

Interview

«Tropenreisen mit Kleinkindern gut vorbereiten!»

Immer mehr Eltern wagen Reisen in ferne, tropische Länder mit ihren kleinen Kindern – daher sind solche Reisen immer öfter auch ein Thema in der Kinder- und Hausarztpraxis. Die Reisemedizinerin Danielle Gyurech gibt Auskunft zu den nötigen Impfungen sowie Hinweise, welche die gesundheitlichen Aspekte der Reise von der Vorbereitung bis zu möglichen Komplikationen nach der Rückkehr betreffen.



Dr. med. Danielle Gyurech ist Reisemedizinerin und führt gemeinsam mit ihrem Partner eine reise- und tropenmedizinische Praxis in Zürich. Das Paar hat zwei kleine Kinder (1- und 2-jährig) und geht nun auch als Familie auf Reisen.

PÄDIATRIE: Danielle Gyurech, die heutigen Feriendestinationen sind weit entfernt, billig und tropisch – und locken immer mehr Familien mit Kindern an. Können solche Reisen für Kinder – besonders für Babys – genussvoll und ohne Strapazen sein?

Dr. med. Danielle Gyurech: Eine schwierige Frage! Die Kinder machen zwar in der Regel alles mit. Eine weite Reise ist aber vor allem für die Eltern sehr anstrengend. Wichtig ist, dass sich Eltern besonders gut vorbereiten, wenn sie mit ihren Kleinkindern in ferne Länder verreisen wollen. Eine kindergerechte Wahl der Destination ist entscheidend.

Ab welchem Alter empfehlen Sie Reisen in warme Länder und weit entfernte Destinationen?

Als Grundsatz gilt: mit Säuglingen nicht

in ferne und tropische Länder reisen, wenn die Eltern nicht reiseerfahren sind. Heikel ist die Wahl der Destination auch für schwangere Frauen. Für beide nicht in Frage kommen generell Regionen, in denen Malaria und Denguefieber vorkommen. Das Risiko wäre zu hoch, da diese Erkrankungen rasch progredient und besonders schwer verlaufen und erste Symptome häufig als Bagatelle verkannt werden.

Bei guter Vorbereitung und bei reiseerfahrenen Eltern kann eine «Abenteuerreise» jedoch ab fünf Jahren durchaus in Betracht gezogen werden.

Wer in tropische Länder reist, muss rechtzeitig an eine ganze Reihe von Impfungen denken. Was schreibt der Impfplan bei Kleinkindern vor, was ist besonders zu beachten?

Als Ausgangspunkt gilt der Schweizer

Impfplan. Für die Grundimmunisierung empfiehlt sich der sechsfache (DiTePa-Hib-IPV mit Hep B) statt der fünffache (DiTePa-Hib-IPV) Impfstoff, wenn absehbar ist, dass die Eltern mit ihren Sprösslingen viel reisen werden. Also empfiehlt es sich, dies mit den Eltern vor Beginn der Immunisierungen zu besprechen. Ist die Grundimmunisierung bereits mit dem Fünffach-Impfstoff begonnen worden, empfehle ich bei Bedarf die kombinierte Hepatitis-A+B-Impfung nach dem praktischen Kinderimpfschema 0/6 Monate. In gewissen Ländern wird bereits heute generell für die unter Zweijährigen eine Grippeimpfung empfohlen, und seit 1985 steht in der Schweiz ein Varizellen-Impfstoff zur Verfügung.

Für längere Aufenthalte in armen Ländern oder abgelegenen Gebieten ist ganz besonders für Kinder die Tollwutimp-

fung in Betracht zu ziehen. Aufgrund der Körpergrösse und des Verhaltens sind Kinder viel exponierter als Erwachsene. In vielen Ländern kann für eine allfällige Notfallversorgung nicht von einer genügenden Versorgungslage ausgegangen werden. Weitere seltener benötigte Reiseimpfungen, wie japanische Enzephalitis, Typhus und Gelbfieber, können eventuell direkt mit einer Reisemedizinerin oder einem Reisemediziner besprochen werden.

