

# Medizinische Aspekte einer Reise nach Uganda

Dieser Artikel soll eine kurze Einführung in Bezug auf die medizinischen Aspekte in Uganda bieten. Er wurde erstellt im September 2019 – aktualisiert im März 2025 basierend auf vorliegenden Erkenntnissen zur Zeit der Erstellung. Er soll Anhalt sein für die Reiseplanung und kann weder den Anspruch auf Vollständigkeit erfüllen noch von der Pflicht entbinden selbst Sorge zu tragen, sich um die aktuelle Lage selbst zu informieren.

## **Unbedingte Voraussetzungen für eine Reise nach Uganda (Details weiter unten):**

- **Gelbfieberimpfung (erforderlich für die Einreise und zum eigenen Schutz)**
- **Malariaprophylaxe (Uganda ist Hochrisikogebiet für Malaria)**
- **Auslandskrankenversicherung**
- **Rückholversicherung im Falle einer Krankheit**

## **1 Wo kann ich mich informieren?**

Zur Reiseplanung gehören unbedingt eine allgemeine Information über Land und Leute. Hierzu sind Reiseführer empfohlen wie z.B.

- Christoph Lübbert – Uganda, Ruanda & Ost-Kongo erschienen im Verlag Reise Know How – Bielefeld
- Mike Hood and Angela Roche - Uganda Handbook, Verlag Footprint Bath UK (in englischer Sprache)

Beide Bücher enthalten solide medizinische Hinweise.

Ferner sei unbedingt empfohlen zur Vorbereitung, geschrieben von einem irischen Arzt, der als einziger Europäer auch in das Parlament von Uganda gewählt wurde. Es ist eine gute Einführung in Land und Leute:

- Ian Clarke – Culture smart Uganda, Verlag Kuperad, London UK (in englischer Sprache)

Eine Einführung in die Problematik von AIDS in Afrika:

- Henning Mankell – Ich sterbe aber die Erinnerung lebt, Verlag dtv

**Für jede Fernreise gehört die Überprüfung der aktuellen Lage. Die Information erhält am über das Auswärtige Amt in ganz hervorragender Weise. Für Handy und Tablet gibt es hierzu die App „Sicher Reisen“ und auf einem Computer gehe man auf die Seite des Auswärtigen Amtes und findet dort auf der Startseite den Ordner Sicher Reisen. Bitte unbedingt lesen und**

**dort finden sich immer die aktuellen Hinweise zur allgemeinen Lage aber auch alle notwendigen Hinweise, zu medizinischen Aspekten der Reise. Hier gibt es auch den Link für die Beantragung des Visum sowie zur Registrierung bei der Botschaft, die wichtig ist zur Benachrichtigung im Falle von Notfällen.**

Die landesspezifischen Informationen werden tagesaktuell gehalten und sind eine ganz wertvolle Quelle zur Information auch über das Land selber.

## **2 Vorbereitung – Impfungen**

**Generelle Regel für Fernreisen: Reisen sollten am Besten mit einer Vorlaufzeit von etwa 6 Monaten geplant werden. Etwa 6 Monate vor der Reise sollte bereits der Hausarzt/Reisemediziner kontaktiert werden,** der Impfschutz überprüft werden und je nach Bedarf ein Impfplan entwickelt werden. Dies hat sich nicht zuletzt deswegen als notwendig erwiesen, weil Impfstoffe zeitweise nicht verfügbar sein können und weil bei einigen Impfungen auf Impfabstände zu achten ist, damit ein vollständiger Impfschutz bis zur Reise vorliegt.

Der Umfang von Impfungen hängt ab von der Aufenthaltsdauer, der persönlichen Einschätzung von Risiken (was für den Einzelnen schwierig sein kann), der Art der Reise und der Dauer des Aufenthaltes. Dies sollte mit dem Hausarzt oder Reisemediziner abgesprochen und diskutiert werden. Hier folgen einige Hinweise, die diese Diskussion mit dem Hausarzt/Reisemediziner nicht ersetzen sollen:

### **Allgemeine Impfungen**

Mein Appell an eine Reise nach Uganda ist der, dass alle allgemeinen Impfungen durchgeführt wurden und ein aktueller Impfschutz besteht. Dieser sollte vor Antritt vom Hausarzt überprüft und evtl. durch entsprechende Auffrischungen aktualisiert werden. Ohne aktuellen Impfschutz sollte man auf eine Reise nach Uganda verzichten. Als ein Beispiel sei nur genannt, dass immer wieder Masern auftreten, die zu Todesfällen führen. Ebenso kommt es wegen fehlender Impfungen zu Todesfällen als Folge von Wundstarrkrampf.

