



# Fern-Weh

**Reisemedizin** An vielen Urlaubsorten gibt es Krankheitserreger, die man bei uns oft gar nicht kennt. Wir sagen, wie Sie Risiken minimieren.

**D**eutschland ist Dauer-Weltmeister – beim Reisen. In keinem anderen Land wird so viel Geld für Trips in die Ferne ausgegeben wie hierzulande. Doch so abwechslungsreich wie die Landschaft am Urlaubsort ist oft auch die Vielfalt an Erregern. Krankheiten dämpfen die Reisefreuden beträchtlich, deshalb sollte man vorsorgen: Ärzte, Apotheken und Tropeninstitute beraten zu Impfungen und anderen Vorbeugemaßnahmen. Eine zehnmündige Information im Tropeninstitut kostet zwischen 10 und 20 Euro (Adressen siehe Seite 100).

## Impfungen

Erkundigen Sie sich rechtzeitig – mindestens sechs Wochen vor der Reise – über die für Ihr Urlaubsland empfohlenen Schutzimpfungen. Informationen zu den Impfungen gibt die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) heraus. Hier eine Übersicht der Impfungen:

**Cholera.** Vorkommen: Tropen und Subtropen. Übertragung: Erreger gelangen über verunreinigte Lebensmittel und Wasser in den Dünndarm. Eine Impfung wird nur bei Reisen in Länder mit niedrigen hygienischen Standards empfohlen. Das Risiko für Reisende ist gering. Seit 2004 gibt es eine Cholera-Schluckimpfung.

**Diphtherie.** Vorkommen: weltweit. Übertragung: Bakterien werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektionen weitergegeben und können in schweren Fällen Lähmungen und Herzschäden verursachen. Impfung: generell empfohlen, auch bei bereits durchgemachter Diphtherie. Die Impfung sollte am besten in Kombination mit der Tetanus-Impfung alle zehn Jahre aufgefrischt werden.

**Gelbfieber.** Vorkommen: in den Tropen Afrikas und Südamerikas, nicht in Asien. Übertragung: durch Moskitostiche. Impfung: empfohlen nur bei Einreise in ein Gelbfieber-Risikogebiet. In einigen Ländern ist eine gültige Gelbfieberimpfung

Einreisevoraussetzung. Sie erfolgt nur an Tropeninstituten, speziellen Gelbfieber-Impfstellen oder durch autorisierte Ärzte.

**Hepatitis A.** Vorkommen: weltweit, vor allem Mittelmeerraum, Tropen und Subtropen. Übertragung: Erreger gelangen über verunreinigte Lebensmittel und Wasser in den Körper und lösen so die infektiöse Gelbsucht aus. Impfung: generell empfohlen, da häufigste nach Deutschland importierte Infektionskrankheit.

**Hepatitis B.** Vorkommen: weltweit. Übertragung: Die Erreger werden durch ungeschützte Sexualkontakte, Blut, aber auch verunreinigte Spritzen und Nadeln übertragen und können Leberentzündung, Leberzirrhose, sogar Leberkrebs auslösen. Impfung: vor allem in Kombination mit Hepatitis-A-Impfung. Erst seit 1996 werden alle Kinder in Deutschland routinemäßig gegen Hepatitis B geimpft.

**Masern.** Vorkommen: weltweit, vor allem in Afrika. Übertragung: Tröpfcheninfektion. Impfung: empfohlen für alle, die noch

nie Masern hatten und noch nie gegen Masern geimpft wurden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) will die Ausrottung der Masern bis 2010 erreichen.

**Meningokokken-Meningitis.** Vorkommen: weltweit, vor allem südlich der Sahara. Übertragung: Die Bakterien werden durch Tröpfcheninfektionen über die Atemwege übertragen und lösen so die Hirnhautentzündung aus. Impfung: Gültigkeit beginnt zehn Tage nach der Impfung, Pflicht bei der Einreise nach Mekka.

**Polio.** Vorkommen: vor allem in afrikanischen und asiatischen Ländern wie Indien. Übertragung: Viren, die die Lähmung auslösen, werden meist durch fäkale Kontakt- und Schmierinfektionen übertragen. Impfung: empfohlen nur noch in Ländern mit hohem Infektionsrisiko. In Deutschland wird die Impfung ab dem 18. Lebensjahr nicht mehr routinemäßig aufgefrischt.

**Tetanus.** Vorkommen: weltweit. Übertragung: Bakterien gelangen über kleine Wunden in den Körper. Ihr Gift ruft eine krampfartige Starre der Muskulatur hervor. Impfung: generell empfohlen. Nach einer Grundimmunisierung sollte der Schutz alle zehn Jahre erneuert werden.

**Tollwut.** Vorkommen: vor allem in Asien, Afrika und Lateinamerika. Übertragung: Der Speichel eines infizierten Tieres reicht aus, um die fast immer tödlich endende Tollwut auszulösen. Impfung: ausschließlich mit einem von der WHO empfohlenen Impfstoff.

**Typhus.** Vorkommen: vor allem in Indien, Südostasien und Nordafrika. Übertragung: Bakterien werden durch verunreinigte Lebensmittel und Wasser aufgenommen. Impfung: empfohlen in Ländern mit niedrigen Hygienestandards.

#### TIPPS

**Schützen:** Neben Hepatitis B gibt es eine Reihe weiterer Krankheiten, die sexuell übertragbar sind. Gegen die wenigsten kann man sich durch Impfen schützen. Deshalb im Urlaub an Kondome denken und möglichst schon zuhause in den Koffer packen. In vielen Ländern haben Kondome nicht hiesige Qualität.

