

Schutzimpfungen für Vietnam und die Reiseapotheke

Bei Fernreisen spielt die gesundheitliche Vorsorge eine große Rolle und niemand sollte allzu leichtfertig auf große Reise gehen. Diese Tipps sollen bei der optimalen Vorbereitung auf eine große Vietnam Reise mit [Visum für Vietnam](#) helfen.

Impfungen für Vietnam

Das Auswärtige Amt empfiehlt darauf zu achten, dass der Impfschutz gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert Koch Institutes (www.rki.de) vollständig ist. Gerade Erwachsene müssen beachten, dass Schutzimpfungen gegen Tetanus und Diphtherie alle zehn Jahren aufgefrischt werden müssen, da sie sonst ihre Wirkung verlieren! Weitere Standardimpfungen umfassen Keuchhusten, Kinderlähmung und die MMR-Impfung gegen die Kinderkrankheiten Mumps, Masern und Röteln. Weiterhin empfiehlt das Auswärtige Amt eine Schutzimpfung gegen Hepatitis A für Vietnam Reisen. Der Erreger wird durch verunreinigtes Wasser oder kontaminierte Lebensmittel übertragen und ein Kontakt kann für Reisende nie vollständig ausgeschlossen werden. Weitere Schutzimpfungen gegen Hepatitis B, Tollwut, Typhus und Japanischer Enzephalitis sind nur bei einem Langzeitaufenthalt oder besonderer Expositionsgefahr notwendig.

Dengue-Fieber und Malaria

Eine größere Gefahr geht in Vietnam von fliegenden Plagegeistern aus: Die tagaktive Mückenart *Stegomyia Aegypti* überträgt das Dengue-Fieber und die nachtaktive *Anopheles*-Mücke die Malaria. Da es gegen Dengue-Fieber keinerlei Prophylaxe gibt, ist ein guter Mückenschutz wichtig: Dazu gehören körperbedeckende Kleidung und Anti-Mücken-Spray. Wird dies konsequent beachtet, ist auch keine gesonderte Malaria-Prophylaxe notwendig. Zur eigenen Beruhigung kann aber auch ein Stand-By-Medikament mitgenommen werden, das erst dann eingenommen wird, wenn tatsächlich eine Malaria-Infektion vorliegt. Hierzu sollten Sie sich vorab ausführlich vom Hausarzt oder einem Tropenmediziner beraten lassen.

Die Reiseapotheke für Vietnam

Zur Grundausstattung der Reiseapotheke gehören u.a. ein leichtes Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen und ein Mittel gegen Durchfall, denn die Umstellung auf asiatisch-scharfe Kost macht so manchem europäischen Magen zu schaffen. Wer schnell unter Reiseübelkeit leidet, sollte ein entsprechendes Medikament oder speziellen Reisekaugummi mitnehmen. Wenn Medikamente vergessen wurden, ist das jedoch auch kein Drama: In Saigon beispielsweise gibt es zuverlässige moderne Apotheken mit englischsprachigem Personal, z.B. die Pasteur Pharmacy (156 Pasteur Street) oder die 24 Stunden am Tag geöffnete SOS Clinic mit Apotheke (167A Nam Ky Khoi Nghia Street). In Hanoi ist die Nguyen Luan Pharmacy (3 Trang Thi Street) empfehlenswert. Auf keinen Fall sollten Medikamente auf Märkten oder in fragwürdigen kleinen Geschäften gekauft werden, da es sich hier meist um Fälschungen handelt, die im besten Fall wirkungslos sind und im schlimmsten Fall schwere Schäden anrichten können.

Schutz vor Erkrankungen in Vietnam

Viele gesundheitliche Probleme lassen sich mit einigen Grundregeln vermeiden. Die bekannteste Regel ist wohl „Cook it, peel it or forget it“ – Koch es, schäl es oder vergiss es. Wasser sollte nur aus fest versiegelten Plastikflaschen getrunken werden

und nie aus der Leitung. Aus diesem Grund sollte auch auf Eiswürfel in Getränken und auf Salate verzichtet werden, die mit Leitungswasser gewaschen wurden. Ganz wichtig ist auch sorgfältiges Händewaschen. Sehr sinnvoll ist es, ein kleines Fläschchen mit Handdesinfektionsspray mitzunehmen oder feuchte Tücher.

Mehr Informationen über Vietnam unter www.dulichso.com