Auf folgende Impfungen sei besonders hingewiesen, da es bekanntlich wenig Spaß macht im Ausland zu erkranken:

- Grippeimpfung – die Grippe in Afrika folgt nicht dem bei uns üblichen Rhythmus mit Schwerpunkt in der Winterzeit
- Herpes zoster – insbesondere Reisende ab 50 Jahren
- Pneumokokken – sollte mit Hausarzt/Reisemediziner diskutiert werden
- Coronaimpfung – entsprechend aktuellen Empfehlungen

## **Spezielle Reiseimpfungen**

### **Gelbfieber**

Die Gelbfieberimpfung ist eine **Pflichtimpfung**, ohne die eine Einreise nach Uganda nicht möglich ist. Sie muss als Teil des Visumantrages vorgelegt werden. Diese Impfung ist verpflichtend für Personen ab 12 Jahren. Bei der Planung ist zu beachten, dass diese Impfung nur an qualifizierten Impfstellen durchgeführt werden darf.

### **Hepatitis A und B**

Ein Impfschutz ist unbedingt empfohlen. Der Impfschutz ist nicht nur für Reisen nach Uganda empfohlen sondern für jegliche Reise in Länder, in denen keine unserem Standard entsprechende hygienischen Bedingungen vorliegen.

### **Meningokokken**

Ein Impfschutz ist unbedingt empfohlen. Hirnhautentzündungen können auch jederzeit in Europa vorkommen aber insbesondere in Ländern mit anderen hygienischen Bedingungen kommt es regelmäßig zu gehäuften Ausbrüchen. Limitierend kann die Verfügbarkeit des Impfstoffes sein, daher ist evtl. eine langfristige Planung der Impfung erforderlich.

### **Tollwut**

Das Risiko für Tollwut nach meinen Erfahrungen in Uganda sehr niedrig. Trotzdem muss ich darauf hinweisen, dass gerade aus Uganda immer wieder von an Tollwut erkrankten Hunden berichtet wird und derzeit (2025) Impfkampagnen zur Impfung von Hunden in besonders exponierten Gebieten durchgeführt werden.

Ein Grund für die Durchführung der Impfung kann auch darin gesehen werden, dass der Impfstoff in Uganda nur in Kampala vorrätig ist. Nach einer Tierverletzung mit einem evtl. an Tollwut erkrankten Tier kann grundsätzlich nach der Exposition geimpft werden.

Die Impfungempfehlung erfolgt mehr aus Sorge über die Verfügbarkeit des Impfstoffes. Aber auch im positiven Falle sollte an die Kosten gedacht werden. Der Impfstoff gehört schon in Deutschland zu den teuren und oft nicht verfügbaren, kann aber im Ausland in vielen Fällen ein Mehrfaches kosten.

Am Ende ist die Entscheidung zur Impfung eine individuelle und sollte auch im Zusammenhang mit den eigenen Reiseplänen gesehen werden. Solchen Reisenden, die häufig Fernreisen in Länder mit nicht hochqualifizierter medizinischer Versorgung unternehmen, rate ich zur Impfung. Für eine gelegentliche Reise nach Uganda ist sie nicht notwendig.

### **Typhus, Cholera**

Bezüglich der Hygiene habe ich für den Aufenthalt in Kamukongo keine Bedenken und würde den Schutz nicht als obligatorisch betrachten. Allerdings gibt es im Lande immer wieder größere Ausbrüche der Erkrankungen, so dass der Verzicht auf Schutz (ist kein Ersatz für Einhaltung von Hygieneregeln) gut überlegt sein sollte.

## **Hinweis für einen Aufenthalt über längere Zeiträume (d.h. 4 Wochen und länger)**

Bei längeren Aufenthalten sollte nach Möglichkeit ein umfassender Impfschutz vorliegen. Mit der Dauer des Aufenthaltes steigt das Risiko entsprechender vermeidbarer Infektionen.

## **3 Vorbereitung Medikamente – Malaria**

Grundsätzlich ist eine Versorgung mit Medikamenten im Gesundheitszentrum von Kamukongo möglich. Dennoch sollte wie bei jeder Reise ein Reisender seine persönliche Reiseapotheke mit sich führen insbesondere wenn Ausflüge geplant sind. Auch im Lande in anderen Gesundheitszentren, Apotheken und Krankenhäusern sind Medikamente einfach zu erwerben. Erhältlich sind auch Medikamente bei uns der Verschreibungspflicht unterliegen. Es sind immer wieder **gefälschte Medikamente** in Umlauf. Hiervor sei ausdrücklich gewarnt.

