

### Das Wesentliche in Kürze

- Es sollten sich vorzugsweise nur gesunde Personen auf die Hajj- oder Umrah-Pilgerreisen begeben.
- Die Routineimpfungen sollten auf dem aktuellen Stand sein; die Impfung gegen Meningokokken ist obligatorisch und Impfungen gegen Polio, Influenza und Hepatitis B werden empfohlen.
- Halten Sie sich an die Regeln zur Lebensmittel-, Wasser- und Händehygiene und tragen Sie an überfüllten Orten eine Maske.

Pilgerreisen sind wichtig im Leben gläubiger Muslime. Wie jedoch für internationale Massenversammlungen typisch, so sind auch Pilgerreisen mit Risiken für die Gesundheit verbunden, weshalb eine gute Vorbereitung besonders wichtig ist. Da die Hajj körperlich anstrengend ist, wird Menschen mit chronischen Erkrankungen empfohlen, zuvor eine medizinische Beurteilung einzuholen. Das Königreich Saudi-Arabien empfiehlt älteren und ernsthaft kranken Menschen, sowie Schwangeren und Kindern die Durchführung der Hajj und der Umrah zu verschieben oder gänzlich davon abzusehen.

### Vor der Abreise

Prüfen Sie auf den folgenden Seiten die aktuellen Gesundheits-, Impf- und Zugangsbedingungen sowie die allgemeinen Empfehlungen:

- Ministerium für Gesundheit in Saudi-Arabien ([www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa)),
- Ministerium für Hajj, Königreich Saudi-Arabien ([www.hajjinformation.com](http://www.hajjinformation.com)) und
- Botschaft des Königreichs Saudi-Arabien ([www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements](http://www.saudiembassy.net/hajj-and-umrah-health-requirements)).
- Reiseinformationen und Einreisebedingungen aufgrund von COVID-19:  
[www.saudiembassy.net/traveling-kingdom-after-covid-19-pandemic](http://www.saudiembassy.net/traveling-kingdom-after-covid-19-pandemic).

Vergewissern Sie sich, dass Sie über einen ausreichenden internationalen Versicherungsschutz verfügen.

### Impfungen

- Alle Pilger sollten einen ausreichenden Impfschutz bei den Routineimpfungen haben; zusätzlich wird eine Impfung gegen Hepatitis A empfohlen.
- COVID-19: Da die Einreisebestimmungen sehr rasch variieren können betreffend COVID-19 für Geimpfte und auch für Ungeimpfte, bitten wir Sie, den obigen Link dringend zu beachten.
- **Meningokokken-Meningitis:** Alle Erwachsenen und Kinder > 2 Jahre müssen innerhalb der letzten 5 Jahre und nicht weniger als 10 Tage vor der Ankunft die Meningokokken-Impfung mit dem tetravalenten Konjugatimpfstoff ACWY erhalten haben. Ein Nachweis der **Impfung** anhand eines internationalen Impfausweises ist **obligatorisch**, um ein Visum für die Hajj oder die Umrah zu erhalten.
- **Polio**: Auch wenn die Polio-Impfung keine Voraussetzung für erwachsene Pilger aus Europa ist, sollte man doch sicherstellen, dass vor der Reise ein vollständiger Impfschutz besteht. Falls die letzte Impfung vor mehr als 10 Jahren erfolgte, sollte eine Auffrischungsimpfung durchgeführt werden. Von Personen, die durch ein Land reisen, in dem Polio-Fälle berichtet wurden, wird der Nachweis einer Impfung innerhalb der letzten 12 Monate und mindestens 4 Wochen vor Abreise benötigt.
- **Hepatitis B:** Nach Abschluss der Hajj rasieren sich muslimische Männer den Kopf. Es wird daher empfohlen, Einweg-Rasierklingen mitzunehmen. Gehen Sie nur zu lizenzierten Barbieren, deren Läden eindeutig als solche gekennzeichnet sind, um eine Infektion mit durch Blut übertragenen Erregern wie Hepatitis B zu vermeiden. Eine Impfung gegen Hepatitis B wird empfohlen.
- **Influenza:** Da Menschenmengen das Risiko einer Infektion erhöhen, wird die Impfung besonders für kleine Kinder, schwangere Frauen, Senioren und Personen mit chronischen Erkrankungen empfohlen.

### Menstruation

Da es menstruierenden Frauen laut dem muslimischen Gesetz nicht erlaubt ist, den Tawaf (7-malige Umkreisung der Kaaba) auszuführen, könnten Frauen in Betracht ziehen, vor der Pilgerreise mit ihrem Gynäkologen zu besprechen, ob sie die Menstruation eventuell verschieben oder aussetzen lassen wollen.

### Während der Hajj

- **Hitze:** Während der Sommermonate können Tagestemperaturen von bis zu 50°C erreicht werden und zu hitzebedingten Beschwerden führen. Vermeiden Sie übermäßig lange Aufenthalte in der Sonne, indem Sie Sonnenschirme nutzen und sich im Schatten aufhalten. Verwenden Sie außerdem Sonnencreme und trinken Sie ausreichend.
- **Hygiene:** Sorgen Sie für eine optimale Lebensmittel-, Wasser- und Händehygiene: waschen Sie die Hände mit Seife und desinfizieren Sie diese, vermeiden Sie rohe und zu wenig gekochte Lebensmittel, nicht pasteurisierte Milch oder Leitungswasser. Praktizieren Sie Atemhygienemaßnahmen (tragen Sie eine Maske, halten Sie wenn möglich Abstand zu anderen Pilgern), um das Risiko für Atemwegsinfektionen wie COVID-19, MERS (Middle-East Respiratory Syndrome) und Influenza zu verringern.
- **Durchfall:** Sorgen Sie für eine umgehende und angemessene Rehydrierung. Packen Sie Elektrolytlösungen zur Rehydrierung ein (orale Anwendung). Begeben Sie sich bei schwerem Durchfall oder gleichzeitigem Erbrechen in ärztliche Behandlung.
- **Tollwut:** Wenn Sie von einem Tier gebissen wurden, waschen Sie die Wunde mit Seife aus, desinfizieren Sie die Wunde und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung, um eine Tollwutprophylaxe nach Exposition zu erhalten.
- **Moskitoschutz:** Ergreifen sie Maßnahmen zur Vermeidung von Mückenstichen, insbesondere tagsüber, um Infektionskrankheiten wie Denguefieber zu vermeiden.
- **MERS-CoV** ist eine Corona-Virusinfektion, die auf der arabischen Halbinsel vorkommt. Sie kann eine schwere Lungeninfektion verursachen. Der Übertragungsweg ist unklar, aber die Krankheit kann zwischen Menschen übertragen werden und hängt sehr wahrscheinlich mit einem engen Kontakt zu Kamelen oder zu Kamelprodukten (z. B. Milch) zusammen. Folgenden Personengruppen wird aktuell davon abgeraten auf Pilgerreise zu gehen, da sie ein erhöhtes Risiko für eine MERS-CoV-Infektion haben: Personen > 65 Jahre, Personen mit chronischen Krankheiten (z. B. Diabetes, Immunschwäche, Krebs, Herz-, Nieren-, oder Lungenkrankheiten), schwangere Frauen und Kinder.
- **Medizinische Versorgung:** Viele medizinische Einrichtungen stellen kostenlose Gesundheitsversorgung für Pilger zur Verfügung. Alternativ gibt es gebührenpflichtige private Krankenhäuser.

### Nach der Hajj

Begeben Sie sich in ärztliche Behandlung, wenn Sie nach der Pilgerreise an gesundheitlichen Beschwerden leiden.