

Pressemeldung des CRM Centrum für Reisemedizin

Weltwärts, aber sicher: Warum Freiwillige für den Auslandseinsatz medizinisch gut vorbereitet sein müssen

Düsseldorf, September 2025 – Jedes Jahr engagieren sich Tausende junger Menschen im Weltwärts-Programm des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. Zwischen 2.500 und 4.000 Freiwillige reisen für mehrere Monate in Länder des globalen Südens, um dort in sozialen oder entwicklungspolitischen Projekten mitzuarbeiten. Was viele unterschätzen: Die gesundheitlichen und psychischen Herausforderungen können erheblich sein – eine umfassende Gesundheitsvorsorge ist daher unerlässlich.

„Junge Freiwillige sind eine besonders gefährdete Reisepopulation. Unerfahrenheit gepaart mit Abenteuerlust, einfache Lebensverhältnisse im Einsatzland, psychische Belastungen und mangelnde medizinische Infrastruktur können schnell zum Problem werden“, betont Tropenmedizinerin Dr. med. Luise Prüfer-Krämer in einem Beitrag in der Thieme Zeitschrift „Reisemedizin up2date“. Die Freiwilligen sind meist zwischen 18 und 27 Jahre alt, häufig Schulabgängerinnen und -abgänger mit hohem Bildungsstand und großem Idealismus. Ihre biografische Übergangsphase macht sie besonders vulnerabel. „Viele befinden sich erstmals außerhalb der Strukturen von Schule und Elternhaus. Der Kulturschock, das Erleben extremer Armut und neue Tätigkeiten stellen erhebliche psychische und physische Herausforderungen dar“, erklärt Dr. Prüfer-Krämer.

Typische Gesundheitsrisiken reichen von Durchfallerkrankungen, Malaria, HIV und Dengue-Fieber bis hin zu psychischen Krisen oder Gewalt- und Missbrauchserfahrungen. In einer aktuellen Studie berichteten 86,4 % der 110 Teilnehmenden von psychisch belastenden Ereignissen während ihres Aufenthalts, 9,1 % sogar von sexuellen Übergriffen. Professor Tomas Jelinek, wissenschaftlicher Leiter des CRM Centrum für Reisemedizin, betont: „Die medizinische Vorbereitung muss die ganze Bandbreite möglicher Risiken abdecken – von Infektionen über Impfungen bis zur psychischen Belastbarkeit.“

Seit 2019 sind im Weltwärts-Programm verpflichtende Vor- und Nachuntersuchungen vorgeschrieben. Die Voruntersuchung sollte idealerweise 8 bis 12 Wochen vor Ausreise erfolgen und umfasst neben einer ausführlichen Anamnese auch Impfplanung, Laborwerte, HIV-Test sowie Beratung zur Malariaphylaxe und Tropenkrankheiten. Besonders empfohlen werden Impfungen gegen Hepatitis A und B, Tollwut, Typhus sowie – je nach Region – Gelbfieber, Meningokokken oder Japanische Enzephalitis.

Ein Problem bleibt die Umsetzung. So lehnen viele Freiwillige trotz Aufklärung die Einnahme einer medikamentösen Malariaphylaxe ab. Auch die psychische Eignung wird nicht immer realistisch eingeschätzt. „Insbesondere bei bekannten Essstörungen oder schwerwiegenden psychischen Vorerkrankungen sollte ein Freiwilligendienst sehr kritisch geprüft werden“, so Dr. Prüfer-Krämer. Die Nachuntersuchung findet etwa zehn Wochen nach Rückkehr statt und dient dem Ausschluss tropenmedizinischer Erkrankungen wie Schistosomiasis oder Amöbiasis. Bei auffälligen Symptomen oder psychischer Belastung sollte sie vorgezogen werden.

Ein Weltwärts-Einsatz kann wertvolle Erfahrungen bieten – aber auch gesundheitlich fordernd und riskant sein. „Nur mit gründlicher Vorbereitung, realistischem Risikobewusstsein und verlässlicher medizinischer Betreuung lässt sich ein sicherer und nachhaltiger Freiwilligendienst gewährleisten“, fasst Professor Jelinek zusammen.

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.

Quelle:

Prüfer-Krämer L. Gesundheitsvorsorge beim Bundesfreiwilligendienst: Das Weltwärts-Programm. *Reisemedizin* up2date 2024; 01(04): 275 - 291. doi:10.1055/a-2205-5916

Thul N, Prüfer-Krämer L, Janke C. ‚Gesund weltwärts‘: Potentially mental-health-relevant incidents/experiences among long-term volunteers – A retrospective multicenter survey. Abstract P-018 Conference on Tropical Medicine and Global Health September 19-21, 2024 Düsseldorf.

Pressekontakt:

Stephanie Priester
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oswald-Hesse-Straße 50 | 70469 Stuttgart
Fon +49[0]711/8931-605
Fax +49[0]711/8931-167
stephanie.priester@thieme.de, www.crm.de