



Cholera ist **nie** Teil der Reiseplanung



Was ist Cholera?



Cholera ist eine bakterielle Darminfektion. Diese kann zu starkem Durchfall, Dehydrierung und Kreislaufversagen führen und unbehandelt schlimmstenfalls lebensbedrohlich verlaufen.¹



Cholera wird fäkal-oral über verunreinigtes Trinkwasser oder kontaminierte Lebensmittel übertragen.¹

Jährlich bis zu **4 Millionen** Fälle und **143 000** Todesfälle weltweit.³

Reisende können Hygieneregeln oft nicht konsequent einhalten³

98 % machen in den ersten **3 Tagen** Fehler bei Ess- und Trinkregeln.⁴



Hygienestandards sind oft nicht kontrollierbar, etwa in Restaurants.⁴



75 % der Cholera-Infizierten zeigen keine Symptome, können die Infektion aber dennoch übertragen.⁵



Cholera-Bakterien können **7-14 Tage** nach der Ansteckung über den Stuhl ausgeschieden werden und dabei andere Menschen infizieren.⁵

Die Risikogebiete⁶ für Cholera liegen in der Karibik, Afrika und Asien, wie z. B.:

Haiti
Indien
Kenia
Myanmar

Namibia
Philippinen
Tansania
Thailand



**Lass dich von deinem
Arzt oder deiner Ärztin
reisemedizinisch
beraten!**

QUELLE:

¹WHO. Fact Sheets. Cholera. Dezember 2024. Online verfügbar: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cholera> (letzter Zugriff: November 2025).

²Robert Koch-Institut (RKI). September 2025. Antworten auf häufig gestellte Fragen zu Cholera. Online verfügbar: <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Cholera/FAQ-Liste.html> (letzter Zugriff: Januar 2026).

³Steffen R, et al. Traveler's diarrhea: a clinical review. JAMA 2015;313(1):71-80.

⁴Kozicki M, et al. 'Boil it, cook it, peel it or forget it': does this rule prevent travellers' diarrhoea? Int J Epidemiol 1985;14(1):169-72.

⁵WHO EMRO. Health Topics. Cholera. <http://www.emro.who.int/health-topics/cholera/index.html> [Accessed May 2022]

MEINE REISE-CHECKLISTE

- ✓ Termin zur reisemedizinischen Beratung zu Cholera vereinbaren
- ✓ Wiederverwendbare Trinkflasche für abgekochtes Wasser besorgen
- ✓ Desinfektionsmittel oder -tücher mitnehmen
- ✓ Wasserreinigungstabletten einpacken

Tipps für deine nächste Reise



Vereinbare einen Termin zur medizinischen Reiseberatung mind. 4-6 Wochen vor Reisebeginn.



Lebensmittel immer schälen, kochen, dünsten – ansonsten Finger weg.⁴



Nur abgekochtes oder abgefülltes Wasser trinken, auch bei Hitze auf Eiswürfel verzichten.⁴

Erfahre hier, ob deine Krankenkasse die Kosten für Reiseschutzimpfungen übernimmt:



Für weitere Informationen:

