

Impfungen für die Reise



Reisen sind ein guter Anlass, um prüfen zu lassen, wie aktuell der eigene Impfschutz ist. In den letzten Jahren gab es einige Neuerungen bei den Standardimpfungen für Erwachsene.

Die Ständige Impfkommission (STIKO), die maßgebliche Einrichtung für Impffragen in Deutschland, rät den Impfschutz gegen:

- **Tetanus** und **Diphtherie** alle **zehn Jahre** aufzufrischen,
- **Röteln** bei Frauen im gebärfähigen Alter zu vervollständigen,
- **Masern** bei allen, die nach 1970 geboren wurden, zu komplettieren,
- **Keuchhusten** bei Frauen im gebärfähigen Alter, werdenden Vätern und Großeltern zu aktualisieren,
- **Polio (Kinderlähmung)** zu vervollständigen oder vor Reisen in ein Risikogebiet aufzufrischen,
- **Influenza (Virusgrippe)** bei allen Menschen ab 60 Jahren jährlich im Herbst zu erneuern; auch vor einem Urlaub auf der Südhalbkugel der Erde, wenn dort gerade Winter herrscht,
- **Pneumokokken** durchführen zu lassen; bei allen ab 60 Jahren einmal impfen, bei besonderen Risiken wiederholt.

Mit dem optimalen Impfschutz in den Urlaub - Impfschutz für die 7 beliebtesten Reiseziele der Deutschen:

- **Deutschland, Österreich, Skandinavien:** Wer sich viel in der freien Natur aufhält, sollte in manchen Landesteilen gegen die durch Zecken übertragene FSME geimpft sein. In Deutschland gilt dies hauptsächlich für Bayern und Baden-Württemberg.
- **Nördlicher Mittelmeerraum** (Spanien inklusive der Inseln, Frankreich, Italien, Griechenland): Hepatitis A wird etwas häufiger übertragen als in Deutschland; je nach aktueller Verbreitung oder persönlichem Risiko kann auch eine Impfung gegen FSME oder Hepatitis B sinnvoll sein.
- **Türkei:** Eine Impfung gegen Hepatitis A wird empfohlen, bei erhöhtem Risiko auch gegen Typhus oder Hepatitis B.
- **Ägypten:** Die Impfungen gegen Hepatitis A, Typhus und Polio werden empfohlen, bei erhöhtem Risiko auch gegen Hepatitis B, Meningokokken-Meningitis oder Tollwut.
- **USA, Kanada:** Wer in engen Kontakt zu Wildtieren kommen könnte, sollte eine vorbeugende Impfung gegen Tollwut erwägen.
- **Karibik:** Die Impfung gegen Hepatitis A ist praktisch auf allen Inseln empfehlenswert, außerdem können je nach aktueller Verbreitung oder persönlichem Risiko die Impfungen gegen Hepatitis B, Typhus oder Tollwut infrage kommen.
- **Mittel- und Südamerika:** Eine Impfung gegen Hepatitis A wird empfohlen, bei erhöhtem Risiko auch gegen Hepatitis B, Typhus oder Tollwut. In Südamerika kann eine Gelbfieberimpfung wichtig werden.

Für die meisten Impfungen reicht es, wenn Sie **sechs Wochen vor Abreise** einen Arzt aufsuchen. Aber auch für Last-Minute-Reisende gibt es viele Möglichkeiten zur Schnellimmunisierung.