

## Frau auf Reisen

**Frauen erforschen die ganze Welt, und das in jedem Lebensalter. Der Horizont hat sich erweitert, doch gibt es spezifisch weibliche Aspekte der Gesundheit, die auf Reisen Probleme bereiten können.**

### Empfängnisverhütung und Reisen

Wir raten Ihnen, über die verschiedenen Verhütungsmittel mit Ihrem Arzt zu sprechen. Es empfiehlt sich, eine neue Methode vor Antritt einer Reise mindestens drei Monate lang auszuprobieren.

- **Die Pille** : Packen Sie für den Fall, dass Ihr Koffer verloren geht, eine zusätzliche Pillenpackung als Reserve in eine andere Tasche. Nehmen Sie den Beipackzettel mit der pharmakologischen Bezeichnung der Pille mit, denn der Markenname kann von Land zu Land unterschiedlich sein. Führen Sie Ihre Pillen auf Flugreisen im Handgepäck mit sich. Die Sicherheit der Pille kann durch Durchfall, Erbrechen oder die Einnahme bestimmter Antibiotika herabgesetzt sein. In diesen Fällen ist eine zusätzliche Verhütungsmethode, z.B. Kondome, anzuwenden. Die Pille sollte alle 24 Stunden eingenommen werden, wobei die Einnahmezeit bei einer Zeitverschiebung entsprechend geändert werden muss. Falls die Einnahmezeit sich dadurch auf die Nachtzeit verschiebt, nehmen Sie ein Tablette vor dem Schlafengehen (immer besser vor als nach der berechneten Einnahmezeit). Wenn Sie einmal vergessen haben, die Pille einzunehmen, der gewohnte Einnahmeabstand aber um weniger als 12 Stunden überschritten ist (und Sie keine besonders niedrig dosierte Pille verwenden), so bleibt die empfängnisverhütende Wirkung erhalten. Nehmen Sie dann die vergessene Tablette ein und setzen Sie die weitere Einnahme wie gewohnt fort. Wenn der übliche Einnahmezustand um mehr als 12 Stunden überschritten ist, dann nehmen Sie die vergessene Tablette nicht ein; setzen Sie aber die Einnahme aus der angebrochenen Packung fort und verwenden Sie zusätzlich Kondome.
- **Kondome** für den Mann oder für die Frau: Nehmen Sie einen ausreichenden Vorrat an qualitativ hochwertigen Kondomen mit, die - je nach Reiseziel - vor Ort möglicherweise schwer zu finden sind. Sie können nützlich sein, wenn Probleme bei der Anwendung der Pille auftreten (Durchfallerkrankungen etc.), und sind dringend zu empfehlen, wenn Sie Geschlechtsverkehr mit einem neuen Partner haben (Risiko der Ansteckung mit einer sexuell übertragbaren Krankheiten).
- **Hormonimplantate** : Diese hormonale Langzeit-Empfängnisverhütung kann bei Reisen unter schwierigen Bedingungen (Auslandeinsätze, mehrmonatige Rucksackreisen etc.) sinnvoll sein.
- **Spirale** : Die Regelblutungen sind manchmal stärker und schmerzhafter und es besteht ein Infektionsrisiko. In seltenen Fällen kann die Spirale verrutschen oder ausgestossen werden und einen medizinischen Notfall verursachen. Das Einlegen bzw. Auswechseln der Spirale sollte mindestens drei Monate vor Ihrer Reise erfolgen, um sicherzugehen, dass die Spirale richtig sitzt und gut vertragen wird.
- **Patch (Hormonpflaster)**: kann während Reisen verwendet werden, da er nur einmal pro Woche gewechselt werden muss. Die Tageszeit spielt keine Rolle und die Wirksamkeit wird durch Durchfall/Erbrechen, Antibiotikaeinnahme und Vergessen von 1-2 Tagen nicht vermindert. Es eignet sich zum Baden. Hautreaktionen (Allergien, Irritationen) kommen nur selten vor.

