

Das Wesentliche in Kürze

- **Malaria ist eine lebensbedrohliche Infektion**, die durch Stechmücken übertragen wird – vor allem **nachts**.
- **Schützen Sie sich immer gut vor Mückenstichen** – Malaria wird im Zeitraum von der Abend- bis zur Morgendämmerung übertragen.
- In **Gebieten mit hohem Malariarisiko** sollten Sie unbedingt zusätzlich vorbeugend eine medikamentöse Prophylaxe einnehmen.
- Für Aufenthalte in **Gebieten mit moderatem Risiko** gilt: Klären Sie mit einer reisemedizinischen Fachperson, ob Sie für ggf. ein Notfallmedikament zur Selbstbehandlung der Malaria mitführen sollten.
- **Besondere Vorsicht gilt für Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen sowie Personen mit chronischen Krankheiten oder geschwächtem Immunsystem: vor der Reise unbedingt ärztlichen Rat einholen!**
- **Nehmen Sie ein funktionierendes Thermometer mit!**
- **Fieber?** Schon ab **über 37,5° C** (unter der Achsel oder im Ohr gemessen) gilt: **Sofort zum Arzt oder in eine Klinik** gehen und einen **Malariatest** durchführen lassen – auch wenn Sie vorbeugende Medikamente genommen haben.
- **Informieren Sie sich gründlich über Malaria**, und lesen Sie untenstehende Informationen.

Krankheit

Malaria ist eine lebensbedrohliche, akute, fieberhafte Erkrankung, die durch nachtaktive Mücken übertragen wird. Eine schnelle Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um Komplikationen und einen möglichen tödlichen Verlauf durch die Krankheit zu verhindern. Schwangere, kleine Kinder, Senioren oder Reisende mit chronischen Erkrankungen oder geschwächtem Immunsystem haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen. Personen, die in der Vergangenheit Malaria hatten, sind nicht davor geschützt erneut zu erkranken.

Vorkommen / Risikogebiete

Malaria kommt in den tropischen und subtropischen Regionen von Afrika, Asien, sowie Mittel- und Südamerika vor (siehe Malaria-Karte).

Übertragung

Malaria wird von nachtaktiven, zwischen der Abend- und der Morgendämmerung stechenden Mücken übertragen.

Symptome

Nach der Infektion durch den Mückenstich treten die ersten Symptome (Fieber, meist begleitet von grippeähnlichen Symptomen wie Kopf- und Gliederschmerzen) frühestens nach sieben Tage und innerhalb eines Monats nach der Infektion auf. Gelegentlich können die Symptome aber auch erst nach mehreren Monaten und sehr selten sogar erst nach über einem Jahr auftreten. Die Krankheit beginnt oft mit Fieber und ähnelt zunächst einer Grippe. Dazu können Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, manchmal Erbrechen oder Durchfall auftreten. Eine Diagnose ist nur mit einem Bluttest möglich.

Was muss man beim Auftreten von Symptomen tun?

Fieber während oder nach einem Aufenthalt in einem Malariagebiet ist immer ein Notfall! Um eine Malaria rasch auszuschließen oder einem schweren Krankheitsverlauf vorzubeugen ist eine schnellstmögliche Diagnosestellung und eine Behandlung erforderlich, da sich der Gesundheitszustand bei einer Malariainfektion sehr schnell verschlechtern kann. Das bedeutet: Wenn Sie Fieber (Körpertemperatur über 37,5°C) bekommen, müssen Sie sich schnellstmöglich nach Fieberbeginn auf Malaria testen lassen. Als Grundregel gilt: **Fieber das mehr als 24h anhält muss auf eine Malaria abgeklärt werden.** Dies gilt auch, wenn Sie eine medikamentöse Malariaprophylaxe einnehmen bzw. eingenommen haben. Versuchen Sie zu einem Arzt oder in eine Klinik zu gehen, wo Sie zuverlässig einen solchen Test machen lassen können. Sollte der erste Test negativ ausfallen, aber weiterhin Fieber bestehen, müssen weitere Malaria-Tests in den folgenden Tagen durchgeführt werden. Erst wenn nach drei aufeinanderfolgenden Tagen die Malaria-Testung negativ ausfällt, besteht kein Verdacht auf Malaria mehr.