Ist beispielsweise eine Malariaphylaxe mit ihren teilweise starken Nebenwirkungen für kleine Kinder nicht eine Zumutung?

Grundsätzlich gehören Schwangere und Kinder unter fünf Jahren nicht in Gebiete mit Malaria und Denguefieber. Diesbezüglich sollten ÄrztInnen die Destination genau unter die Lupe neh-

men und wenn nötig den Eltern gegenüber eine klare, überzeugende Haltung einnehmen. Eine Ausnahme sind Reisen, die unbedingt nötig sind, zum Beispiel aus familiären Gründen. Am häufigsten kommt diese Situation bei Migrantinnen aus entsprechenden Ländern vor. In solchen Fällen ist eine Malariaphylaxe mit den an die Resistenzlage angepassten Medikamenten unumgänglich. Wichtig ist, dass man sich für die Besprechung und für die genauen Instruktionen genügend Zeit reserviert, denn wo das Verständnis fehlt, kann nicht mit einer genügenden Compliance gerechnet werden.

Die Nebenwirkungen der Malariamedikamente sind bei Kindern nicht häufiger und nicht schwerer als bei Erwachsenen. Dazu kommt, dass zurzeit auch für Gebiete mit Multiresistenz für Kinder zwei verschiedene Substanzen (Mefloquin,

Tabelle:
Checkliste für die Reiseapotheke – Grundausrüstung

Indikation/Mittel	Beispiele
• Durchfallmittel	z.B. Imodium® Sirup
• Malariamittel	je nach Region
• Fieber-Thermometer	
• Reisekrankheit/Übelkeit	z.B. Itinerol B6®, Primperan® Tr.
• Antibiotikum	z.B. Zithromax®
• Antihistaminikum	z.B. Fenistil® Tropfen
• Schmerzen/Fieber	z.B. Tylenol® Tropfen
• Bauchschmerzen/-krämpfe	z.B. Lysedil®
• Nasentropfen/-spray	z.B. Triofan®
• Hustenmittel	z.B. Bexin®
• Ohrentropfen	z.B. Panotile®
• Akute Bindehaut-/ Augenentzündungen	z.B. Fucithalmic® Monodosen
• Augentropfen	z.B. Triomer® MD
• Salbe gegen Wundinfekte	z.B. Fucidin®
• Sedativum	z.B. Lysedil®
• Sonnenschutzmittel	z.B. Daylong 25®, MicroBan 30+®
• Lippenschutz	
• Insektenschutzmittel	z.B. Anti-Brumm®, Exopic-Lotion®
• Moskitonetz	
• Insektizid für Kleider, Räume/Moskitonetz	z.B. Bio-Insektenfrei®, Baygonspray®
• Wasserdesinfektion	z.B. Micropur® Forte
• Wasserfilter	z.B. Filopur®

Atovaquon und Proguanil Fixkombination) zur Verfügung stehen.

Voll gepackte Familienvans, die Richtung Italien fahren, sieht man heute weniger häufig. Das Transportmittel nach Mallorca, Punta Cana und Goa ist das Flugzeug. Gerade Babys haben jedoch beispielsweise Mühe mit dem Druckausgleich beim Starten und Landen. Wie kann man Kleinkindern das Fliegen erleichtern?

Probleme beim Druckausgleich kommen bei kleinen Kindern aufgrund der engen Platzverhältnisse im Mittelgesicht häufiger vor als bei Erwachsenen, die individuellen Unterschiede sind jedoch gross. Damit es gar nicht erst zu Schmerzen kommt, soll man versuchen, den Kindern während des Startens und des Landens etwas zum Essen, zum Trinken oder ein «Zältli» zu geben. Durch den Schluckakt kann so der Druckausgleich herbeigeführt werden.