### **Malariaprophylaxe**

Für jede Reise ist eine Malariaprophylaxe erforderlich. Diese wird vom Hausarzt/Reisemediziner entsprechen der aktuellen Empfehlungen verschrieben. Es ist unbedingt auf die **regelmäßige Einnahme** der Medikamente zu achten, um geschützt zu sein.

Die Malariaerkrankung kommt in Ostafrika vor und es besteht in Uganda ein extrem hohes Risiko, an Malaria zu erkranken. Daher bitte ich jeden Reisenden von Diskussionen über die Notwendigkeit der Malariaprophylaxe abzusehen.

- **Hinweis für einen Aufenthalt über längere Zeiträume (d.h. 6 Wochen und länger)**  
**Das Risiko einer Malaria ist sehr hoch und es hat immer wieder Erkrankungen von freiwilligen Mitarbeitern gegeben. Bitte unbedingt mit dem Hausarzt/Reisemediziner über einen Schutz bei Langzeitaufenthalten sprechen. Es kommen Massnahmen in Frage wie z.B. längere Prophylaxe trotz fehlender Zulassung in Deutschland (Nicht aufgrund fehlender Erfahrungen oder Untersuchungen – Hinweis: es gibt anderslautende Empfehlungen der WHO) oder alternativ Einnahme der Medikamente zur Zeit der besonderen Gefahr, Malaria zu erwerben (Regenzeit).**

### **Allgemeine Massnahmen zur Verhütung von Moskitostichen**

Folgendes sei ausdrücklich empfohlen:

- Schlafen unter Moskitonetzen – für einen Aufenthalt ist es unerlässlich unter einem Moskitonetz zu schlafen. Dieses muss mit einem Moskitoschutz imprägniert sein, um Moskitos abzutöten. Im Zweifelsfalle selbst mit Permethrin imprägnieren und bei Reisen mit Hotelübernachtungen bitte immer ein eigenes Moskitonetz mitnehmen
- Spray gegen Moskitostiche – Hautspray erhältlich in allen Apotheken entsprechend der Empfindlichkeit bei Allergikern (in der Apotheke beraten lassen) – bitte daran denken, dass

Malariaerreger nachtsaktiv sind und daher nur ab der Dämmerung eine Übertragungsgefahr besteht, dass aber wegen der Übertragung zahlreicher anderer Krankheiten insbesondere in der Regenzeit ganztägig Schutz gegen Moskitostiche vorliegen sollte

- Kleidung – je mehr Haut bedeckt, desto geringere Stichgefahr – hinzu sei darauf hingewiesen, dass es **imprägnierte Kleidung** zu kaufen gibt bzw dass es Permethrin zum Imprägnieren zu der Kleidung zu kaufen gibt
- Aufenthalt im Freien insbesondere abends nie ohne Moskitoschutz

Zu den Empfehlungen gehört auch unbedingt darauf zu achten im Falle von Fieber über 39 Grad bzw. im Falle von Fieber, das über mehr als 24 Stunden andauert, ein Gesundheitszentrum aufzusuchen und einen Test auf Malaria zu veranlassen. Dieser Test muss in der Regel als Blutausstrich und nicht als Schnelltest durchgeführt werden. Sollte der Test aus organisatorischen Gründen als Schnelltest erfolgen, ist dieser innerhalb kürzester Zeit als Blutausstrich nachzuholen. Als Reisender muss man auf diesem Vorgehen bestehen, da Malaria in Uganda grundsätzlich einen tödlichen Ausgang haben kann. Ausserdem hat sich leider gezeigt, dass zwischenzeitlich Mutationen des Malariaerregers stattgefunden haben, die durch den Schnelltest nicht erfasst werden.

## 4 Allgemeine Medikamente

### Dauermedikation

Jeder Reisende sollte selbstverständlich seine gewohnte Dauermedikation in ausreichender Menge mit sich führen. Es kann keine Gewähr gegeben werden, dass entsprechende Medikamente im Land gekauft werden können. Dazu gehören auch die Medikamente, die nur zeitweise bei Bedarf eingenommen werden wie z. B. Migränemedikamente. Im Zweifelsfalle ist eine Beratung durch Hausarzt/Reisearcht erforderlich. Wer auf Medikamente angewiesen ist, die der Lagerung bei niedrigen Temperaturen (z.B. Insulin) bedürfen, muss wissen, dass dies im Lande nicht durchgängig gewährleistet werden kann.

