



**Tropeninstitut.de**  
gesund reisen & gesund heimkehren

Tropeninstitut.de / Ihr Reiseziel / Namibia

# Namibia



Klima

Einreisevorschrift

Impfempfehlung

Vertretung

Gelbfieberländer

Mückenschutz

Vorsicht Tiere!

Reiseberatung

Reisezeiten

Aktuelles

Malaria

Reiseapotheke

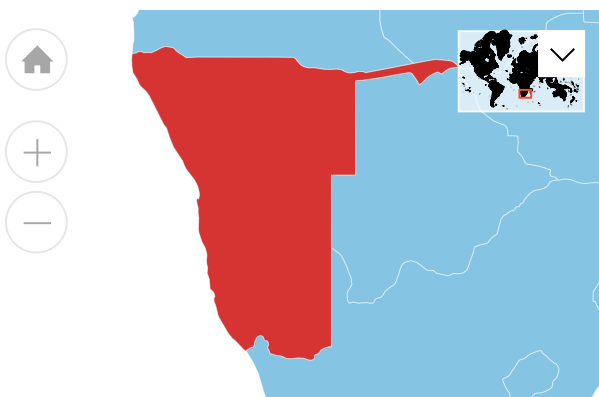
Hygiene & Essen

Sonnenschutz

Nach der Reise

E-Mail bei neuen Reisehinweisen

Anmelden



## Klima

Warme Sommer (Oktober bis April) und milde Winter kennzeichnen das Klima. Die Durchschnittstemperatur in Windhoek beträgt 13 °C im Juli und 23 °C im Januar. In den Höhenlagen sind die Nächte mitunter kühl. Der kalte Benguela-Strom hält das Küstengebiet der Wüste Namib kühl und beinahe niederschlagsfrei. Im Landesinneren fallen die Hauptniederschlagsmengen während des Sommers.

# Reisezeiten

Mai bis September

## Einreisevorschrift

Für alle Reisende, die aus einem akuten Gelbfiebergebiet kommen, ist eine Gelbfieberimpfung vorgeschrieben. Ausgenommen sind Kinder unter 9 Monaten. Eine Auffrischimpfung gegen Gelbfieber wird von der WHO nicht mehr empfohlen. Unbedingt die Einreisbestimmungen des Reiselandes prüfen, inwieweit diese Empfehlung übernommen wurde.

>> Gelbfieberländer

## Aktuelles

Hier werden bis zu fünf aktuelle Meldungen zu diesem Land angezeigt. Weitere Meldungen finden Sie [↗ hier](#).

18.01.2024 - Namibia: Malaria Fälle in der Region Sambesi

Malaria-Fälle. Die anhaltend hohe Rate an Malariafällen in der Sambesi-Region ist besorgniserregend: Seit letztem Jahr wurden ca. 6.855 Malaria-Fälle gemeldet, darunter sechs Todesf&... [↗ weiter lesen](#)

28.09.2023 - Namibia: Tollwut im Norden

Tollwut-Fälle Nach Angaben des Landwirtschaftsministeriums sind die Haushunde in Namibia für 99 % der Tollwutfälle bei Menschen verantwortlich. Die meisten Tollwutfälle ereigne... [↗ weiter lesen](#)

24.07.2023 - Welt: WHO warnt vor Anstieg der Dengue Fälle

Anstieg der Dengue-Fälle Die globale Erwärmung, die höhere Durchschnittstemperaturen und Niederschläge mit sich bringt, könnte laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) welt... [↗ weiter lesen](#)

25.05.2023 - Namibia: Krim-Kongo Fieber Fall

Krim-Kongo-Fieber Fall Nach einem hämorrhagischen Krim-Kongo-Fieber (CCHF) Fall in Namibia mit tödlichem Verlauf, werden nun über 27 Kontaktpersonen beobachtet. Der Krim-Kongo-Fieber... [↗ weiter lesen](#)

08.06.2022 - Namibia: Anstieg der Malaria-Fälle

Malaria-Risiko In der nordöstlichen Region Kavango East wurde ein Anstieg der Malariafälle beobachtet. Besonders stark betroffen sind die folgenden Regionen: die Hauptstadt Rundu And... [↗ weiter lesen](#)

## Impfempfehlung

Für alle Reisenden:

- Tetanus
- Diphtherie
- Poliomyelitis
- Hepatitis A

- Tollwut

Für Reisende, die besonderen Risiken ausgesetzt sind:

