

# **Checkliste**

**Wie bereite ich mich auf eine  
Fernreise in ein Malaria-Gebiet vor?**

- Checken Sie mit ausreichend zeitlichem Vorlauf, welche Krankheiten in Ihrem Reiseland verbreitet sind.
- Informieren Sie sich genauer zu den Krankheiten, u.a. darüber, ob es Impfungen gibt.
- Wenn Malaria in Ihrem Reiseland verbreitet ist: Wie hoch wird das Malaria-Risiko eines Landes zum Beispiel von der WHO eingeschätzt? (Derzeit Kenia zum Beispiel hoch, Südafrika mittel bis niedrig, Namibia, Botswana eher niedrig.)
- Sind alle Regionen des Landes gleichermaßen betroffen? (Es macht zum Beispiel einen Unterschied, ob Sie in Tansania auf dem Kilimandscharo oder in der Serengeti unterwegs sind.)
- In welcher Jahreszeit sind Sie unterwegs? (Namibia zum Beispiel ist ein Land, dass zwar im Nordosten des Landes das größte Malaria-Risiko vorweist, aber die meiste Zeit des Jahres und vor allem in den mittleren und südlichen Teilen des Landes aufgrund der Trockenheit und Dürre keine guten Lebensbedingungen für Malaria-Mücken hat. In den Malariagebieten Südafrikas im Nordosten kann man aufgrund der Trockenheit von Juni bis September mit relativ geringem Malariarisiko unterwegs sein.)
- Trotz der o.g. Punkte: Eine reisemedizinische Beratung durch einen entsprechend geschulten Arzt macht in jedem Fall Sinn. Machen Sie rechtzeitig einen Termin, denn: Sollte eine Malariaprophylaxe empfohlen werden, muss dafür ja genug Zeit vor der Abreise bleiben.
- Machen Sie sich am besten einen Zeitplan, damit Sie alle Vorbereitungen in Ruhe mit ausreichend Vorlauf erledigen können.
- Fragen Sie den Arzt auch nach Notfallmedikamenten für die Einnahme vor Ort.
- Generell sinnvoll: Stimmen Sie mit dem Arzt ab, ob Ihr Reiseziel vor dem Hintergrund eventuell bestehender Vorerkrankungen gut zu bereisen ist für Sie, oder ob das gesundheitliche Risiko einfach zu groß ist.
- Informieren Sie sich insbesondere zu Symptomen, Krankheitsverlauf und Inkubationszeit, um erste Anzeichen einer Erkrankung sofort zu erkennen (legen Sie sich entsprechende Dokumente in eine Cloud, um darauf auch während des Urlaubs immer Zugriff zu haben oder nehmen Sie Ausdrücke mit, falls Sie in Gebieten ohne Internetzugriff unterwegs sein sollten).
- Recherchieren Sie für Ihr Reisegebiet die Adressen internationaler Krankenhäuser. Damit Sie nicht lange suchen müssen, falls eine Behandlung vor Ort notwendig wird (Dort wird in der Regel englisch gesprochen, was im Notfall entscheidend sein kann. Und: Solche Krankenhäuser bieten häufig einen besseren Versorgungsstandard als

lokale, öffentliche Krankenhäuser – es entstehen aber auch höhere Kosten.).

- Treffen Sie alle Vorkehrungen einer Expositionsprophylaxe. Wenn Sie nicht sicher sind, wie mückensicher die Räume sind, in denen Sie übernachten, nehmen Sie sicherheitshalber ein Moskitonetz mit.

Übrigens: Auf der [Internetseite des Auswärtigen Amts](#) finden Sie eine Länderübersicht mit Reise- und Sicherheitsinformationen. Sie geben einfach Ihr Reiseland in den Suchschlitz ein und bekommen dann sehr viele Informationen – u.a. auch zum Thema „Gesundheit“. Sollten andere Krankheiten in dem Land eine Rolle spielen außer der Malaria, finden Sie auch dazu Informationen.