### Reiseapotheke

Hier ist sehr schwierig eine umfassende Empfehlung zu geben. Bei Berücksichtigung der gängigen Empfehlungen nimmt eine Reiseapotheke einen guten Umfang im Reisepäck ein. Bei einem Besuch in Kamukongo mit nur kurzen Aufenthalten außerhalb des Projektes kann auf eine zu umfangreiche Apotheke verzichtet werden.

Als Basisausstattung sei folgendes empfohlen:

- Mittel gegen Durchfall
- Schmerzmittel
- Augentropfen (z.B. Panthenol)
- Cortisonhaltige Hautcrem/ bzw -salbe
- Antispetische Salbe (z.B. Povidon – Jod)
- Wundsalbe (z.B. Panthenol)
- Pflaster (evtl. geeignet für Allergiker)
- sterile Kompressen

- Elastische Kompressen
- Einmal-Handschuhe (bei erster Hilfe bei anderen mit offenen Wunden nicht nur in Afrika sondern generell Handschuhe benutzen wenn irgend möglich)
- Handdesinfektionsmittel
- An Mittel zur Desinfektion von Trinkwasser denken
- Evtl nach Rücksprache mit Hausarzt/Reisemediziner 1-2 Antibiotika (in Kamukongo ist aber eine Versorgung durch das Health Center jederzeit möglich)

## 5 Hinweise auf spezielle Krankheiten

### AIDS - HIV

Nach Angaben von UNAIDS liegt der Prozentsatz von HIV-infizierten Erwachsenen im Alter zwischen 15 und 49 Jahren bei etwa 7%. Im Gegensatz zu Europa sind mehr Frauen als Männer infiziert. Die Zahlen sind mit einer Unsicherheit behaftet und sind in einigen Regionen deutlich höher. Insofern gilt Vorsicht bei Kontakt mit Verletzten und Blut sowie Intimkontakt. Die Behandlung der Erkrankten erfolgt grundsätzlich kostenfrei. Allerdings gibt es viele Gründe weshalb eine konsequente Therapie nicht wie erforderlich erfolgt.

### Ebola

Leider kommt es immer wieder zu lokalen Ausbrüchen von Ebola. Diese sind bisher immer wieder unter Kontrolle gekommen.

Bitte stets die aktuellen Hinweise des Auswärtigen Amtes beachten. Diese können sich kurzfristig ändern.

### Bilharziose

Dies ist eine Erkrankung, die durch Erreger im Süßwasser übertragen wird. Hier schließe ich mich der sehr konservativen Empfehlung vieler Fachkreise an: Keine Badesachen mitnehmen, um von vornherein der Versuchung zu widerstehen, baden zu gehen. Sowie grundsätzlich Kontakt mit Süßwasser aus Seen und Fließgewässern vermeiden.

### Kontakt mit Tse Tse Fliegen

Die Tse Tse Fliege gilt als Überträger der Schlafkrankheit. Generell führt das Land Uganda ein intensives Überwachungsprogramm bezüglich der Tse Tse Fliege durch. Als Tourist kann man das Risiko von Stichen eindämmen durch Vermeiden von Bekleidung mit schwarzer oder blauer Farbe (insbesondere Jeans). Dies sind Farben, welche die Tse Tse Fliege anziehen.

Fehlende Kanalisation gepaart mit sintflutartigen Regenfällen und mangelnder Hygiene sorgen immer wieder dazu, dass es im Lande zu Ausbrüchen von **Cholera** und **Typhus** kommt. Bei Trinkwasser unbedingt auf die Einhaltung der Hygieneregeln achten.

## 6 Krankenversicherung – und generelle Hinweise

In Uganda sind nur wenige Leute gegen Krankheiten versichert. Insofern basiert das Gesundheitssystem auf Bezahlung aller Leistungen. Wie bei allen Fernreisen ist eine Auslandsrankenversicherung unbedingt notwendig. Man sollte sich auch immer bewusst sein, dass es in den Krankenhäusern üblich ist, erst zu bezahlen, bevor eine Leistung erbracht wird.

Mit Ausnahme von Kampala ist der medizinische und hygienische Standard nicht meist dem von Europa nicht vergleichbar. Für ernste Erkrankungen sollte immer eine umgehende Rückreise in Betracht gezogen werden. Es ist erforderlich eine Versicherung abzuschließen, die den unmittelbaren medizinischen Rücktransport beinhaltet. Die entsprechende Kontakt-Telefonnummer und Versicherungsdaten sollte man stets zur Hand haben.