Für den Fall, dass dies alles nicht weiterhilft, gehört die Reiseapotheke unbedingt ins Handgepäck. Darin sollten ein Nasenspray, ein schleimhautabschwellendes Mittel wie zum Beispiel Fenistil®-

Glace will! Der Arzt oder die Ärztin kann die Eltern bei diesem Vorhaben sehr unterstützen, wenn er oder sie dies den Kindern nochmals persönlich erklärt. Für den Krankheitsfall muss die Familie natürlich mit den entsprechenden Medikamenten, allenfalls inklusive Notfall-Antibiotika, ausgerüstet werden.

Saubere Trinkflüssigkeiten sind nicht überall leicht erhältlich. Was können Eltern in solchen Situationen tun, um das Baby genügend mit flüssiger Nahrung zu versorgen?

Das Mitführen eines Wasserfilters sollte vor allem für entlegene Destinationen besprochen werden. Ansonsten gibt es heute fast überall sauberes Trinkwasser in Flaschen zu kaufen.

Was ist Ihr Eindruck bezüglich Sonnenschutz: Haben die Präventionsmassnahmen der letzten Jahre gefruchtet, und schützen heute Eltern ihre Kinder genügend vor den schädlichen UV-Strahlen?

Mir scheint, dass Eltern heutzutage eher mehr an Sonnenschutz denken als früher. Doch man sollte sie immer wieder auf die wichtigsten Massnahmen hinweisen: sich

Tropfen und ein paracetamolhaltiges Präparat enthalten sein, um die Schmerzen zu behandeln.

Durchfälle sind bei Kleinkindern problematischer als bei ihren grösseren Geschwistern und den Eltern. Was empfehlen Sie bezüglich Vorbeugung und Behandlung?

So lange ein Kind voll gestillt wird, ist das die sicherste und beste Nahrung und fürs Reisen am praktischsten. Ansonsten gilt stur der Grundsatz: «Cook it, boil it, peel it or forget it!» Wichtig ist, dass die Eltern konsequent sind. Das heisst auch dann nicht nachgeben, wenn das Kind unbedingt eine

im Schatten aufhalten, Sonnenschutzmittel mit hohem Schutzfaktor benutzen, Hut, Sonnenbrille und farbige T-Shirts tragen. Weisser Baumwollstoff hat nur einen sehr geringen Schutzfaktor (je nach Material ca. Faktor 4)! Vor allem auch im Wasser sollten Kinder vor der Sonne geschützt sein. Heute gibt es in immer mehr Läden spezifische Sonnenschutzbekleidung zu kaufen, beispielsweise Bodys aus speziellem UV-dichtem Stoff oder so genannte Sun-Shirts.

Wieder zuhause, machen sich manchmal Symptome bemerkbar, die nicht unbedingt mit den Ferien in Zusammenhang gebracht werden. Auf welche möglichen Komplikationen sollte man Eltern besonders aufmerksam machen?

Fieber im Zusammenhang mit einem Tropenaufenthalt muss sofort abgeklärt werden – eventuell direkt bei einer spezialisierten Person, um einen «doctor's delay» zu vermeiden. Ebenso sollten Verdauungsstörungen wie Durchfälle, Bauchweh oder ungewöhnliche Blähungen bei Reisenden schnell abgeklärt werden, um allfällige Ansteckungen anderer Kinder, beispielsweise in der Spielgruppe, im Kinderhort, Kindergarten oder der «Gspönlis», zu vermeiden. Die anderen Eltern werden dies sehr schätzen. ☉

Interview: Alexandra Suter

Korrespondenzadresse:
Dr. med. Danielle Gyurech
Travel Clinic Zürich
Forchstrasse 92
8008 Zürich
Tel. 01-380 36 36
E-Mail: med@travelclinic.ch

Service

Links:

www.travelclinic.ch: Reisemedizinische Praxis von Dr. med. Danielle Gyurech und PD Dr. med. Julian Schilling

www.savetravel.ch: Empfehlungen der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Reisemedizinische Beratung

www.eda.admin.ch/eda/g/home/traliv/travel.html: Reisehinweise des EDA