- Hepatitis B bei engen sozialen Kontakten und Langzeitaufenthalten
- Typhus bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen
- Tollwut unerlässlich für Trekkingreisen und bei Langzeitaufenthalten
- Masern für alle Kinder
- Meningokokkenmeningitis (im Norden)

Ein erhöhtes Infektionsrisiko ohne Impfmöglichkeit besteht u.a. für:

- Darminfektionen
- Bilharziose

**i** Für dieses Reiseziel kommen möglicherweise weitere Impfungen und Vorsorgemaßnahmen in Frage. Dies ist abhängig von der Art und Dauer der Reise sowie den Bedingungen während des Aufenthalts (z.B. Freizeitaktivitäten, Unterbringung, medizinische Versorgung vor Ort, Kontakt zu Tieren). Darüber hinaus ist auch der Gesundheitszustand der Reisenden, deren Alter und Vorerkrankungen sowie der derzeitig bestehende Impfschutz entscheidend.



**⌚** Eine individuelle reisemedizinische Beratung sollte idealerweise sechs Wochen vor der geplanten Reise wahrgenommen werden, damit sinnvolle und erforderliche Impfungen rechtzeitig ausgewählt werden können.

>> 📞 Telefonische Reiseberatung

>> 📄 Reise-Fragebogen - Impfberatung

## Malaria

Namibia ist ein Malarialand. Für Reisende besteht ein hohes regionales und/oder saisonales Infektionsrisiko:

- Hohes ganzjähriges Risiko im Norden und Nordosten des Landes - Sambesi / Caprivi Strip, Kavango-West, Kavango-Ost, Ohangwena, Nördlich von Omusati, Oshikoto
- Hohes Risiko September - Mai in den nordöstlichen Regionen - Distrikt Otjozondjupa
- Geringes Risiko in der Etosha-Pfanne und von Juni - August in den nordöstlichen Regionen - Distrikt Otjozondjupa
- Minimales Risiko im Rest des Landes (Ausnahmen s.o.)
- Windhoek, Küste, Namib-Küste und das Gebiet südlich von Karasburg sind malariefrei.

Anteil von Plasmodium falciparum, dem Erreger der gefährlichen Malaria tropica, 90 %.


Medikamentöse Prophylaxe:

I) In den aufgeführten Risikogebieten (a) und (b) wird während der Risikozeit die vorbeugende Einnahme von Atovaquon / Proguanil (Malarone®) oder in Sonderfällen Mefloquin (z.B. Lariam®) empfohlen. Alternativ kommt Doxycyclin in Frage. Es wird von der WHO als Alternative empfohlen und weltweit seit Jahren erfolgreich eingesetzt. Doxycyclin ist in Deutschland als Malariaphylaxe nicht zugelassen.

II) In den aufgeführten Risikogebieten (c) wird während der Risikozeit nur die Mitnahme von Atovaquon / Proguanil (Malarone®) oder Artemer / Lumefantrin (Riamet®) als Notfallmedikament empfohlen.

Die konkrete Auswahl der Anti-Malaria-Mittel, deren individuelle Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeit mit anderen Medikamenten sollten vor der Reise mit einem Reisemediziner abgestimmt werden.

 >> Medikamentöse Prophylaxe

 >> Reisemedizinische Beratung

.

 Kein Stich - keine Infektion !

Eine Expositionsprophylaxe (z.B. imprägniertes Moskitonetz und hochwirksamer Mückenschutz) sollte auf jeden Fall durchgeführt werden.

Welches Moskitomittel und welches -netz eignet sich für Namibia?  
Hier finden Sie weitere Infos:

 >> Imprägniertes Moskitonetz

 >> Hochwirksames Mückenmittel

 >> Kleidung / Socken mit Insektenschutz

 >> Schlaf-Inletts mit Insektenschutz



## Vertretung

### Windhuk

Botschaft

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland

Sanlam Centre, 6th Floor, Independance Avenue, Windhoek

Tel.: 00264 61 - 27 31 00 / 27 31 33

Fax: 00264 61 - 22 29 81

E-Mail: [info@windhuk.diplo.de](mailto:info@windhuk.diplo.de)

URL: <http://www.windhuk.diplo.de/>

## Reiseapotheke

Häufige Reise-Erkrankungen und kleinere Verletzungen sollten Sie auf Ihrer Reise mit einer gut ausgestatteten Reiseapotheke selbst behandeln können. So empfehlen sich auf jeden Fall wirksame Anti-Mücken-Mittel, Mittel gegen Fieber, Schmerzen und Durchfall, Desinfektionsmittel, Pflaster und Verbandsmaterial sowie Sonnenschutzmittel. Weitere Medikamente können sinnvoll sein - dies sollten Sie mit einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt besprechen.