Dieser Fall eines Rücktransportes ist bei meiner Reise 2024 aufgetreten. Es war medizinisch notwendig einen medizinischen Rücktransport durchzuführen und dank der Versicherung hat alles bestens geklappt und war auch hervorragend organisiert von der Unterkunft bis nach Hause.

Für die alltäglichen Beschwerden und Krankheiten ist eine Versorgung für die Besucher in Kamukongo durch unser Gesundheitszentrum (Haide Helmut Health Center) gegeben.

Bei gesundheitlichen Problemen nach der Reise ist es geraten, behandelnde Ärzte darauf hinzuweisen, dass eine Reise nach Uganda unternommen wurde. Sollte der Verdacht auf eine in Uganda erworbene Tropenkrankheit vorliegen, die genauer abgeklärt werden sollte empfiehlt es sich eine entsprechende Beratung in einem Zentrum für Tropenmedizin durchführen zu lassen, z.B.:

- Leber- und Infektionszentrum  
Universitätsklinikum Düsseldorf  
Gebäude 13.57, 1. OG  
Moorenstrasse 5  
40225 Düsseldorf  
Tel.: [0211/ 81-17031](tel:0211/81-17031)
- Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin  
Bernhard-Nocht-Straße 74  
D-20359 Hamburg  
Tel.: +49 40 42818-0  
(Telefonzentrale des Instituts)  
Tel.: +49 40 312851  
(für Patienten)

## 7 Krankheiten der Bevölkerung

Die folgenden knappen Angaben beruhen auf meinen Erfahrungen bei meiner Tätigkeit im Health Center..

An erster Stelle ist **Malaria** zu nennen. Insbesondere während der Regenzeit ist die Malaria der häufigste Grund für das Aufsuchen des Health Center.

Generelle Anmerkung: Da es in Uganda nur wenige Personen mit Krankenversicherung gibt und generell alle Kosten von den Patienten selbst getragen werden müssen, erfolgen die Konsultationen in einem Gesundheitszentrum oder Krankenhaus zu oft in Abhängigkeit von den finanziellen Ressourcen. Darunter leidet zu oft auch die konsequente Dauertherapie bei chronischen Erkrankungen.

**AIDS/HIV-Infektion** stellt weiterhin ein großes Problem dar und ein erheblicher Anteil der Bevölkerung ist erkrankt. Aus der Zeit, als es noch keine effektive Therapie gab, gibt es noch viele Waisen, die ihre Eltern durch AIDS verloren haben.

**Kinderkrankheiten:** Im Lande werden Anstrengungen unternommen, möglichst alle Kinder zu impfen. Dieser Impfschutz liegt leider nicht flächendeckend vor, so dass es immer wieder zu Ausbrüchen von Kinderkrankheiten kommt.

Über alle Altersgruppen sehe ich in der Ambulanz häufig **Fußverletzungen und Entzündungen** bedingt durch fehlendes oder mangelhaftes Schuhwerk. Hinzu kommen entzündete Verletzungen durch unzureichende Hygiene gepaart mit zu später Konsultation.

Bei der erwachsenen Bevölkerung sind die häufigsten Gründe für Konsultationen Zivilisationskrankheiten, wie wir sie auch in Europa kennen. Diese erklären sich durch die gestiegene Lebenserwartung der Bevölkerung. Hier sind insbesondere zu nennen:

- Hoher Blutdruck
- Zuckerkrankheit
- Chronische Gelenkbeschwerden, inkl. Rückenbeschwerden
- Schwindel und andere Kreislaufkrankungen mit Auswirkungen auf das Gehirn
- Harnwegsinfekte und Bronchitis
- Depression
- Augenprobleme bedingt durch Staub und Sonnenlichtexposition
- Krankheiten bedingt durch ungeschützten Geschlechtsverkehr
- Durchfallerkrankungen

Generell kommen im Lande in erschreckender Häufigkeit Verkehrsunfälle vor, die einen erheblichen Blutzoll in der Bevölkerung fordern.

Dies seien einige grundsätzliche Gedanken. Nochmals meine Bitte vor Antritt der Reise, den Hausarzt/Reisemediziner konsultieren. Für spezifische Fragen zu einem Aufenthalt in Kamukongo bin ich stehe ich gerne zur Verfügung. Am Geschicktesten erfolgt dann ein Gespräch im Afrika Point 2 in der Wiedenhofstr. 3, 42853 Remscheid (Tel.: 02191-5657475).

Kontaktaufnahme mit mir bitte per Mail: [volker.peinke@t-online.de](mailto:volker.peinke@t-online.de)

Remscheid den 16. März 2025

(Dr. med. Volker Peinke)