

Expositionsprophylaxe

Insektenstiche vermeiden ist oberstes Gebot

Da es gegen Malaria noch keine wirkungsvolle Impfung gibt, muß man sich auf andere Vorsorgemaßnahmen beschränken. Dabei darf man sich nicht auf die medikamentöse Prophylaxe verlassen, sondern sollte sich immer ausreichend vor Mückenstichen schützen.

Die Expositionsprophylaxe (passive Vorsorge) ist stets sehr ernst zu nehmen und muß immer Priorität vor einer medikamentösen Prophylaxe haben, auch kann eine vorbeugende Medikamentengabe die passiven Schutzmaßnahmen auf gar keinen Fall ersetzen.

Vor einer Reise in Malariagebiete sollte man wissen, daß es keinen hundertprozentig sicheren Malariaschutz gibt. Die Moskitos (weibliche Anopheles-Mücken) stechen bevorzugt mit Beginn der Abenddämmerung bis zum Morgengrauen. Entsprechend sollten Reisende besonders zu diesen Zeiten einen sorgfältigen Mückenschutz entsprechend der folgenden Regeln beachten.

Es gilt: Kein Stich, keine Malaria!

- Sich bei Dämmerung und in der Nachtzeit in geschlossenen Räumen aufhalten
- Im Freien helle Kleidung tragen, Arme und Beine bedeckt halten und Strümpfe tragen
- Nachts Türen und Fenster schließen oder Insektennetze spannen
- Unter Moskitonetz schlafen
 - Moskitonetze sollten immer und besonders für Kinder genutzt werden. Sie können in insektenabweisenden Lösungen getränkt und imprägniert werden.
- Unbedeckte Hautstellen mit Insektenrepellentien einreiben
 - Repellents sind insektenabweisende Mittel und werden an unbedeckten Hautstellen angewendet. Repellents mit den Wirkstoffen DEET (z.B. Nobite® Haut) oder Icaridin (z. B. Autan® oder Nobite® Haut sensitiv) bieten einen Schutz von bis zu 8 Stunden auf den behandelten Hautstellen, haben einen angenehmen Geruch und werden mittlerweile von der WHO empfohlen. Eine Anwendung bei Kindern unter dem 2. Lebensjahr sollte wegen mangelnder Erfahrung vermieden werden, obwohl gesundheitliche Schäden bisher nicht bekannt sind. Mittel auf pflanzlicher Basis (z.B. ätherische Öle) haben keine nachgewiesene Wirksamkeit! Die Kombination von imprägnierter Kleidung (Wirkstoff Permethrin z.B. in Nobite® Kleidung) mit einem Repellent bietet den höchstmöglichen Schutz gegen Moskitos und Zecken.
- In Aufenthalts- und Schlafräumen ggf. Insektenvernichtungsmittel in Aerosolen, Verdampfern, Räucherspiralen ("mosquito coils") anwenden