller.
- Reinhard S. Luckau **WO UNS NIEMAND FINDET**
geb., 219 S., 32.- DM
Ein Roman über zwei schwule Männer und ihren fallenreichen Weg zu sich und zueinander.
- Joachim Bartholomae (Hg.) **GRÜNE NELKEN**
Kt., 192 S., 29.80 DM
Eine Sammlung von 9 Liebesgeschichten der wichtigsten schwulen deutschen Autoren.
- Comtesse de Luxe **BERLINER UND ANDERE PÄRCHEN**
Kt., 251 S., 24.80 DM
Der zweite Band der „Comtesse“: diesmal geht's mit spitzer Zunge um mann-männliche Paarbildungen..
- Larry Townsend **DER GEKÖPFTE**
Kt., 254 S., 29.80 DM
Ein packender Thriller aus der Lederszene in West-Hollywood.

Männerschwarm

Neuer Pferdemarkt 32
20359 Hamburg
0 40 / 4 3 6 0 9 3
Fax 430 29 32

Prinz Eisenherz

Bleibtreustr. 52
10623 Berlin
030/313 99 36
Fax 313 17 95

Gany med

Kettengasse 3
50672 Köln
02 21 / 25 11 10
Fax 25 11 06

Die schwulen Buchläden

Erlkönig

Bebelstrasse 25
70193 Stuttgart
0711/63 91 39
Fax 63 91 39

Männertreu

Bauerngasse 14
90443 Nürnberg
0911/26 26 76
Fax 26 58 44

Max & Milian

Ickstattstrasse 2
80469 München
089/260 33 20
Fax 26 30 59

WIR HABEN DAS BUCH DAFÜR!

Die Erreger werden fast immer durch verunreinigtes Wasser übertragen. Trinkwasser sollte daher mindestens 5 Minuten abgekocht werden. Wasserfilter liefern kein keimfreies Trinkwasser. Die Getränke großer internationaler Limonadenhersteller und Mineralwasserabfüller sind in der Regel einwandfrei. In manchen Ländern ist 'Sodawasser' - gewöhnliches Leitungswasser mit Kohlensäure - nicht zu empfehlen. Heißer Kaffee und Tee bergen meist kein Risiko. Milch ist stets abzukochen. Zum Zähneputzen nimmt man Mineralwasser. Auf rohe und halbrohe Fleisch- und Fischgerichte, ebenso auf Salate sollte verzichtet werden. Obst und rohes Gemüse nur geschält verzehren!

Bei Reisedurchfall sind mehr als 10 Stuhlentleerungen pro Tag keine Seltenheit. Der Flüssigkeitsverlust zehrt an den Kräften und geht auf den Kreislauf. Man muß also sehr viel - mehr als 2 Liter pro Tag - trinken. Am besten sind gesüßter und gesalzener Tee sowie Elektrolytlösung. Im Notfall tut es auch verdünnte Brühe oder Cola mit Salzstangen dazu. Außerdem sollte man Antidurchfall-Medikamente einnehmen, z.B. Kohletabletten (bis zu 10 Stück pro Tag). Leichte Kost, Zwieback, trockenes Brot, Apfelmus sind erlaubt. Nimmt der Durchfall



weiter zu oder ist nach 4-5 Tagen nicht abgeklungen, ist ein Arzt aufzusuchen.

Erkältungen Mit ihnen muß auch bei Reisen in warme Regionen gerechnet werden. Im Flugzeug, in Hotelzimmern und Restaurants sorgen Klimaanlage für angenehme Temperaturen. Ein unangenehmer Nebeneffekt können Erkältungen sein. Beim Aufenthalt in klimatisierten Räumen sollte man daher nicht allzu luftig gekleidet sein. Bei besonders 'frostigem Klima' empfiehlt sich Langärmliges, z.B. Pullover oder Sweatshirt.

Gelbfieber Die durch Mücken übertragene Infektionskrankheit kommt im tropischen Afrika und Südamerika vor. Menschen mit HIV dürfen nicht gegen Gelbfieber geimpft werden (Lebendimpfstoff!). Regionen, in denen Gelbfieber vorkommt (Tropeninstitute können darüber Auskunft geben), sollten von HIV-Positiven strikt gemieden werden: außer einer Impfung gibt es keine andere Vorbeugung; Gelbfieber ist auch nicht behandelbar.

Hepatitis A Das Hepatitis A-Virus wird fäkal-oral (z.B. beim Arschlecken, durch verunreinigte Nahrung oder verschmutztes Trinkwasser) übertragen. Die Hepatitis A

gehört zu den häufigsten Reiseerkrankungen. Wer noch keine durchgemacht hat (keine Antikörper im Blut nachweisbar), sollte sich impfen lassen. Das gilt auch für Menschen mit HIV. Neben dem bewährten passiven Impfschutz gibt es seit kurzem auch einen Aktivimpfstoff.

