



# Malaria

## Schutzmaßnahmen und Prophylaxe

Dossenheimer Landstr. 40  
69121 Heidelberg-Handschuhsheim  
  
Telefon 06221 459-20 Fax 06221 459-226  
[praxis@hausarzt-handschuhsheim.de](mailto:praxis@hausarzt-handschuhsheim.de)  
[www.hausarzt-handschuhsheim.de](http://www.hausarzt-handschuhsheim.de)

Malaria ist eine lebensgefährliche Krankheit, welche durch **Stiche von nachtaktiven Mücken** übertragen wird. Der Schutz vor Malaria besteht immer aus einer Kombination mehrerer Maßnahmen: Der **Mückenschutz** ist immer Teil dieser Schutzmaßnahmen und muss konsequent durchgeführt werden. Je nach Region, Jahreszeit Aufenthaltsdauer und individuellem Risiko wird der zusätzliche Einsatz von **medikamentöser Vorbeugung** (regelmäßige Einnahme) oder die Mitnahme eines **Notfallmedikaments** empfohlen.

### Basisschutz

#### Schutz vor Mückenstichen

##### 1. Lange Kleidung:

Zwischen Dämmerung und Morgengrauen helle, langärmelige Kleidung und lange Hosen tragen evtl. imprägniert (z.B. mit Nobite®-Kleidung).

##### 2. Repellentien:

Auf die unbedeckte Haut ein DEET-haltiges mückenabstossendes Mittel (Repellent) auftragen mit den Wirkstoffen DEET 30-50% (z.B. Antibrumm forte® oder Nobite®) oder Icaridin (z.B. Autan tropical®).

##### 3. Moskitonetz /Klimaanlage:

Im Schlafraum Moskitonetz nach Möglichkeit mit Permethrin imprägniert (z.B. Nobite®-Verdünner) oder Klimaanlage benutzen; zusätzlich evtl. Rauchspiralen und Insektizide.

##### **Achtung:**

##### **Fieberthermometer mitnehmen!**

Beim Auftreten von Anzeichen einer Malaria (plötzliches Fieber über 38°C axillär, Schüttelfrost und evtl. grippeähnliche Symptome) **sofort Arzt aufsuchen!**

### Im Niedrig-Risikogebiet:

#### Notfallmäßige Selbstbehandlung

##### Falls

- **kein Arzt innerhalb von 48 Stunden erreichbar** ist
- **und das Fieber über 24 Stunden anhält,**

dann nehmen Sie das angegebene Notfallmedikament **zur Überbrückung** und als **Maßnahme zur Lebensrettung** ein. Da damit die Infektion evtl. nicht vollständig beseitigt ist, suchen Sie trotz Einnahme des Notfallmedikaments **sobald als möglich einen Arzt zur Kontrolle** auf!

**Wichtig:** Malaria tritt frühestens 7 Tage nach Einreise ins Risikogebiet auf, kann aber auch noch Wochen oder Monate nach der Rückkehr ausbrechen.

**Atovaquon / Proguanil**  
**(z.B. Atovaquon Pro AL®**  
**oder Malarone®)**  
**als Notfallmedikament**

Einnahme: 4 Tbl. (4x250/100mg) täglich als Einmaldosis für 3 Tage (insgesamt 12 Tbl.)

**Artemether / Lumefantrin**  
**(Riamet®) als**  
**Notfallmedikament**

Einnahme: 4 Tbl. (4x 20/120mg) sofort und 4 Tbl. nach 8 Stunden.  
Am 2. und 3. Tag nochmals je 2x 4 Tbl. (insgesamt 24 Tbl.)

### Im Hoch-Risikogebiet:

#### Medikamentöse Prophylaxe

Regelmäßige Einnahme von Medikamenten (Tabletten immer nach dem Essen einnehmen!).

*Achtung: Dosierungen sind Mengen der Wirkbase und gelten für Erwachsene!*

**Atovaquon/Proguanil**  
**(z.B. Atovaquon Pro AL®**  
**oder Malarone®)**

Einnahme: 1 Tbl. (250/100mg) täglich

Beginn: 1 Tag vor Einreise  
Ende: 7 Tage nach Ausreise

**Mefloquin (z.B. Lariam®)**

Einnahme: 1 Tbl. (250mg) wöchentl.

Beginn: 1 Woche vor Einreise  
(2-3 Wo. bei erstmaliger Einnahme)  
Ende: 4 Wochen nach Ausreise

Achtung: Anwendung nur noch in Ausnahmefällen!