**Einstecken:** Bringen Sie Ihren Impfausweis zur Impfung mit. Nur so kann der Arzt den Impfstatus überprüfen und die durchgeführten Impfungen eintragen.

**Einplanen:** Kalkulieren Sie die Kosten für notwendige Impfungen in Ihr Urlaubsbudget ein. Die Krankenkassen übernehmen bei Erwachsenen nur Impfkosten für Tetanus und Diphtherie routinemäßig. ►

#### INTERVIEW

## „Die Malaria wird oft unterschätzt“

### Warum ist eine konsequente Vorbereitung für Reisende wichtig?

Es gibt genügend Krankheiten, die schwer oder auch gar nicht mehr behandelbar sind. Risikoreichen Infektionen kann man entgehen, indem man sich beraten und impfen lässt. Der Gedanke, dass solch eine Beratung Geld kostet, sollte dabei sekundär sein. Bei uns kostet sie 12 Euro, kann am Ende aber sehr viel mehr wert sein.

### Wann sollte man mit der medizinischen Vorbereitung beginnen?

Sechs bis acht Wochen vor der Abreise. Dann schafft selbst der Extremreisende, der viele Impfungen braucht, alle Vorbereitungen locker. Wenn man erst drei Wochen vor Abreise kommt, kann das bei manchen Impfungen schon eng werden.

### Und bei Last-Minute-Reisen?

Bei Impfungen sind die Möglichkeiten kurz vor dem Abflug natürlich begrenzt. Aber auch Last-Minute-Reisende sollten sich beraten lassen. Mit der Malaria-prophylaxe kann man notfalls noch am Abreisetag beginnen. Auch Mückenschutzmaßnahmen sollten ergriffen und die Reiseapotheke gepackt werden.

### Was tun, wenn man sich krank fühlt?

Bei Fieber in einem Malariarisikogebiet muss man die Malaria unbedingt ausschließen lassen. Bei leichteren Symptomen sollte man den Verlauf erst mal beobachten und abwägen, ob sie sich auf bekannte Beschwerden zurückführen lassen. Hat man beispielsweise einen niedrigen Blutdruck, kann einem in tropischem Klima schon mal schwindlig werden.

### Welche Impfungen empfehlen Sie für Reisende generell?

Neben der Grundimmunisierung gegen Tetanus, Diphtherie und Polio empfehle ich prinzipiell eine Impfung gegen Hepatitis A.



Dr. Christian Schönfeld,  
Leiter der Reisemedizin  
am Institut für Tropen-  
medizin Berlin

Sie ist die häufigste Reisekrankheit, gegen die man impfen kann. Vor allem in Ländern der Dritten Welt haben wir ein ausgesprochen hohes Hepatitis-A-Risiko. Hierzulande spielt aber auch Hepatitis B eine große Rolle. Jeder hundertste Deutsche ist Virus-träger. Die Impfung gegen Hepatitis A empfehle ich für die Reise und die gegen Hepatitis B fürs Leben.

### Brauchen Reisende eine FSME-Impfung auch außerhalb Europas?

Das hängt vom Reiseziel ab. Es sind nur sehr wenige Risikogebiete der Frühsommer-Meningo-Enzephalitis außerhalb Europas bekannt. Dazu gehören beispielsweise Russland und bestimmte Gebiete Japans oder China, nicht aber die Türkei.

### Was ist mit Tollwut?

Statistisch ist eine Tollwutinfektion unwahrscheinlich, Tierbisse aber sind häufig. Reisende reagieren bei einem Biss oft sehr emotional, aus Angst, Tollwut zu bekommen. Deshalb beruhigt es viele, sich vor einer Reise impfen zu lassen.

### Welche Gefahren unterschätzen Reisende am häufigsten?

Aus meiner Sicht ist das die Malaria. Etwa drei Viertel aller Reisenden, die mit Malaria nach Deutschland zurückkehren, haben vorher überhaupt keine Prophylaxe betrieben. Noch mehr hatten auf ihrer Reise nicht einmal Insektenschutz oder angemessene und imprägnierte Kleidung dabei. Das ist natürlich sträflich.

### Was halten Sie vom Malaria-Schnelltest, der in Apotheken zu kaufen ist?

Grippeähnliche Symptome im Malaria-gebiet sind bis zum Beweis des Gegenteils malariaverdächtig. Bei Fieber und grippeähnlichen Symptomen ist die Strategie also: Arzt aufsuchen. Ist der nicht innerhalb von 24 Stunden erreichbar: Notfallmittel nehmen. Den Schnelltest empfehle ich nicht. Für Reisende ist er ausgesprochen schwierig zu handhaben. In Studien war jeder Zweite dazu nicht in der Lage. Hat ein Malariakranker außerdem nur ganz wenige oder aber ganz viele Parasiten im Blut, kann der Malaria-schnelltest versagen.



## URLAUBSGEPÄCK

### Was auf die Reise mit muss

#### ■ Grundausrüstung:

Sonnenschutz (Creme und Brille)  
 Insektenschutzmittel  
 Ohrstöpsel  
 Fieberthermometer  
 Zeckenzange  
 Kondome  
 Einweghandschuhe  
 Pinzette  
 Schere (nicht ins Handgepäck)  
 Wundpflaster  
 Mullbinde  
 Elastische Binde  
 Präparate zur Wasserdesinfektion (bei Tropenreisen)

#### ■ Medikamente zur äußeren Anwendung:

Wundsalbe  
 Augentropfen  
 Ohrentropfen  
 Nasentropfen  
 Mittel zur Behandlung von Insektenstichen

#### ■ Medikamente zur inneren Anwendung:

Schmerzmittel  
 Fiebermittel  
 Durchfallmittel  
 Leichtes Schlaf- oder Beruhigungsmittel  
 Mittel zur Behandlung von Übelkeit  
 Malaria Mittel (bei Tropenreisen): Prophylaxe oder Notfallmedikament

■ **Außerdem:** Medikamente, die regelmäßig benötigt werden. Diabetiker brauchen eine Erklärung des Arztes oder den Diabetikerausweis, wenn sie Spritzen im Handgepäck mitführen.