Hepatitis B Das Hepatitis B-Virus wird vor allem durch Blut, aber auch durch andere Körperflüssigkeiten, wie z.B. Sperma, übertragen. Wer noch keine Hepatitis B durchgemacht hat (keine Antikörper im Blut nachweisbar), sollte sich impfen lassen. Das gilt auch für Menschen mit HIV. Der Hepatitis B-Impfstoff (Totimpfstoff) kann gefahrlos verabreicht werden. Da bei einer Immunschwäche mit verminderter Antikörperbildung zu rechnen ist, empfiehlt sich zusätzlich zur aktiven Immunisierung die passive.

Kleidung Bei Reisen in südliche Länder kommt es oft zu Erkältungen. Sie werden verursacht durch die großen Temperaturunterschiede zwischen Flugzeugkabine und Zielort, ebenso durch die im Süden sehr starken Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht. Einen Pullover sollte man auf jeden Fall im Gepäck haben. Außerdem: Sandalen sind nicht immer das



geeignete Schuhwerk. Feste Schuhe schützen vor Verletzungen, Insekten- und Skorpionstichen sowie Schlangenbissen.

Malaria Die Malaria ist eine der häufigsten Reisekrankheiten. Sie kommt in den feuchtwarmen Gebieten der Tropen und Subtropen vor. Ihr Erreger wird durch die Anopheles-Mücke ('Moskito') übertragen. Für HIV-Positive wird ein erhöhtes Erkrankungsrisiko vermutet. Eine Impfung ist nicht möglich. Es gibt aber verschiedene vorbeugende Medikamente. Ihre Nebenwirkungen sollten mit dem Hausarzt oder einem beratenden Arzt der Tropeninstitute besprochen werden. Zur medikamentösen Vorbeugung sind die neuesten Informationen der Tropeninstitute zu beachten, da für die einzelnen Verbreitungsgebiete je unterschiedliche Mittel empfohlen werden. Der beste Schutz vor Malaria ist, sich vor Mückenstichen zu schützen. Dies gilt vor allem abends und nachts, da die Mücke nachtaktiv ist. Man sollte

- ◆ sich möglichst in mückengeschützten Häusern aufhalten
- ◆ lange Hosen und langärmelige Kleidung tragen

- ◆ Insektenabwehrmittel anwenden
- ◆ unter einem Moskitonetz schlafen
- ◆ vor dem Schlafengehen den Raum nach Mücken absuchen und die Fliegenklatsche benutzen.

Polio (Kinderlähmung) In manchen Ländern ist das Risiko, sich mit Polio anzustecken, erhöht. Sie wird fäkal-oral (z.B. durch verunreinigte Nahrung oder verschmutztes Trinkwasser) übertragen. Bei der Polioschluckimpfung wird in der Regel ein Lebendimpfstoff eingesetzt. Diese Impfung ('Sabin') ist für HIV-Positive nicht geeignet; mit dem inaktivierten Erreger kann jedoch geimpft werden ('Salk').

Schwitzen Je größer die Hitze, desto stärker schwitzt man. Dann ist es wichtig, nicht nur ausreichend, sondern auch das Richtige zu trinken. Wenn der Urin dunkler als normal ist, muß man besonders viel trinken. Eisgekühlte Getränke sind verführerisch, führen aber häufig zu vermehrtem Schwitzen und zu Bauchschmerzen. Besser ist nichtgekühlter Tee mit Zitrone. Achtung: Eiswürfel können Durchfallbakterien enthalten! Bei starkem Schwitzen besteht außerdem erhöhter Salzbedarf. Hier empfiehlt es sich, Elektrolytlösung zu trinken.



Sex Ausreichend Kondome und Gleitgel mitnehmen. Nicht in allen Urlaubsländern ist die Qualität der Ware gut. Neben HIV, Syphilis und Gonorrhoe gibt es, besonders in tropischen Ländern, auch weniger bekannte sexuell übertragbare Krankheiten. Sie machen sich vor allem durch Geschwüre und starke Lymphknotenschwellungen im Genitalbereich bemerkbar. Auch die Hepatitis wird beim Sex übertragen. Diagnostik und Therapie solcher Erkrankungen sind in manchen Ländern schwieriger als zu Hause.

