



Fern-Weh

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

Deutschland 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) 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	
Azetylsalizylsäure (500 mg Tabletten 20 Stück)	
Godamed 500 Tabletten	2,28 Euro
Neuralgin ASS Vario Tabletten	3,20 Euro
Acesal Tabletten	3,97 Euro
Azetylsalizylsäure (500 mg Tabletten 30 Stück)	
ASS 500 1A Tabletten	1,59 Euro
ASS AL 500 Tabletten	1,59 Euro
ASS Kreuz Tabletten	1,71 Euro
Ausbuetlets ASS 500 Tabletten	1,80 Euro
GEGEN DURCHFALL	
Orale Rehydrationslösung (ca. 250 mosmoll/Beutel / Pulver 10 Stück)	
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	
Diphenhydramin-hydrochlorid	
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-



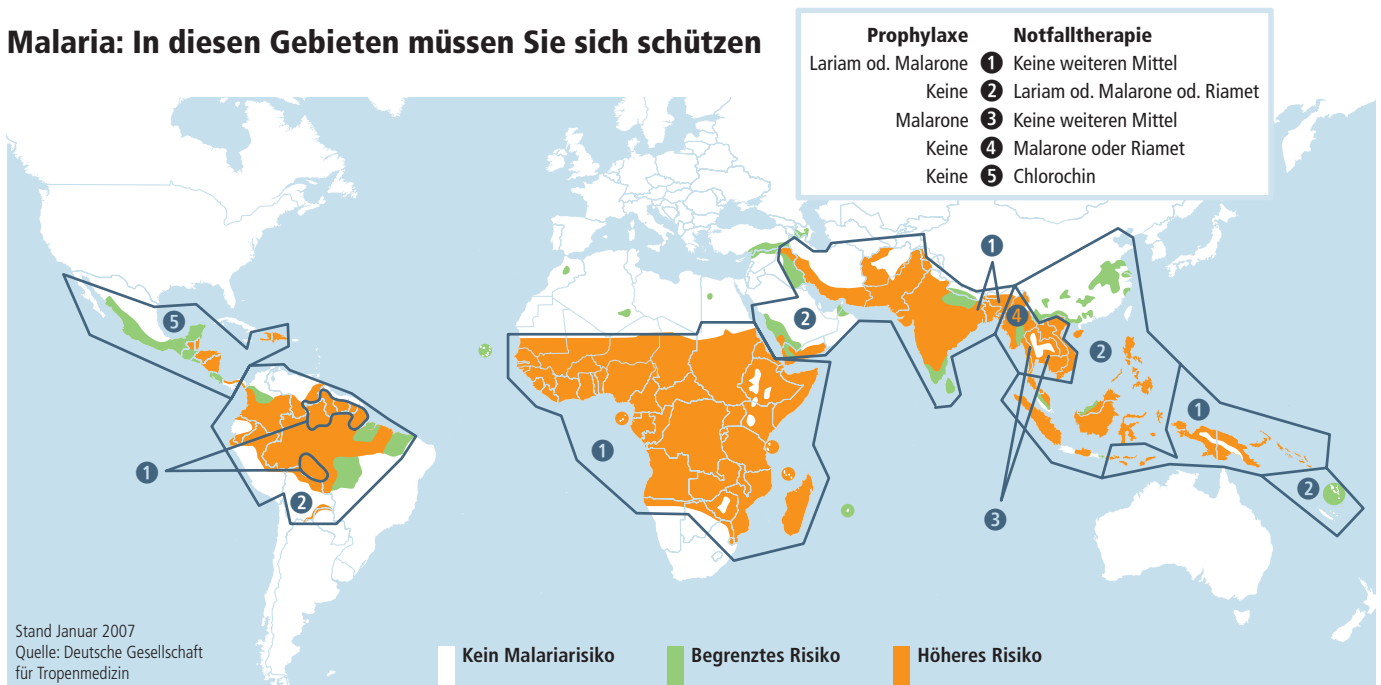
RATGEBER Präparate zur Vorbeugung oder Behandlung finden Sie in den Handbüchern „Selbstmedikation“ und „Medikamente“ sowie in der Datenbank www.medikamente-im-test.de (Bücher zu beziehen über www.test.de; siehe auch Werbeseiten).

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-REISEKRANKENVERSICHERUNG 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. 09 561/96 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. 06 52/57 932 20
Fax 06 52/57 932 21 44
www.alnatura.de

Basic
Richard-Strauss-Str. 48
81677 München
Tel. 08 9/30 66 89 60
Fax 08 9/30 66 89 66 90
www.basicbio.de

Bio Company
Bundesallee 86
12161 Berlin
Tel. 030/32 51 42 20
Fax 030/32 51 42 20 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
Sandhörn 1
21720 Steinkirchen
Tel. 04 42/8 19 20
Fax 04 42/8 19 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 55
www.erdkorn.de

Galeria Kaufhof
s. Cali

KaDeWe
Tauentzienstr. 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 030/8 48 53 61 9
www.mema-supermarkt.de

ANTIFALTEN-AUGENCREMES Seite 26–29

Apotheker Scheller
Postfach 13 63
73050 Eislingen
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 21 3
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/Rilanza 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. 07 52/11 96 66
Fax 07 52/11 78 42 18
www.vichy.de

Yves Rocher
Albstadtweg 10
70567 Stuttgart
Tel. 0711/7 83 40
Fax 07 11/7 83 42 18
www.yves-rocher.de