### Veränderungen des Menstruationszyklus

Auf Reisen kann die Regelblutung sich verspäten oder ganz ausbleiben, oder es können im Gegenteil unerwartete Blutungen mitten im Zyklus auftreten. Dafür kann es zahlreiche Ursachen geben und im Allgemeinen besteht kein Grund zur Beunruhigung. Um nicht überrascht zu werden, sollten Sie stets einige Binden und Tampons in greifbarer Nähe aufbewahren. Wenn Sie während der Pilleneinnahme leichte Blutungen bemerken, setzen Sie die Einnahme aus der angebrochenen Packungen fort, aber prüfen Sie, ob Sie nicht ein Tablette vergessen haben! Bei Frauen in den Wechseljahren können überraschend auftretende und lang anhaltende Blutungen vorkommen, denen mit Hormonbehandlungen entgegengewirkt werden kann. Auf Reisen unter schwierigen Bedingungen ist es für Pillenanwenderinnen möglich, die Regelblutungen während 1 - 3 Zyklen zu unterdrücken. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

### Blaseninfektionen und Vaginalpilze

Wenn Sie in eine Region ohne umfassende medizinische Infrastruktur reisen, kann es sinnvoll sein, für den Notfall von Ihrem Arzt verschriebene Medikamente gegen zwei bei Frauen sehr häufige Erkrankungen mitzunehmen...

**Die Blaseninfektionen** werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt: unzureichende

Flüssigkeitszufuhr, häufiger Geschlechtsverkehr als sonst, schlechtere Hygiene (z.B. fehlendes Toilettenpapier) sowie bestimmte Bedingungen, die eine Schwächung der Immunabwehr verursachen. Häufiger Harndrang und ein Brennen beim Wasserlassen sind die Symptome. Im Allgemeinen tritt kein Fieber auf. Achten Sie zur Vorbeugung darauf, reichlich zu trinken, entleeren Sie regelmässig die Blase, urinieren Sie nach dem Geschlechtsverkehr, tragen Sie Unterwäsche aus Baumwolle und locker sitzende Kleidung, nehmen Sie Toilettenpapier mit und wischen Sie sich von vorne nach hinten ab.

**Scheidenpilze** kommen häufig bei der Einnahme von Antibiotika, während der Schwangerschaft oder unter Anwendung hormonaler Empfängnisverhütungsmittel sowie in feuchtwarmem Klima vor. Die Infektion äussert sich durch Juckreiz oder Brennen in der Scheide sowie durch weisslichen Ausfluss.

**Achtung** : Wenn Fieber, Bauchschmerzen, Blut im Urin, übel riechender oder leicht blutiger Ausfluss auftreten, oder wenn Sie Geschlechtsverkehr mit einem neuen Partner hatten, muss an die Möglichkeit schwerwiegender Erkrankungen gedacht und rasch ein Arzt aufgesucht werden. Weitere Informationen, siehe auch "[Sexuell übertragbare Krankheiten, HIV AIDS](#)" (STD).

### **Schwangerschaft und Reisen**

**Ist dies wirklich die richtige Zeit, um zu verreisen?** Jede Komplikation in einem Entwicklungsland kann lebensgefährlich sein, wobei dieses Risiko je nach Reiseziel und Reisetyp unterschiedlich gross ist. Wenn die Schwangerschaft zufrieden stellend verläuft und Ihr Arzt keinerlei Gegenanzeigen für die Reise erkennt, so ist das zweite Schwangerschaftsdrittel die beste Zeit für eine Reise. Vor der Abreise sollten Sie eine vollständige geburtshilfliche Untersuchung einplanen, die mit den Ergebnissen der verschiedenen durchgeführten Analysen und mit der Adresse Ihres Arztes in den Mutterpass eingetragen wird.

**Auswahl der Reiseziele** : Reisen in Entwicklungsländer sind mit gewissen Risiken behaftet: eine für geburtshilfliche und neonatologische Probleme unzureichende medizinische Infrastruktur, Unfälle im Strassenverkehr, Fehlen von Blutbanken guter Qualität und häufiger auftretende Infektionskrankheiten.

