

EXKURSIONEN IN NORD- UND MITTELEUROPA

Für Beschäftigte der Universität Hamburg

Bei Forschungsreisen und Exkursionen in Naturbereiche von Nord- und Mitteleuropa sollte aus arbeitsmedizinischer Sicht folgendes beachtet werden:

1. Exkursionsleiter und andere Begleitpersonen sollten über eine Grundausbildung und fortlaufende Weiterbildung in **ERSTER HILFE** verfügen.
2. Alle Exkursionsteilnehmer sollten wegen der Möglichkeit von Verletzungen jeglicher Art ausreichend gegen **Tetanus** geimpft sein. Zusätzlich sollte - besonders bei Exkursionen nach Osteuropa - ein Impfschutz gegen **Diphtherie** (Tröpfcheninfektion) bestehen.
3. Exkursionsteilnehmer, die allergisch reagieren auf Insektengift (Bienen-, Wespenstiche), sollten sich vom Hausarzt vor der Reise mit einer **Notfallpackung gegen Allergien** ausrüsten lassen.
4. Eine **Schutzimpfung gegen FSME** (= Frühsommermeningoenzephalitis) nach Zeckenbiss ist Exkursionsteilnehmern nur bei Aufenthalt in Wald und Feld ganz bestimmter europäischer Gebiete zu empfehlen: zur Zeit sind dies zum Beispiel Schwarzwald und Bayerischer Wald in Deutschland, die Südostküste Schwedens mit Öland und Gotland, Teile Ungarns, Österreichs und der Tschechei, Ostpolen und Lettland, Estland, Litauen. Wegen häufiger Nebenwirkungen dieser Impfung (vor allem Fieber) ist die Impfnötwendigkeit genau abzuwägen. Die Impfung schützt auch gegen die Russische Frühsommer-Zeckenzephalitis.
5. Zum **Schutz vor Zeckenbissen** allgemein, durch die nicht nur **FSME**, sondern auch die **Borreliose** und andere Krankheiten übertragen werden kann, empfiehlt es sich, im Wald nach Möglichkeit auf den Wegen zu bleiben, lange Beinkleidung, geschlossene Schuhe zu tragen. Abends sollte der ganze Körper nach Zecken abgesucht werden (Achtung: Zeckennymphen sind winzig klein!) Wird eine Zecke bemerkt, wird sie am besten mit einer Zeckenzange (gibt es in Drogeriefachgeschäften oder Apotheken) gerade nach oben aus der Haut gezogen. Nicht quetschen, da sonst sich der Mageninhalt in die Wunde ergießt. Die entsprechende Hautstelle sollte desinfiziert werden. Nach der Reise könnte der Hausarzt prüfen, ob eine Infektion durch den Biss stattgefunden hat.