INTERNET-PROVIDER Seite 32–37

1&1
Igendorfer Str. 57
56410 Montabaur
Tel. 0 180 5/06 04 77
www.1und1.de

Alice
HanseNet
Überseering 33 a
22297 Hamburg
Tel. 0 800/4 11 04 11
www.alice-dsl.de

AOL
Beim Strohhaus 25
20097 Hamburg
Tel. 0 180 5/31 31 64
www.aol.de

Arcor
Alfred-Herrhausen-Allée 1
65760 Eschborn
Tel. 0 800/1 07 02 20
www.arcor.de

freenet
Deelbögenkamp 4 c
22297 Hamburg
Tel. 0 180 3/01 04 31
www.freenet.de

Kabel Deutschland
Betastr. 6–8
85774 Unterföhring
Tel. 0 180 5/23 33 25
www.kabeldeutschland.de

T-Online
Deutsche Telekom
T-Online-Allee 1
64295 Darmstadt
Tel. 0 800/3 30 55 00
www.t-online.de

Versatel
Arosler Allee 72
13407 Berlin
Tel. 0 800/8 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. 0 21 57/1 20 80
Fax 0 21 57/12 08 10
www.denon.de

Microsoft
Konrad-Zuse-Str. 1
85716 Unterschleißheim
Tel. 0 89/3 17 60
Fax 0 89/31 76 10 00

Panasonic
Winsbergring 18
22525 Hamburg
Tel. 0 40/8 54 90
Fax 0 40/85 49 25 00
www.panasonic.de

Samsung
Am Kronberger Hang 6
65824 Schwalbach/Ts.
Tel. 0 180 5/12 12 13
Fax 0 180 5/12 12 14
www.samsung.de

Sony
Frankfurter Str. 233
63263 Neu-Isenburg
Tel. 0 61 02/43 30
Fax 0 180 5/25 25 87
www.scee.com

Toshiba
Postfach 10 14 62
41414 Neuss
Tel. 0 180 5/66 00 55
Fax 0 21 31/15 83 41
www.toshiba.de/consumer

DIGITALE KOMPAKTKAMERAS Seite 44–46

Canon
Europark Fichtenhain A10
47807 Krefeld
Tel. 0 180 5/00 60 22
Fax 0 21 51/34 51 02
www.canon.de

Fujifilm
Postfach 27 01 31
40524 Düsseldorf
Tel. 0 180 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. 0 180 5/00 60 22
Fax 0 21 51/34 51 02
www.canon.de

Leica
Panasonic
Postfach 54 04 69
22504 Hamburg
Tel. 0 180 5/01 51 40
Fax 0 180 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. 0 180 5/12 12 13
Fax 0 180 5/12 12 14
www.samsung.de

Sigma
Carl-Zeiss-Str. 10/2
63222 Rödermark
Tel. 0 180 5/90 85 85
Fax 0 180 5/90 85 35
www.sigma-foto.de

Sony
Kemperplatz 1
10785 Berlin
Tel. 0 180 5/25 25 86
Fax 0 180 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. 0 800/3 65 86 33
Fax 07 21/55 22 13
www.dm-drogerie markt.de

Flinka
Kornbusch & Starting
Gelsenkirchener Str. 11
46325 Borken
Tel. 0 28 61/9 48 02
Fax 0 28 61/94 83 02
www.kornbusch.com

Pronto
Johnson Wax
Postfach 13 55
42757 Haan
Tel. 0 180 5/25 22 33
Fax 0 21 29/57 42 47
www.scjohnson.de

Rossmann/fliink & sauber
Postfach 13 62
30929 Burgwedel
Tel. 0 51 39/89 80
Fax 0 51 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. 06 196/89 01
Fax 06 196/89 49 29
www.procterandgamble.de

Vileda
Leibnizstr. 2
69469 Weinheim
Tel. 0 62 01/80 77 66
Fax 0 62 01/1 29 91
www.vileda.de

WÄRMEPUMPEN Seite 65–69

Alpha-Innotec
Industriest. 3
95359 Kasendorf
Tel. 09 28/99 00 60
Fax 09 28/99 06 29
www.alpha-innotec.de

Buderus
siehe Junkers

Dimplex
Am Goldenen Feld 18
95326 Kulmbach
Tel. 09 221/70 92 01
Fax 09 221/70 93 39
www.dimplex.de

Junkers
BBT Thermotechnik
Sophienstr. 30–32
35576 Wetzlar
Tel. 06 44/1 41 80
Fax 06 44/1 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. 0 180 3/70 20 03
Fax 0 180 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 02 91/18 28 10
www.vaillant.de

Viessmann
Viessmannstr. 1
35108 Allendorf
Tel. 06 45/2 70 00
Fax 06 45/2 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. 06 9/6 89 78 90
Fax 06 9/6 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 Keltener 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 Forstlahmer Str. 22
95326 Kulmbach
Tel. 092 21/97 31 14
Fax 092 21/97 31 17
www.cybox-online.com

LDV 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 Marktлеugast
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
Gewerbstr. 22
78240 Gottmadingen
Tel. 077 31/97 00 77
Fax 077 31/97 00 55
www.kids-im-sitz.de

Wavo
Wermer 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. 0 89/2 180 13 50
www.tropinst.med.uni-muenchen.de

Informationen im Internet
www.fit-for-travel.de
www.GesundheitPro.de
www.uswaaertiges-amt.de
www.medport.de
www.travelmed.de
www.tropenmedizin.de
www.who.int
www.bzga-reise-gesundheit.de

Universitätsmedizin München
Abteilung für Infektions- und Tropenmedizin
Leopoldstr. 5
80802 München
Tel. 0 89/2 180 13 50
www.tropinst.med.uni-muenchen.de

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