**Doxycyclin-Monohydrat**  
**(z.B. Doxycyclin 1A®)**

Einnahme: 1 Tbl. (100mg) täglich

Beginn: 1 Tag vor Einreise  
Ende: 4 Wochen nach Ausreise

Achtung: Trotz Empfehlung der DTG u. der WHO besteht in D. keine offizielle Zulassung von Doxycyclin für die Malariaphylaxe



# Reisegesundheits

## Reiseapotheke

Verbandsmaterial, Pflaster, evtl. Desinfektionssalbe (PVP), Schere, Pinzette  
Medikamente: eigene „Dauer-Medikamente“ in ausreichender Menge,  
Paracetamol® (kein ASS/ Aspirin!), Reisedurchfallmedikation (z.B. Loperamid®), Elektrolytlösung (z.B. Elotrans® oder selbstgemischt: 1 Liter Wasser + 1 TL Salz + 8 TL Zucker), Reiseübelkeit (z.B. Vomex®-Zäpfchen), evtl. Malariamedikamente, nur in seltenen Fällen Antibiotikum.  
Sonnenschutzmittel, Mückenmittel, Präservative, **Fieberthermometer**.  
Wegen Erhöhung d. Blutungsneigung (z.B. bei *Dengue-Fieber*) kein Aspirin®

## Durchfallvermeidung „Cook it, boil it, peel it or forget it!“

Wasser: nur Mineralwasser mit intaktem Verschluss oder abgekochtes oder filtriertes und chemisch entkeimtes Wasser trinken, keine Eiswürfel.  
Gemüse und Früchte: selber waschen, trocknen und schälen.  
Achtung: auf rohe Salate, Wurstwaren, rohe oder leicht gekochte/gebratene Meeresfrüchte, Mayonnaise, Eiscreme, Buttercreme, usw. besser verzichten.  
Hygiene: nur individuelle Handtücher benutzen.

## Mückenschutz

Mückennetz nachts, unbedeckte Haut mit Repellentien (z.B. Antibrumm forte) schützen. In der Dunkelheit helle Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosenbeinen tragen (*Malariarisiko / Japanische Encephalitis - Risiko*).  
In *Dengue-Zika-Chikungunya*-Risiko-Gebieten: Mückenschutz auch am Tag, unbedeckte Haut mit Repellentien schützen.  
Bei / nach Aufenthalt in *Zika*-Gebiet. Schwangerschaft verhindern und min. 6 Monate nur geschützter GV!

## Sonnenschutz „11 bis 3 – sonnenfrei!“

Keine Sonnenexposition von 11.00 bis 15.00 Uhr, Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, usw.

## Reiseversicherung

Zum Abschluss einer Reisekrankenversicherung mit Klausel für den ggf. nötigen Rücktransport wird dringend geraten.

## Höhenkrankheit

Vorsicht bei Reisen in grosse Höhen: Höhenadaptation durch langsamen Aufstieg, Schlafhöhe niedriger als erreichte Tageshöhe, bei Beschwerden sofortiger Abstieg, Medikamentenvorbeugung nur im Ausnahmefall.

## Sicherheit

Bitte beachten Sie das Internetangebot des Auswärtigen Amtes bzw. des Reiselandes. **Kopieren / Scannen von allen wichtigen Dokumenten** (Impfpass, Reisepass, etc.), evtl. mit Zugriffsmöglichkeit über das Internet

## Sexualkontakte

Kein ungeschützter Sex! (Übertragung von AIDS, Hepatitis B, usw.), Präservative mitnehmen und bei Bedarf benutzen

## HIV

Gewisse Länder verlangen für Langzeitaufenthalte einen HIV-Test, vor allem von Einwanderern, manchmal auch von Studenten und Reisenden. Da diese Vorschriften häufig wechseln, erkundigen Sie sich bitte beim Konsulat des Landes.  
HIV-Infizierte Reisende: Vorsicht bei Reisen in tropische Länder, da bei Infektionen bedrohliche Komplikationen auftreten können.

## Diverse Empfehlungen

Nicht barfuss gehen (Infektionsgefahr). Keine Akupunktur, Piercings oder Tätowierung. In Bilharziose-Risiko-Gebieten auf Baden in Binnengewässern verzichten.

## Reisethrombose

Allg. Verhaltensregeln zur Verhinderung: Regelm. Bewegung der Füße / Beine, ausreichende Trinkmenge, Schlaftabletten und Alkohol meiden (Entwässerung).  
Bei erhöhtem Risiko z.B. Hormontherapie, „Pille“, Raucher:

### Reise-Kompressionsstrümpfe tragen,

Bei hohem Risiko z.B. nach Thrombose, Embolie, Schlaganfall, Herzinfarkt, Tumorerkrankung, bei Thrombophilie: Heparin-Spritze vor Hinflug / Rückflug