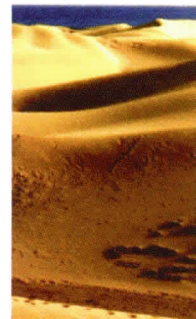
Sonne Unterschiedliche Hauttypen vertragen unterschiedlich viel Sonne. Hellhäutige Blonde sind viel gefährdeter als Schwarzhaarige mit dunklem Teint, eine 'Sonnenallergie' oder einen Sonnenbrand (siehe dort) zu bekommen. Oft wird die Haut durch die längere Einnahme von Medikamenten (z.B. Hypericin) lichtempfindlicher. Wer HIV hat, sollte sich deshalb vor dem Urlaub vom Arzt beraten lassen. Für Menschen, die einen 'Liegestuhlurlaub' planen, kann es sinnvoll sein, die Haut schon vor dem Urlaub an die erhöhte Sonnenbestrahlung zu gewöhnen, z.B. durch Bestrahlungen beim Hautarzt oder - nach Rücksprache mit dem Arzt - im Solarium. Zuviel Sonne schwächt das Immunsystem.

Daher ist Vorsicht geboten. Sonnenlicht kann aber auch günstig wirken: bei vielen chronischen Hautstörungen, die bei einer HIV-Infektion auftreten können (z.B. seborrhoisches Ekzem, Schuppenflechte, Haarbalg-Entzündungen).

Sonnenallergie Bei diesem juckenden Hautausschlag, der meist an Hals, Brust und Schultern auftritt, hilft am besten eine kortisonhaltige Creme oder Salbe. Zusätzlich kann ein Antiallergikum eingenommen werden.

Sonnenbrand Ihn sollte man unbedingt vermeiden. Deshalb anfangs nur kurze Sonnenbäder (ca. 1/2 Stunde), und das nicht in der Mittagszeit, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist. Der beste Sonnenschutz ist helle Bekleidung. Kopfbedeckung nicht vergessen! Zusätzlich Sonnenschutzpräparate mit UVA- und UVB-Filter anwenden. Wirksamer Schutz beginnt mit Lichtschutzfaktor 10. Es empfiehlt sich, Sonnenschutzmittel von zu Hause mitzunehmen.

Tetanus (Wundstarrkrampf) Der Tetanuserreger kommt weltweit im Erdreich vor. Er kann bei Verletzungen über Schmutz in die Wunde gelangen. Einer Tetanusinfektion





kann nur durch Impfung vorgebeugt werden, die alle 5 bis 10 Jahre aufgefrischt werden sollte. Diese Impfung eignet sich auch für Menschen mit HIV.

Tollwut Das Tollwutvirus wird durch den Biß oder den Speichel infizierter Tiere (vor allem wildlebender, aber auch Haustiere) auf den Menschen übertragen. Gegen Tollwut gibt es eine Aktiv- und auch eine Passivimpfung.

Beide sind für HIV-Positive unproblematisch, da auch bei der Aktivimpfung kein Lebendimpfstoff verwendet wird. Bei immungeschwächten Menschen ist die Antikörperbildung jedoch nicht zuverlässig. Sie sollte deshalb vor Reiseantritt überprüft werden.

Tuberkulose (Tb) Die Tb ist eine weltweit verbreitete bakterielle Infektionskrankheit. Der Erreger wird in der Regel durch Tröpfcheninfektion (vor allem bei 'offener' Tb) von Mensch zu Mensch übertragen.

HIV-Positive erkranken deutlich häufiger an Tb. Da jedoch nach der Impfung mit dem Lebendimpfstoff Tb-Infektionen möglich sind, sollten sie sich nicht impfen lassen. Die Gefahr, sich im Urlaub mit dem Tb-

Erreger anzustecken, ist denkbar klein. Bei HIV-Positiven mit gutem Immunstatus läßt sich anhand eines Hauttests leicht herausfinden, ob ein Kontakt mit dem Tb-Erreger stattgefunden hat.

Typhus Der Erreger kommt vor allem in südlichen Ländern vor. Er wird oral (durch den Mund) über Nahrungsmittel, Wasser und Milch aufgenommen. Gegen Typhus empfiehlt sich eine Impfung. In der Regel wird ein Lebendimpfstoff eingesetzt (Schluckimpfung). Diese Impfung ist für HIV-Positive nicht geeignet; mit dem Totimpfstoff kann jedoch geimpft werden (er wird in den Muskel gespritzt).

Wenn es um Fragen zu 'Reisen und Gesundheit' geht, solltest du dich mit deinem Arzt beraten.

Informationen erhältst du auch bei den örtlichen AIDS-Hilfen, den Krankenkassen und den Tropeninstituten.

Wo die Reise auch hingeht,
ob nach Gran Canaria, Mykonos,
Timbuktu, Fort Lauderdale
oder Phuket:
Gute Reise und viel Spaß!