## Reisebeschwerden

Diese rezeptfreien Mittel helfen:

GEGEN SCHMERZEN UND FIEBER	
<i>Azetylsalizylsäure (500 mg Tabletten 20 Stück)</i>	
Godamed 500 Tabletten	2,28 Euro
Neuralgin ASS Vario Tabletten	3,20 Euro
Acesal Tabletten	3,97 Euro
<i>Azetylsalizylsäure (500 mg Tabletten 30 Stück)</i>	
ASS 500 1A Tabletten	1,59 Euro
ASS AL 500 Tabletten	1,59 Euro
ASS Kreuz Tabletten	1,71 Euro
Ausbuetts ASS 500 Tabletten	1,80 Euro
GEGEN DURCHFALL	
<i>Orale Rehydrationslösung (ca. 250 mosmoll/Beutel / Pulver 10 Stück)</i>	
Saltadol Pulver Beutel je 5,58 g	4,51 Euro
Elotrans Pulver	4,72 Euro
Infectodiarrstop ORL Beutel	4,72 Euro
Oralpaedon 240 Apfel Banane Pulver	4,72 Euro
Oralpaedon 240 Erdbeergeschmack Beutel Pulver	4,72 Euro
Oralpaedon 240 neutral Beutel Pulver	4,72 Euro
Santalyt Beutel	4,72 Euro
GEGEN ÜBELKEIT UND REISEKRANKHEIT	
<i>Diphenhydramin-hydrochlorid</i>	
Emesan Tabletten (50 mg, 20 Stück)	2,00 Euro
Emesan K Kinderzäpfchen (20 mg, 5 Stück)	3,95 Euro
Emesan S Säuglingszäpfchen (10 mg, 5 Stück)	3,95 Euro
Emesan E Erwachsenenzäpfchen (50 mg, 10 Stück)	8,10 Euro
Lauer-Taxe, Stand: 1. April 2007	

## Malariaphylaxe

Die häufigste Tropenkrankheit ist die Malaria, die durch die dämmerungs- und nachtaktive Anophelesmücke übertragen wird. Über ihren Speichel gelangt der malariaauslösende Parasit in die Blutbahn des Menschen. Etwa 600 Reisende schleppen im Jahr eine Malariainfektion nach Deutschland ein.

Es gibt verschiedene Arten der Malaria, die gefährlichste ist die „Malaria tropica“. Ignoriert man ihre typischen Anzeichen – Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen – kann sie schon nach wenigen Tagen tödlich enden. Deshalb sind vorbeugende Maßnahmen so wichtig. Seit 2001 gibt es im deutschsprachigen Raum einheitliche Regelungen zum Umgang mit dem Risiko: Fährt man in ein Gebiet mit hoher Malariagefahr, raten Mediziner dringend zur Prophylaxe. Die Medikamente müssen je nach Präparat eine Woche vor, während und bis zu vier Wochen nach der Reise eingenommen werden. Bereist man eine Region mit mittlerem oder geringem Malariarisiko, reicht es aus, ein Medikament

für den Notfall dabeizuhaben. Den sofortigen Arztbesuch bei Malariaverdacht ersetzt das Notfallmittel aber nicht.

## TIPPS

**Richtige Kleidung:** Helle, hautbedeckende und locker sitzende Sachen schützen vor Stichen. Die Kleidung und das Moskitonetz für die Nacht mit Insektenschutz imprägnieren.

**Gutes Timing:** Der Tag geht, die Mücke kommt. Die Insekten sind in der Dämmerung und bei Nacht besonders aggressiv. Sumpfgelände, Seen und Wasserlöcher insbesondere zu dieser Zeit meiden. Wenn möglich, außerhalb der Regenzeiten in Tropengebiete reisen. Dann ist die Gefährdung geringer.

**Oft waschen:** Regelmäßiges Waschen und häufiger Kleiderwechsel helfen gegen Körpergeruch, der die Mücken anlockt. Auf duftende Kosmetika verzichten, die Haut lieber mit Mückenschutz einreiben.

## Reisedurchfall

Die häufigste Reiseerkrankung ist der Durchfall. Etwa jeder dritte Tourist wird in tropischen und subtropischen Regionen von „Montezumas Rache“ heimgesucht. Am größten ist die Gefahr in Mexiko, Kenia und Indien. Kritisch ist dabei vor allem der große Flüssigkeitsverlust. Mit dem Durchfall verliert der Körper Wasser und lebensnotwendige Mineralsalze. Dagegen gibt es Mittel aus der Apotheke (siehe Tabelle); man kann sich eine Elektrolytlösung aber auch selber mixen: Mischen Sie dazu einen halben Liter stilles Mineralwasser, einen Teelöffel Kochsalz, acht Teelöffel Traubenzucker und einen halben Liter Orangensaft, und trinken Sie insgesamt zwei Liter der jeweils frisch zubereiteten Lösung über den Tag verteilt.