>> Reisemedizinische Beratung

Weitere Informationen sowie eine Checkliste für Ihre Reiseapotheke finden Sie hier:

>> Reiseapotheke



☑ Müssen Sie auch während Ihrer Reise Medikamente einnehmen, sollten Sie diese in ausreichender Menge in Ihrem Handgepäck mitführen. Dabei ist - je nach Medikament - bei der Einreise eventuell auch eine Bestätigung über die Notwendigkeit der Einnahme dieser Medikamente notwendig. Diese erhalten Sie von Ihrem behandelnden Arzt.

## Gelbfieberländer

Eine Bescheinigung, auf der eine gültige Gelbfieber-Impfung, nachgewiesen wird (Impfpass), ist bei der Einreise aus den folgenden Ländern erforderlich:

Angola - Äquatorial-Guinea - Argentinien - Äthiopien - Benin - Bolivien - Brasilien - Burkina Faso - Burundi - Ecuador - Elfenbeinküste - Französisch Guayana - Gabun - Gambia - Ghana - Guinea - Guinea-Bissau - Guyana - Kamerun - Kenia - Kolumbien - Kongo, Republik - Kongo, demokratische Republik - Liberia - Mali - Mauretanien - Niger - Nigeria - Panama - Paraguay - Peru - Senegal - Sierra Leone - Sudan - Surinam - Togo - Trinidad & Tobago - Tschad - Uganda - Venezuela - Zentralafrikanische Republik

## Hygiene & Essen

Wenn Sie ein paar einfache Regeln zur Hygiene beachten, bleiben Sie von zahlreichen Krankheiten verschont:

Vor dem Essen und nach der Toilette immer Hände waschen - am besten mit eigener Seife - und keine benutzten Handtücher zum Abtrocknen verwenden.

Als Trinkwasser oder Wasser zum Zähneputzen benutzen Sie idealerweise in Flaschen abgefülltes Mineralwasser oder abgekochtes Wasser. Da bis zu 50% aller Fernreisenden an Durchfall, erkranken, sollten Sie sich beim Essen an die folgende Regel halten:

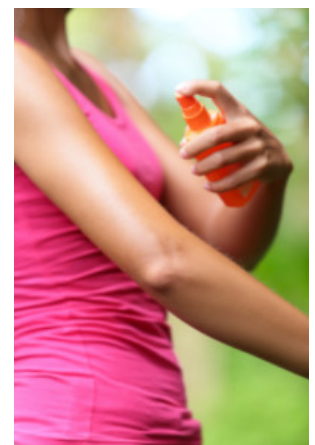
Boil it, cook it, peel it or forget it - Koche es, brate es, schäle es oder vergiss es!

>> Essen und Trinken auf Reisen

## Mückenschutz

Je weniger Stiche, desto geringer ist Ihr Infektionsrisiko! Schützen Sie sich mit ein paar einfachen Maßnahmen:

- Verwenden Sie auf unbedeckter Haut ein wirksames Moskitomittel - passend zu Ihrem Reiseziel.  
>> Hochwirksame Mittel
- Wenn Sie auf Ihrer Reise nicht nur in klimatisierten Räumen übernachten, schlafen Sie unter einem Moskitonetz.  
>> Auswahl Moskitonetz
- Wollen Sie sich auch unterwegs vor lästigen Moskitos schützen, tragen Sie möglichst lange, helle Kleidung. In Risikogebieten sollten Sie imprägnierte oder stichfeste Kleidung tragen.  
>> Kleidung mit Mückenschutz
- Wählen Sie Ihren Schlafplatz sorgfältig aus: Wenn Sie nicht sicher sind, ob die Matratze oder Bettwäsche evtl. Bettwanzen, Zecken oder Flöhe beherbergen, empfiehlt sich die Verwendung



eines insektenabweisenden Schlaf-Inletts.