Vorbeugung

Für den Schutz vor Malaria sollten mehrere Massnahmen kombiniert werden:

1. **Mückenschutz ist entscheidend** - besonders von Abend bis Morgendämmerung. Das gilt in **allen** Malaria-Gebieten, auch dort, wo das Risiko gering ist. Der Schutz vor Mückenstichen hilft tagsüber auch gegen andere durch Insekten übertragene

Krankheiten, die in denselben Regionen vorkommen können! (siehe auch Informationsblatt «[Schutz vor Insekten- und Zeckenstiche](#)»):

- **Kleidung:** Tragen Sie langärmelige helle Kleidung und lange Hosen und imprägnieren Sie diese im Voraus mit einem Insektizid (Inhaltsstoff: Permethrin, z.B. in *Nobite® für Kleidung* enthalten).
 - **Insektenschutzmittel:** Tragen Sie Insektenschutzmittel (so genannte Repellentien) flächendeckend auf die unbedeckte Haut auf.
 - **Schlafbereich:** Schlafen Sie in klimatisierten Räumen oder unter einem imprägnierten Mückennetz bei geschlossenen Fenstern. Verwenden Sie Mückensprays mit sofortiger Wirkung (Knock-Down-Effekt) in Innenräumen vorsichtig und nach Anleitung des Herstellers und Mückenspiralen nur im Freien (z.B. abends unter einem Tisch).
2. **Medikamentöse Prophylaxe:** In Hochrisikogebieten (rot markiert bzw. rotschraffiert auf unseren Karten) ist die zusätzliche Einnahme einer medikamentösen Malariaprophylaxe empfohlen. Nehmen Sie diese vor, während und nach der Reise zusammen mit Nahrung ein. Lassen Sie sich von einer reisemedizinischen Fachperson beraten, welches Medikament und welche Dosierung für Sie geeignet ist.
3. **Notfall-Selbstbehandlung (Stand-by-Therapie):** Für besondere Risikosituationen - Aufenthalte in Regionen mit **moderatem** Malariarisiko und wenn die medizinische Versorgung eingeschränkt oder unsicher ist - wird empfohlen, dass Sie ein Notfallmedikament zur Selbstbehandlung mitführen, also ein Medikament, welche Sie selbst einnehmen, falls sie Fieber bekommen und kurzfristig keine medizinische Hilfe und somit keine Testung auf Malaria erreichbar ist. Im Anschluss an die Einnahme eines Notfallmedikaments muss allerdings trotzdem schnellstmöglich medizinische Hilfe aufgesucht werden. Besprechen Sie vor der Reise mit einer reisemedizinischen Fachperson, ob die Mitnahme eines Notfallmedikaments für Sie sinnvoll ist.
4. **Besondere Risikogruppen:** Für manche Personen kann Malaria sehr schnell gefährlich werden. Dazu gehören insbesondere **Schwangere, kleine Kinder, ältere Menschen** sowie Personen mit **chronischen Krankheiten oder geschwächtem Immunsystem**. Falls Sie zu einer Risikogruppe gehören, sollten Sie unbedingt vor Ihrer geplanten Reise einen Spezialist*in für Reisemedizin aufsuchen. Die Fachperson kann klären, ob Sie eine **medikamentöse Malariaprophylaxe** einnehmen sollten – dies kann ggf. auch für Gebiete mit **moderatem** Malariarisiko sinnvoll sein.

Für Reisende gibt es aktuell keine Malaria-Impfung.

Zu beachten bei Fieber und Aufenthalt in einem Malariagebiet:

- Funktionierendes Fieberthermometer nicht vergessen!
- Malaria-Symptome treten frühestens 7 Tage nach Ankunft im Malariagebiet auf.
- Eine **Temperatur > 37,5°C** in einem Malariagebiet oder nach Aufenthalt in einem Malariagebiet bedeutet **immer Verdacht auf Malaria und ist ein Notfall!**
- Wenn Sie **innerhalb eines Monats (selten sogar mehrere Monate) nach Ihrem Aufenthalt** in einem Malariagebiet **Fieber** bekommen:
 - Suchen Sie **sofort** einen Arzt oder eine Klinik auf, um Malaria mittels Bluttests auszuschliessen.
 - Die Testung auf Malaria sollte idealerweise innerhalb von 24 Stunden, maximal aber 48 Stunden nach Fieberbeginn geschehen - egal, ob Sie vorbeugend eine medikamentöse Malariaprophylaxe eingenommen haben oder nicht!
 - Bei fortbestehendem Fieber ist erst nach einer an drei aufeinander folgenden Tagen jeweils negativ ausgefallenen Testung eine Malaria mit zuverlässiger Sicherheit ausgeschlossen!
- **Für Personen, die ein Malariagebiet mit moderatem Risiko besucht haben, und denen eine Notfallselbstbehandlung (Stand-by-Therapie) verschrieben wurde, gilt:**
 - Wenn Sie Fieber haben: versuchen Sie, sich schnellstmöglich auf Malaria testen zu lassen.
 - Wenn kein Test möglich ist und das Fieber länger als 24 Stunden anhält oder wiederkehrt: nehmen Sie das Malaria Notfallmedikament gemäss Beipackzettel ein.
 - Auch nach/trotz Einnahme des Malaria Notfallmedikament: suchen Sie schnellstmöglich eine medizinische Versorgung auf und lassen sie die Ursache des Fiebers abklären.