Die Erreger der Reisediarrhoe werden meist durch verunreinigte Lebensmittel und Wasser übertragen. Auf Reisen sollten Sie die Risiken daher meiden:

## TIPPS

**Peel it:** Schälen Sie frisches Obst und rohes Gemüse – oder lassen Sie es liegen.

**Boil it:** Kochen Sie Wasser ab oder verwenden Sie konsequent industriell in Flaschen abgefülltes (Mineral-)Wasser. Vorsicht: Eiskwürfel in Getränken können bakterienverseucht sein.

**... or forget it:** Hände weg von rohem oder halbgarem Fisch oder Fleisch, unpasteurisierter Milch, mit rohem Ei zubereiteten Speisen und Meeresfrüchten.

**Reisekrankheit**

Kaum etwas kann eine Schiffs-, Auto- oder Flugreise so gründlich verderben wie Reiseübelkeit. Die Reisekrankheit, von Medizinern auch Kinetose genannt, kündigt sich meist durch ein Wechselbad beklemmender Gefühle, Müdigkeit, zwanghaftes Gähnen und ein flaeses Gefühl im Magen an. Symptome entstehen, wenn das Gleichgewichtsorgan aus der Balance gerät. Nach dem Erbrechen fühlt man sich übrigens nicht besser. Was hilft:

**TIPPS**

**Im Auto:** Am besten vorn sitzen, auf dem Fahrersitz oder daneben. Schauen Sie während der Fahrt nicht aus dem Seitenfenster, sondern nach vorn. Nicht lesen.

**Im Flugzeug:** Die besten Sitze für Empfindliche sind zwischen den Tragflächen.

**Auf dem Schiff:** Möglichst an Deck oder in der Mitte des Schiffes und oberhalb des Wasserspiegels aufhalten. Einen festen Punkt am Horizont ins Auge fassen.

**Reiseapotheke**

Safari oder Städtetrip? Was in die Reiseapotheke gehört, richtet sich vor allem nach der Art der Reise, dem Zielort, der Dauer und den individuellen Bedürfnissen (*Orientierungshilfe auf Seite 94*). Generell gilt: Innerhalb Deutschlands oder Mitteleuropas reicht eine kleine Reiseapotheke aus, Ärzte und Apotheken sind in der Nähe. Bei Fernreisen kann man sich

nicht sicher sein, die benötigten Mittel am Urlaubsort zu bekommen. Oft gibt es sie dort unter anderen Handelsbezeichnungen. Es sind sogar Fälschungen des Präparats im Umlauf: Vor allem bei Reisen in Dritte-Welt-Länder sollte man seine individuelle Reiseapotheke dabei haben.

**TIPPS**

**Einpacken:** Bei Flügen kann es sein, dass der Koffer nicht gleichzeitig ankommt. Transportieren Sie die Reiseapotheke deshalb im Handgepäck. Bei Tabletten und Kapseln ist das unproblematisch, flüssige und gasförmige Medikamente dürfen transportiert werden, sofern sie an Bord benötigt werden. Die meisten Mittel liegen unter der kritischen 100-Milliliter-Grenze.

**Auswählen:** Nicht jede Arzneiform ist für einen langen Transport und jedes Klima geeignet. Nehmen Sie möglichst Tabletten und Kapseln mit.

**Auflisten:** Vor allem, wenn Sie chronisch krank sind, sollten Sie eine Liste der benötigten Medikamente, eine Kopie des letzten Arztbriefes und die Telefonnummern Ihrer behandelnden Ärzte bei sich führen.

**Krankenschein**

Seit einigen Jahren gibt es die EU-Gesundheitskarte. Damit ist man in jenen Ländern gut bedient, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen geschlossen hat. In der Regel kann dort mit der Karte gezahlt werden, es gelten je-



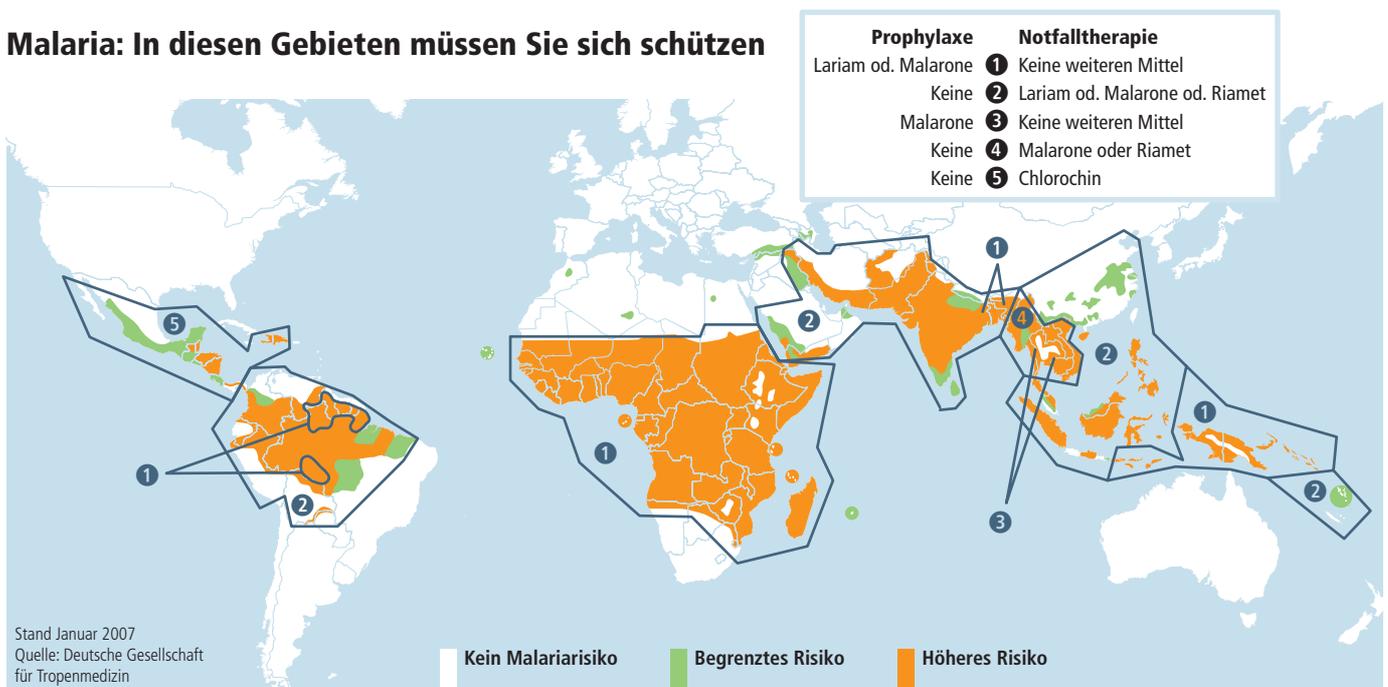
**RATGEBER** Präparate zur Vorbeugung oder Behandlung finden Sie in den Handbüchern „Selbstmedikation“ und „Medikamente“ sowie in der Datenbank [www.medikamente-im-test.de](http://www.medikamente-im-test.de) (Bücher zu beziehen über [www.test.de](http://www.test.de); siehe auch Werbeseiten).