>> Anti-Insekt-Inlett / -Schlafsack

>> Schutz vor Insektenstichen

## Sonnenschutz

Aufgrund der erhöhten UV-Strahlung am Reiseziel besteht ein Risiko für Sonnenbrand und andere UV-Schäden. Schützen Sie sich und Ihre evtl. mitreisenden Kinder daher gut vor der Sonne und vermeiden Sie so einen Sonnenbrand:

Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF/SPF 30-50) auf der unbedeckten Haut. Tragen Sie wenn möglich UV-geschätzte, hautbedeckende Kleidung, eine Kopfbedeckung sowie eine Sonnenbrille. Insbesondere Kinder sollten sich zwischen 12-15:00 Uhr im Schatten aufhalten und nicht direkt der Sonne ausgesetzt sein. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass das Hautkrebs-Risiko umso höher ist, je öfter die Haut vor dem 18. Lebensjahr durch Sonnenbrände geschädigt wurde. Auf die empfindliche Haut von Kindern sollten Sie daher besonders achten.

>> Sonne, Strand und Meer

>> Kinder & Sonne

## Vorsicht Tiere!

Die meisten Tiere gehen Menschen aus dem Weg - wenn sie sich aber bedroht fühlen, die Tiere ihren Nachwuchs oder Territorium schützen oder verletzt oder krank sind, können sie auch angreifen. Tierbisse und Kratzer können dann zu schweren Krankheiten wie Tollwut führen. Befolgen Sie daher diese Tipps, um sich zu schützen:

- Berühren oder füttern Sie keine Tiere, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie die Tiere keine offenen Wunden lecken und achten Sie darauf keinen tierischen Speichel in Ihre Augen oder Mund zu bekommen.
- Vermeiden Sie Nagetiere und ihren Urin und Kot.
- Grundsätzlich können viele Tiere eine gesundheitliche Bedrohung darstellen, seien Sie aber bei Hunden, Fledermäuse, Affen, sowie Quallen und Schlangen besonders vorsichtig.
- Werden Sie von einem Tier gebissen oder gekratzt, waschen Sie die Wunde mit Seife und sauberem Wasser aus. Gehen Sie anschließend sofort zu einem Arzt. Berichten Sie auch Ihrem Arzt in Ihrem Heimatland über Ihre Verletzung, wenn Sie von Ihrer Reise wieder zurückkommen.

Sollten Sie mit Kindern reisen, ist es wichtig, dass Ihre Kinder die oben beschriebenen Regeln beachten und dass sie Ihnen über die kleinste Bissverletzung sofort berichten müssen.

>> Tollwut - häufige Fragen & Antworten (FAQs)

>> Kinder & Tiere

# Nach der Reise

Sollten Sie sich nach Ihrer Reise nicht wohl fühlen oder Fieber bekommen, suchen Sie sofort einen Arzt auf. Beschreiben Sie Ihrem Arzt, wann Sie wohin gereist sind und was Sie auf Ihrer Reise getan haben (Aktivitäten, Verletzungen, Essen und Trinken, Kontakt mit Tieren oder Körperflüssigkeiten, Baden in Binnengewässern etc).

## Ihre reisemedizinische Beratung – bequem von zu Hause

Lassen Sie sich bequem von zu Hause von erfahrenen Fachärzten des CRV - Centrum für reisemedizinische Vorsorge\* beraten und fordern Sie Ihre reisemedizinische Beratung jetzt einfach online an:

Für Ihre individuelle Beratung steht Ihnen online ein Fragebogen zur **schriftlichen Reiseberatung** (empfohlene Impfungen und Vorsorgemaßnahmen für Ihr Reiseziel) zur Verfügung. Zur Beantwortung Ihrer reisemedizinischen Fragen können Sie auch einen **Telefontermin** mit einem Facharzt vereinbaren.



...

▶▶ Zur schriftlichen Reiseberatung beim CRV  \*\*

▶▶ Zur telefonischen Reiseberatung beim CRV  \*\*

Oder finden Sie einen stationären Arzt in Ihrer Nähe: Über die Arztsuche der KBV – Kassenärztlichen Bundesvereinigung, können Sie Ärzte in der Nähe eines gewünschten Ortes suchen sowie über den Terminservice der KBV einen Arzttermin vor Ort buchen.

.

▶▶ Stationären Arzt in Ihrer Nähe finden  \*\*\*

▶▶ Zum Terminservice der KBV  \*\*\*

.

\* CRV – Centrum für reisemedizinische Vorsorge ist eine Firmierung der Praxis Dr. med. Andrea Gontard.

**\*\* Sie werden bei Betätigung des Buttons auf die Seite des vom CRV - Centrum für reisemedizinische Vorsorge\* betriebenen Internetangebots weitergeleitet.**

**\*\*\* Sie werden bei Betätigung des Buttons auf die Seite des von der KBV – Kassenärztliche Bundesvereinigung betriebenen Internetangebots weitergeleitet.**