**Langstreckenflüge** : Das Risiko von tiefen Venenthrombosen ist in der Schwangerschaft erhöht, und langes, bewegungsloses Sitzen sollte vermieden werden. Auf Langstreckenflügen empfiehlt es sich, regelmässig aufzustehen und umherzugehen, Stützstrümpfe zu tragen und reichlich zu trinken. Die Flughöhe entspricht einer Höhe von 2000 m, die gut verträglich ist. Es besteht eine natürliche Strahlenexposition in einer Dosis, die keine Gefahr darstellt, wenn Sie nicht häufig während der Schwangerschaft fliegen.

**Malaria** : Vermeiden Sie Reisen in Malaria-Endemiegebiete. Falls die Reise doch notwendig ist, müssen Sie unbedingt alle empfohlenen Vorsichtsmassnahmen treffen. Diese Krankheit verläuft bei Schwangeren besonders schwer und kann zu Fehlgeburten oder schweren Krisen beim Neugeborenen führen. Sollten Sie Fieber und Grippensymptome bekommen, so suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf. Chloroquin und Proguanil oder bei bestehenden Resistenzen auf diese Substanzen Mefloquin können in der Schwangerschaft zur Prophylaxe einer Malaria eingesetzt werden. Verwenden Sie vom Schweizerischen Tropeninstitut Basel geprüfte Mückenschutzmittel mit Gütel Siegel. Tragen Sie nachts und abends körperbedeckende Kleidung und schlafen Sie unter einem Moskitonetz.

**Lebensmittel und Hygiene** : Einige Krankheiten, die über Lebensmittel oder Wasser übertragen werden, sind besonders schwerwiegend während der Schwangerschaft (Toxoplasmose, Hepatitis A und E, Listeriose und andere). Waschen Sie vor jedem Essen sorgfältig die Hände. Trinken Sie gekochte Getränke oder solche aus ungeöffneten Flaschen oder Dosen. Vermeiden Sie Rohkost, Meeresfrüchte, Milchprodukte und ungenügend gekochtes Fleisch. Die Maxime heisst: cook it, boil it, peel it or forget it (Kochen, Braten, Schälen oder Vergessen).

**Flugreisen** : Die Mehrzahl der Fluggesellschaften lehnt es ab, auf internationalen Flügen Schwangere nach der 32. Schwangerschaftswoche zu befördern.

**Versicherungen** : Prüfen Sie, ob Ihr Versicherungsschutz Entbindung und Schwangerschaftskomplikationen im Ausland abdeckt und ob auch Ihr Baby mitversichert ist. Schliessen Sie, wenn nötig, eine Zusatzversicherung und/oder Rücktransportversicherung ab.

**Impfungen** : Idealerweise sollten alle Impfungen vor Beginn der Schwangerschaft erfolgt sein. Wenn nötig, können inaktivierte Impfstoffe auch Schwangeren verabreicht werden. Die Impfungen mit Lebend-Impfstoffen darf nicht angewandt werden, es sei denn in aussergewöhnlichen Situationen, in

denen das Risiko einer Erkrankung hoch ist.

**Medikamente** : Gewisse Durchfallmedikamente und Antibiotika dürfen nicht angewandt werden. Verwenden Sie bei Flüssigkeitsverlust zuerst Getränke oder Rehydratationslösungen. Falls notwendig (Harnwegsinfekte, schwerer Durchfall) nehmen Sie ein vorsorglich mitgenommenes, in der Schwangerschaft zulässiges Antibiotikum ein.

**Tropisches Klima** : Wählen Sie nach Möglichkeit ein Zimmer mit Klimaanlage, meiden Sie die Sonne und Hitze, verwenden Sie ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (Sunblocker), denn in der Schwangerschaft ist Ihre Haut besonders empfindlich auf den Einfluss der Sonne, und trinken Sie reichlich alkohol- und koffeinfreie Getränke sicherer Herkunft (ungeöffnete Flaschen, keine Eiswürfel, abgekochtes Wasser).