doch die Regeln der Krankenkassen des jeweiligen Landes. Bei Fernreisen existiert ein solcher Versicherungsschutz nicht.

**TIPP**

**Reiseversicherung:** Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Empfehlungen für das Urlaubsland. Schließen Sie bei Fernreisen zusätzlich eine Auslandsreisekrankenversicherung ab (*siehe Seite 10*). ■

**Malaria: In diesen Gebieten müssen Sie sich schützen**



BASISKARTE: WWW.KARTENWELTEN.DE

## AUSLANDS-REISEKRANKEN-VERSICHERUNG Seite 10

**Barmenia**  
Kronprinzenallee 12–18  
42094 Wuppertal  
Tel. 02 02/4 38 00  
www.barmenia.de

**Düsseldorfer**  
Konrad-Adenauer-Platz 12  
40210 Düsseldorf  
Tel. 02 11/3 55 90 00  
www.duesseldorfer-versicherung.de

**Huk24**  
96442 Coburg  
www.huk24.de

**Huk-Coburg**  
Willi-Hussong-Str. 2  
96447 Coburg  
Tel. 095 61/96 98 16  
www.huk.de

**LVM**  
Kolde-Ring 21  
48126 Münster  
Tel. 02 51/7 02 29 32  
www.lvm.de

## RÜCKSTÄNDE IN LIMETTEN Seite 20–21

**Alnatura**  
Darmstädter Str. 63  
64404 Bickenbach  
Tel. 062 57/9 32 20  
Fax 062 57/9 32 21 44  
www.alnatura.de

**Basic**  
Richard-Strauss-Str. 48  
81677 München  
Tel. 089 30 66 89 60  
Fax 089/  
30 66 89 66 90  
www.basicbio.de

**Bio Company**  
Bundesallee 86  
12161 Berlin  
Tel. 030/32 51 42 20  
Fax 030/32 51 42 30  
www.biocompany.de

**Cali**  
MGB Metro  
Postfach 23 03 62  
40089 Düsseldorf  
Tel. 02 11/96 60  
Fax 02 11/9 69 23 24  
www.metro-mgb.com

**El Frutal**  
Faby Fruchtgroßhandel  
Sandhorn 1  
21720 Steinkirchen  
Tel. 041 42/8 19 20  
Fax 041 42/81 92 22

**eo Komma**  
Neuenburger Str. 13  
10969 Berlin  
Tel. 030/25 94 06 20  
www.eokomma.de

**Erdkorn**  
Wendenstr. 130  
20537 Hamburg  
Tel. 040/89 00 79 60  
Fax 040/25 49 55 85  
www.erdkorn.de

**Galeria Kaufhof**  
s. Cali

**KaDeWe**  
Tautenzienstr. 21–24  
10789 Berlin  
Tel. 030/2 12 10  
Fax 030/21 21 11 56  
www.kadewe.de

**LPG**  
Pannierstr. 12  
12047 Berlin  
Tel. 030/62 90 47 31  
www.lpg-naturkost.de

**Mema**  
Kaiserin-Augusta-Allee  
111  
10553 Berlin  
Tel. 030/8 48 53 60  
Fax 030/84 85 36 19  
www.mema-supermarkt.de

## ANTIFALTEN-AUGENCREMES Seite 26–29

**Apotheker Scheller**  
Postfach 13 63  
73050 Eisingen  
Tel. 071 61/80 30  
Fax 071 61/80 33 00  
www.dr-scheller-cosmetics.com

**Diadermine**  
Henkel  
40191 Düsseldorf  
Tel. 02 11/79 70  
Fax 02 11/7 98 40 08  
www.henkel.de

**dm/Balea face**  
Postfach 100233  
76232 Karlsruhe  
Tel. 07 21/5 59 20  
Fax 07 21/5 52 13  
www.dm-drogerie markt.de

