Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 85 (1976)
Heft: 4

Artikel: Ferien-Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974638

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ferien-Gesundheit

Reiseziel Tropen?
Die Ferienzeit steht bevor. Es wäre manches zum Thema Ferien–Gesundheit zu sagen, angefangen von Überlegungen zu den Gründen des Ferienverlangens und dem Feriennutzen über die passende Ausrüstung, die Verschleppung von Krankheiten durch den Tourismus bis zu praktischen Hinweisen für das Reisen mit Kindern oder die Möglichkeiten für Behinderte, usw. Unser Artikel will nur einige Ratschläge für Reisen in tropische Gebiete geben, Ziele, die heute durch Gruppenreisen für viele erschwinglich geworden sind. Von den Reiseagenturen werden Ferien in den entlegensten Winkeln des Globus angeboten, wo Luxushotels mit allem Komfort die Gäste erwarten. Alles wird bestens organisiert, im klimatisierten Flugzeug lässt sich der Kunde problemlos innert eines Tages nach einem andern Kontinent tragen. Die Bequemlichkeit des Reisens und Aufenthalts verwischt die gesundheitlichen Gefahren, die in jenen paradiesischen Gefilden mehr oder weniger doch vorhanden sind. Falls der Tourist eine Krankheit erwischt, braucht das keine schlimmen Folgen zu haben, aber der Zweck der Ferienreise würde damit jedenfalls verfehlt. Deshalb sollte er gewisse Vorsichtsmassnahmen beachten.

Vor der Reise
Personen mit Herz-Kreislauf-Leiden, hohem Blutdruck, Nierenleiden, Diabetes sollten vorher einen Arzt konsultieren, ebenfalls solche, die eine Gelbsucht durchgemacht haben und alle, die sich nicht «auf dem Damm» fühlen. Vorgerücktes Alter ist an und für sich kein Hinderungsgrund.
Rechtzeitig (3–4 Wochen) vor Reiseantritt sollen die erforderlichen Impfungen vorgenommen werden. Der internationale Ausweis für die Impfungen gegen Pocken, Gelbfieber und Cholera muss vom kantonalen Gesundheitsamt gestempelt werden. Über die Anforderungen der einzelnen Länder geben die Tropenärzte, Reisebüros, Fluggesellschaften und Konsulate Auskunft. Die Vorschriften werden von der Weltgesundheitsorganisation erlassen und erfahren je nach der aktuellen Gefahrenlage Änderungen. Der Impfzwang gilt nicht nur dem Schutz des einzelnen Reisenden, sondern verhütet im öffentlichen Interesse die Verschleppung gefährlicher Krankheiten in andere Länder. Deshalb ist ein gültiger Impfausweis nicht nur für jeden erforderlich, der aus Europa in die Tropen reist, sondern auch für alle, die aus Ländern zurückkehren, in denen die in Frage kommenden Krankheiten herrschen, vor allem Pocken, Gelbfieber und Cholera. Gegen Malaria gibt es Medikamente, die in Form von Tabletten vorbeugend eingenommen werden. Zum Schutz vor der in den Tropen und Südeuropa endemischen Hepatitis A wird eine Gammaglobulin-Injektion empfohlen.

Die Ansteckung
Tropenkrankheiten werden durch blutsaugende Insekten, durch verschmutzte Nahrungsmittel oder direkte Kontakte, welche die vielfältigsten Formen haben können, übertragen.
Gegen eine mögliche Infektion durch *Ungeziefer* wie Stechmücken, Stechfliegen, Zecken, Wanzen, Flöhe, Läuse, Milben schützt man sich durch Vernichtung der Insekten im Zimmer mit einem Insektizid und Schlafen unter dem Moskitonetz. Lange Ärmel und Hosen schützen Arme und Beine, wenn man sich abends, wenn die Insekten angriffig werden, im Freien aufhält. Auch insektenabstossende Mittel zum Einreiben leisten gute Dienste. Im übrigen gehört natürlich Sauberkeit in der Kleidung und am Körper zur Abwehr.
Krankheitskeime in oder auf *Nahrungsmitteln* werden durch Hitze (Kochen, Braten) abgetötet. Der Ferienreisende soll im allgemeinen auf den Genuss roher Gemüse, Salate und Früchte (ausgenommen solcher, die er selber schält), auf rohes Fleisch, rohe Krabben usw. verzichten. Fleisch und Fisch sollen gut durchgebraten sein. Die meisten grösseren Ortschaften verfügen heute über eine einwandfreie Trinkwasserversorgung; eisgekühlte Getränke können aber durch die Kälte Durchfallkrankheiten auslösen.
Manche Krankheiten können durch *Tröpfcheninfektion* durch die Luft, durch verseuchtes Wasser (Gebrauchswasser, beim Baden) übertragen werden. In *Böden,* die durch Fäkalien verschmutzt sind, entwickeln sich die Larven des Hakenwurms, die durch Barfussgehen oder von den Kindern beim Spielen am Boden «aufgelesen» werden und zu Erkrankung führen können.

Das Essen
Abgesehen von den vorher erwähnten Vorsichtsregeln zur Vermeidung von Infektionen gilt in den Tropen ganz besonders der Grundsatz der Mässigkeit. Hitze wird leichter ertragen, wenn man nicht zu viel isst. Dagegen braucht der Körper wegen der erhöhten Schweissabsonderung viel Flüssigkeit und Salz. Zum Löschen des Durstes eignen sich heisser Tee, frische Fruchtsäfte (wenn garantiert sauber) oder Getränke in Flaschen. Alkohol wirkt sich ungünstig aus. Lebensmittel verderben im warmen Klima rasch. Besonders anfällig sind eiweisshaltige Speisen (Mayonnaise, Milch, Cremen, Patisserie usw.).
Die Umstellung der Ernährung verursacht oft am zweiten oder dritten Tag Darmkatarrhe, die durch Teetage, Reisschleimdiät oder entsprechende Tabletten behoben werden können. Jeder Apotheker ist gerne bei der Zusammenstellung einer kleinen Reiseapotheke behilflich.

Die Kleidung
Am angenehmsten sind luftdurchlässige Kleider zu tragen (Baumwolle). Vor allem ist baumwollene Unterwäsche zu empfehlen, die den Schweiss aufsaugt. Das starke Schwitzen erfordert häufigen Wechsel und einen entsprechend grossen Wäschevorrat. In die Garderobe gehört jedoch auch ein wollenes Kleidungsstück für den kühlen Abend. Eine leichte Kopfbedeckung ist angezeigt. (Evtl. ein leichtes Baumwolltuch, das gegen Staub und Sand vors Gesicht gebunden werden kann.) Achtung vor Sonnenbrand!
Im übrigen bestehen zwischen den verschiedenen tropischen Gebieten bedeutende Unterschiede. Wer einen längeren Aufenthalt plant, wird gut daran tun, sich gründlicher über die Verhältnisse im betreffenden Land zu informieren und ausführlichere Verhaltensregeln für die Erhaltung der Gesundheit einzuholen. Auskunft geben die Spezialärzte für Tropenkrankheiten und das Tropeninstitut in Basel.