**Sport und Schwangerschaft** : Die meisten sportlichen Aktivitäten können in gemässiger Form während der Schwangerschaft ausgeübt werden. Davon ausgeschlossen sind allerdings das Tauchen mit Gerät, besonders anstrengende Aktivitäten, Höhentrekking sowie gefährliche Sportarten.

**Anzeichen und Symptome eines geburtshilflichen Notfalls** : Suchen Sie notfallmässig einen Arzt auf, wenn Sie eines der folgenden Symptome an sich bemerken: Blutung oder erheblicher Austritt von Flüssigkeit aus der Scheide, ungewöhnliche Bauchschmerzen, Kontraktionen, Migräne, die nicht rasch vorübergeht, Sehstörungen, plötzliche Gewichtszunahme bei gleichzeitiger Schwellung der Fussknöchel und allgemeiner Wassereinlagerung, Blutdruckanstieg.

### Stillen auf Reisen

Das Stillen ist auf Reisen die praktische und auch die gesündeste Methode der Säuglingsernährung, da die Muttermilch Antikörper enthält, die dem Baby helfen können, sich gegen Infektionen zur Wehr zu setzen. Planen Sie eine nicht allzu anstrengende Reise mit genügend Pausen. Trinken Sie reichlich alkohol- und koffeinfreie Getränke sicherer Herkunft. Achten Sie gut darauf, was Sie essen: dies ist nicht die richtige Zeit, um Durchfall zu bekommen! Achten Sie sorgfältig darauf, sich vor dem Stillen die Hände zu waschen, um die Übertragung von Keimen auf Ihr Baby zu vermeiden. Eine gute Brusthygiene hilft, Brustentzündungen vorzubeugen. Wenn Sie zuwenig Milch haben, machen Sie mehr Pausen, legen Sie Ihr Baby so oft wie möglich an, um die Milchbildung anzuregen, und ruhen Sie sich 2 bis 3 Tage aus. Wenn Sie wollen, dass wieder ausreichend Milch gebildet wird, dürfen Sie Ihrem Baby keine andere Nahrung zur Ergänzung geben. Auf Flugreisen mindert das Anlegen an die Brust während der Landung den Druck auf den Ohren des Babys.

**Impfungen und Medikamente** : Das Stillen stellt keine Gegenanzeige für Impfungen dar, ausser für die Impfungen gegen Gelbfieber, wenn Ihr Baby unter 6 Monate alt ist. Da zahlreiche Medikamente in die Muttermilch übergehen, ist es wichtig, Ihren Arzt darauf hinzuweisen, dass Sie stillen. Nehmen Sie bei eventuell auftretendem Durchfall zunächst orale Lösungen zum Flüssigkeitsausgleich ein, bevor Sie zu Antibiotika greifen. Je nach Reiseziel kann es sinnvoll sein, ein für Stillende zulässiges Antibiotikum für den Notfall mitzunehmen.

**Malaria** : Die Medikamente zur Malariavorbereitung müssen von Mutter und Kind eingenommen werden (die geringen Mengen der Medikamente, die in die Muttermilch übergehen, reichen nicht aus, um das Kind zu schützen). Nehmen Sie auch für Ihre Baby ein imprägniertes Moskitonetz mit.

### Stillen in der Öffentlichkeit

Stillen in der Öffentlichkeit wird nicht in allen Ländern akzeptiert. Tun sie, was die Einheimischen tun. Wenn Zweifel darüber bestehen, ob das öffentliche Stillen alltägliche Sitte ist, sollte man darauf verzichten und sich dazu in den Privatbereich zurückziehen.

Erstellung: 21.06.2005  
Update: 28.03.2006

**Safetravel® kann auf keinen Fall den Rat Ihres Arztes, Apothekers oder Spezialisten für Reisemedizin ersetzen, besonders wenn es darum geht, Risikopersonen zu beraten. Zögern Sie nicht, mit Ihrem Arzt oder Apotheker Kontakt aufzunehmen. Dieser erstellt für Sie einen persönlichen Impfplan und übergibt Ihnen ausserdem zusätzliches Informationsmaterial. Das ärztliche Rezept kann sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einem Impfzentrum ausgeschrieben werden.**