**Garnier Jade**  
Georg-Glock-Str. 18  
40474 Düsseldorf  
Tel. 0180 1/00 20 70  
Fax 0180 1/00 20 90  
www.garnierbeautybar.de

**Lancaster**  
Coty  
Rheinstr. 4 e  
55116 Mainz  
Tel. 061 31/30 60  
Fax 061 31/30 67 45  
www.coty.com

**Lancôme**  
Georg-Glock-Str. 18  
40474 Düsseldorf  
Tel. 02 11/4 37 88 14  
Fax 02 11/4 37 86 74  
www.lancome.de

**Nivea Visage**  
Beiersdorf  
20245 Hamburg  
Tel. 040/4 90 90  
www.beiersdorf.de

**Rossmann/Alterra**  
Postfach 13 62  
30929 Burgwedel  
Tel. 051 39/89 80  
Fax 051 39/89 49 99  
www.rossmann.de

**Schlecker/Rilanja Care**  
Postfach 13 54  
89573 Ehingen  
Tel. 073 91/58 40  
Fax 073 91/5 84 11 82  
www.schlecker.de

**Sebamed**  
Sebapharma  
Postfach 12 20  
56136 Boppard  
Tel. 067 42/90 00  
Fax 067 42/90 01 76  
www.sebamed.de

**Vichy**  
Vichystr. 9  
76646 Bruchsal  
Tel. 072 51/71 96 66  
Fax 071 1/7 83 42 18  
www.vichy.de

**Yves Rocher**  
Albstadtweg 10  
70567 Stuttgart  
Tel. 0711/7 83 40  
Fax 071 1/7 83 42 18  
www.yves-rocher.de

## INTERNET-PROVIDER Seite 32–37

**1&1**  
Igendorfer Str. 57  
56410 Montabaur  
Tel. 0180 5/06 04 77  
www.1und1.de

**Alice**  
HanseNet  
Überseering 33 a  
22297 Hamburg  
Tel. 0800/4 11 04 11  
www.alice-dsl.de

**AOL**  
Beim Strohhaus 25  
20097 Hamburg  
Tel. 0180 5/31 31 64  
www.aol.de

**Arcor**  
Alfred-Herrhausen-Allee 1  
65760 Eschborn  
Tel. 0800/1 07 02 20  
www.arcor.de

**freenet**  
Deelbögenkamp 4 c  
22297 Hamburg  
Tel. 0180 3/01 04 31  
www.freenet.de

**Kabel Deutschland**  
Betastr. 6–8  
85774 Unterföhring  
Tel. 0180 5/23 33 25  
www.kabeldeutschland.de

**T-Online**  
Deutsche Telekom  
T-Online-Allee 1  
64295 Darmstadt  
Tel. 0800/3 30 55 00  
www.t-online.de

**Versatel**  
Arosler Allee 72  
13407 Berlin  
Tel. 0800/8 88 88 83  
www.versatel.de

## BLU-RAY UND HD-DVD-SPIELER Seite 40–43

**Denon**  
Division of D&M  
Germany  
An der Landwehr 19  
41334 Nettetal  
Tel. 021 57/1 20 80  
Fax 021 57/12 08 10  
www.denon.de

**Microsoft**  
Konrad-Zuse-Str. 1  
85716 Unterschleißheim  
Tel. 089/3 17 60  
Fax 089/31 76 10 00

**Panasonic**  
Winsbergring 18  
22525 Hamburg  
Tel. 040/8 54 90  
Fax 040/85 49 25 00  
www.panasonic.de

**Samsung**  
Am Kronberger Hang 6  
65824 Schwalbach/Ts.  
Tel. 0180 5/12 12 13  
Fax 0180 5/12 12 14  
www.samsung.de

**Sony**  
Frankfurter Str. 233  
63263 Neu-Isenburg  
Tel. 061 02/43 30  
Fax 0180 5/25 25 87  
www.scee.com

**Toshiba**  
Postfach 10 1462  
41414 Neuss  
Tel. 0180 5/66 00 55  
Fax 021 31/15 83 41  
www.toshiba.de/consumer

## DIGITALE KOMPAKTKAMERAS Seite 44–46

**Canon**  
Europark Fichtenhain A10  
47807 Krefeld  
Tel. 0180 5/00 60 22  
Fax 021 51/34 51 02  
www.canon.de

**Fujifilm**  
Postfach 27 01 31  
40524 Düsseldorf  
Tel. 0180 5/89 89 80  
Fax 02 11/50 89 44  
www.fujifilm.de

**Kodak**  
Hedelfinger Str. 54–60  
70327 Stuttgart  
Tel. 07 11/40 60  
Fax 07 11/4 06 54 34  
www.kodak.de

**Olympus**  
Postfach 10 49 08  
20034 Hamburg  
Tel. 040/23 77 30  
Fax 040/23 07 61  
www.olympus.de

**Praktica**  
Pentacon  
Enderstr. 94  
01277 Dresden  
Tel. 03 51/2 58 92 13  
Fax 03 51/2 58 93 03  
www.praktica.de

## DIGITALE SPIEGELREFLEX-KAMERAS UND ZOOMOBJEKTIVE Seite 55–59

**Canon**  
Europark Fichtenhain A10  
47807 Krefeld  
Tel. 0180 5/00 60 22  
Fax 021 51/34 51 02  
www.canon.de

**Leica**  
Panasonic  
Postfach 54 04 69  
22504 Hamburg  
Tel. 0180 5/01 51 40  
Fax 0180 5/01 51 45  
www.panasonic.de

**Nikon**  
Postfach 30 07 63  
40407 Düsseldorf  
Tel. 02 11/9 41 40  
Fax 02 11/9 41 43 00  
www.nikon.de

**Olympus**  
Postfach 10 49 08  
20034 Hamburg  
Tel. 040/23 77 30  
Fax 040/23 07 61  
www.olympus.de

**Pentax**  
Postfach 54 01 69  
22501 Hamburg  
Tel. 040/56 19 20  
Fax 040/56 19 22 47  
www.pentax.de

**Schneider**  
Samsung  
Am Kronberger Hang 6  
65824 Schwalbach/Ts.  
Tel. 0180 5/12 12 13  
Fax 0180 5/12 12 14  
www.samsung.de

**Sigma**  
Carl-Zeiss-Str. 10/2  
63222 Rödermark  
Tel. 0180 5/  
90 90 85 85  
Fax 0180 5/  
90 90 85 35  
www.sigma-foto.de

**Sony**  
Kemperplatz 1  
10785 Berlin  
Tel. 0180 5/25 25 86  
Fax 0180 5/25 25 87  
www.sony.de

**Tamron**  
Robert-Bosch-Str. 9  
50769 Köln  
Tel. 02 21/9 70 32 50  
Fax 02 21/9 70 32 54  
www.tamron.de

## STAUFEN-ENTFERNER Seite 62–64

**dm/Profissimo**  
Postfach 10 02 33  
76232 Karlsruhe  
Tel. 0800/3 65 86 33  
Fax 07 21/55 22 13  
www.dm-drogerie markt.de

**Flinka**  
Kornbusch & Starting  
Gelsenkirchener Str. 11  
46325 Borken  
Tel. 02 861/9 48 02  
Fax 02 861/94 83 02  
www.kornbusch.com

**Pronto**  
Johnson Wax  
Postfach 13 55  
42757 Haan  
Tel. 0180 5/25 22 33  
Fax 02 12 29/57 42 47  
www.scjohnson.de

**Rossmann/flink & sauber**  
Postfach 13 62  
30929 Burgwedel  
Tel. 051 39/89 80  
Fax 051 39/89 49 99  
www.rossmann.de

**Schlecker/AS**  
Postfach 13 54  
89573 Ehingen  
Tel. 073 91/58 40  
Fax 073 91/5 84 11 82  
www.schlecker.de

**Spontex**  
Mapa  
Postfach 12 60  
27392 Zeven  
Tel. 042 81/7 30  
Fax 042 81/7 32 41  
www.mapa.de

**Swiffer**  
Procter & Gamble  
65824 Schwalbach/Ts.  
Tel. 061 96/89 01  
Fax 061 96/89 49 29  
www.procterundgamble.de

**Vileda**  
Leibnizstr. 2  
69469 Weinheim  
Tel. 062 01/80 77 66  
Fax 062 01/1 29 91  
www.vileda.de

## WÄRMEPUMPEN Seite 65–69

**Alpha-Innotec**  
Industriest. 3  
95359 Kasendorf  
Tel. 092 28/99 06 60  
Fax 092 28/99 06 29  
www.alpha-innotec.de

**Buderus**  
siehe Junkers

**Dimplex**  
Am Goldenen Feld 18  
95326 Kulmbach  
Tel. 092 21/70 92 01  
Fax 092 21/70 93 39  
www.dimplex.de

**Junkers**  
BBT Thermotechnik  
Sophienstr. 30–32  
35576 Wetzlar  
Tel. 064 41/41 80  
Fax 064 41/45 06 02  
www.bbt-thermotechnik.de

**Nibe**  
Am Reiherpfahl 3  
29223 Celle  
Tel. 051 41/7 54 60  
Fax 051 41/75 46 99  
www.nibe.net

**Stiebel Eltron**  
Dr.-Stiebel-Str.  
37603 Holzminden  
Tel. 0180 3/70 20 03  
Fax 0180 3/70 20 15  
www.stiebel-eltron.de

**Tecalor**  
Fürstenbergerstr. 77  
37603 Holzminden  
Tel. 055 31/99 06 80  
Fax 055 31/  
99 06 87 12  
www.tecalor.de

**Vaillant**  
Berghäuser Str. 40  
42859 Remscheid  
Tel. 021 91/1 80  
Fax 021 91/18 28 10  
www.vaillant.de

**Viessmann**  
Viessmannstr. 1  
35108 Allendorf  
Tel. 064 52/7 00  
Fax 064 52/70 27 80  
www.viessmann.de

**Waterkotte**  
Gewerkestr. 15  
44628 Herne  
Tel. 023 23/93 67 60  
Fax 023 23/93 76 99  
www.waterkotte.de

## LAUFSCUHE Seite 72–76

**Adidas**  
Postfach 11 20  
91062 Herzogenaurach  
Tel. 091 32/8 40  
Fax 091 32/84 22 41  
www.adidas.de

**Asics**  
Hansemannstr. 67  
41468 Neuss  
Tel. 021 31/3 80 20  
Fax 021 31/3 80 21 79  
www.asics.de

**Brooks**  
Martin-Luther-King-Weg 22  
48155 Münster  
Tel. 02 51/13 53 00  
Fax 02 51/1 35 30 19  
www.brooksrunning.de

**Mizuno**  
Rosenheimer Str. 143 d  
81671 München  
Tel. 089/45 05 02 10  
Fax 089/45 05 01 23  
www.mizuno.eu

**New Balance**  
Lise-Meitner-Str. 5  
82216 Gernlinden  
Tel. 081 42/4 77 20  
Fax 081 42/47 72 28  
www.newbalance.de

**Nike**  
Otto-Fleck-Schneise 7  
60528 Frankfurt  
Tel. 069/6 89 78 90  
Fax 069/6 89 78 93 78  
www.nikerunning.com

**Puma**  
Rudolf Dassler Sport  
Puma Way 1  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 091 32/8 10  
Fax 091 32/81 22 46  
www.puma.com

**Reebok**  
Postfach 11 20  
91074 Herzogenaurach  
Tel. 091 32/84 80 00  
Fax 091 32/84 84 84  
www.reebok.de

**Saucony**  
Am Keltenering 12  
82041 Oberhaching  
Tel. 089/89 06 85 84  
Fax 089/89 06 87 75  
www.saucony.de

## AUTOKINDER-SITZE Seite 77–82

**Akta Graco**  
Rubbermaid  
An der Trift 63  
63303 Dreieich  
Tel. 061 03/5 01 40  
Fax 061 03/5 01 41 16  
www.graco.de

**Bébé Confort**  
siehe Maxi-Cosi

**Chicco**  
Borsigstr. 1  
63126 Dietzenbach  
Tel. 060 74/49 50  
Fax 060 74/49 52 00  
www.chicco.de

**Concord**  
Industriest. 25  
95346 Stadtsteinach  
Tel. 092 25/9 55 00  
Fax 092 25/95 50 55  
www.concord.de

**Cybox**  
Alte Forstflämer Str. 22  
95326 Kulmbach  
Tel. 092 21/97 31 14  
Fax 092 21/97 31 17  
www.cybox-online.com

**HD BeSafe**  
Ludwig-Erhard-Str. 20  
30982 Pattensen  
Tel. 0180 5/32 76 27  
Fax 0180 5/48 74 87  
www.izi-comfort.de

**Jané**  
siehe Concord

**Kiddy**  
Schaumburgstr. 8  
95032 Hof  
Tel. 092 81/7 08 00  
Fax 092 81/70 80 21  
www.kiddy.de

**Maxi-Cosi**  
Dorel  
Augustinusstr. 11 b  
50226 Frechen  
Tel. 022 34/9 64 30  
Fax 022 34/96 43 33  
www.maxi-cosi.de

**Recaro**  
Guttenbergstr. 2  
93552 Marktleugast  
Tel. 092 55/77 13  
Fax 092 55/77 13  
www.recaro.com

**Römer**  
Britax Römer  
Postfach 34 49  
89024 Ulm  
Tel. 07 31/9 34 50  
Fax 07 31/9 34 52 10  
www.britax-roemer.de

**Storchenmühle**  
siehe Recaro  
www.storchenmuehle.com

**Team Tex**  
Kids im Sitz  
Gewerbestr. 22  
78240 Gottmadingen  
Tel. 077 31/97 00 77  
Fax 077 31/97 00 55  
www.kids-im-sitz.de

**Wavo**  
Werner von Siemens  
Str. 7  
78239 Rielasingen-Worblingen  
Tel. 07 731/78 96 90  
Fax 07 731/7 89 69 99  
www.mywavo.com

## REISEMEDIZIN Seite 92–95

**Klinikum St. Georg Leipzig**  
Zentrum für Reise- und Tropenmedizin  
Haus 12  
Delitzscher Str. 141  
04129 Leipzig  
Tel. 03 41/9 09 26 19  
www.sanktgeorg.de

**Uniklinik Leipzig**  
Abt. Infektions- und Tropenmedizin  
Härtelstr. 16–18  
04107 Leipzig  
Tel. 03 41/9 72 49 71  
www.uniklinik-leipzig.de

**Institut für Tropenmedizin Berlin**  
Haus 10  
Spandauer Damm 130  
14050 Berlin  
Tel. 030/30 11 66  
www.charite.de/tropenmedizin

**Robert Koch Institut**  
Nordufer 20  
13353 Berlin  
Tel. 030/18 75 40  
www.rki.de

**Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin**  
Bernhard-Nocht-Str. 74  
20359 Hamburg  
Tel. 040/42 81 80  
www.bni-hamburg.de

**Centrum für Reisemedizin (CRM)**  
Hansaallee 321  
40549 Düsseldorf  
Tel. 02 11/90 42 90  
www.crm.de

**Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit**  
Info-Service  
Postfach 40 04 66  
80704 München  
www.dtg.org

**Universität München**  
Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin  
Leopoldstr. 5  
80802 München  
Tel. 089/2 180 13 500  
www.tropinst.med.uni-muenchen.de

**Informations im Internet**  
www.fit-for-travel.de  
www.GesundheitPro.de  
www.usuaertiges-amt.de  
www.medport.de  
www.travelmed.de  
www.tropenmedizin.de  
www.who.int  
www.bzga-reise-gesundheit.de

**Informations im Internet**  
www.fit-for-travel.de  
www.GesundheitPro.de  
www.usuaertiges-amt.de  
www.medport.de  
www.travelmed.de  
www.tropenmedizin.de  
www.who.int  
www.bzga-reise-gesundheit.de

**Informations im Internet**  
www.fit-for-travel.de  
www.GesundheitPro.de  
www.usuaertiges-amt.de  
www.medport.de  
www.travelmed.de  
www.tropenmedizin.de  
www.who.int  
www.bzga-reise-gesundheit.de

**Informations im Internet**  
www.fit-for-travel.de  
www.GesundheitPro.de  
www.usuaertiges-amt.de  
www.medport.de  
www.travelmed.de  
www.tropenmedizin.de  
www.who.int  
www.bzga-reise-gesundheit.de