Zeitschrift: Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 81 (1987)
Heft: 13-14

Rubrik: Reisen und Gesundheit

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

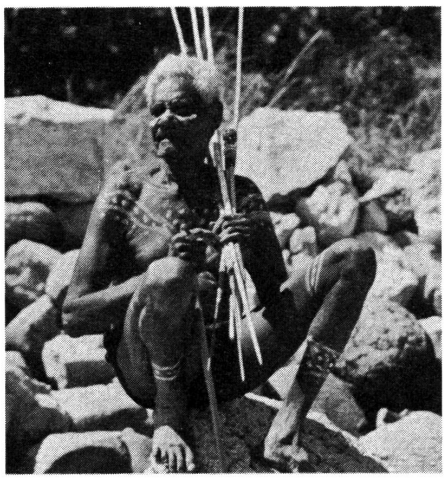
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

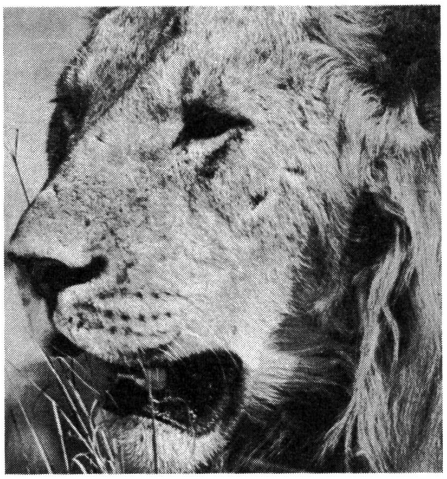
Download PDF: 05.07.2025

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

Reisen und Gesundheit

Beschäftigen Sie sich mit Badeferien am Mittelmeer? Möchten Sie bei einer Safari in Ostafrika dabeisein? Planen Sie eine Trekkingreise in Südostasien oder eine Segelfahrt in die Karibik? Dann schlagen wir Ihnen vor, diesen Text durchzulesen. Wir wissen heute, dass Reisen in südliche Länder mit verschiedenen gesundheitlichen Risiken verbunden sind, die sich durch gute Reisevorbereitung, vernünftiges Verhalten und einfache Vorbeugungsmassnahmen weitgehend vermeiden lassen.





Fremde Länder – fremde Sitten. Auch die Essgewohnheiten unterscheiden sich. Auf rohe Früchte sollte man jedoch lieber verzichten.

Sonne, Baden und Wasser

In tropischen Flachländern ist es meist heiss und feucht, in den grossen Wüsten ist es am Tag extrem heiss und trocken, in klimatisierten Räumen und im Flugzeug empfindlich kühl (Pullover nicht vergessen!).
Auf diese Klimaeinflüsse reagiert der Reisende leicht mit Hautreizungen, Hautpilzbefall, Sonnenbrand, Hitzschlag und Erkältungskrankheiten. Nehmen Sie sich mehr Zeit als sonst. Gehen Sie in den ersten Tagen nur allmählich an die Sonne (Sonnenhut und -brille!). Tragen Sie leichte Baumwollwäsche. Duschen Sie täglich und trocknen Sie sich jeweils gut ab. Kleine Kinder und übergewichtige Personen sollen empfindliche Hautstellen pudern. Nehmen Sie genügend Wäsche zum Wechseln mit.

Sand und Erde

Die blosse Haut ist Verletzungen und giftigen Tieren ausgesetzt. Auch können Parasiten vom Boden her durch die ungeschützte Haut eindringen wie zum Beispiel Sandflöhe und Darmwürmer. Gehen Sie daher nicht barfuss. Ziehen Sie geschlossene Schuhe an, am Strand Sandalen. Liegen Sie auf eine Bastmatte oder in einen Liegestuhl, nicht auf den blossen Boden.

Meer

Nesselungen durch Quallen können äusserst unangenehm sein. Wer mit einer Taucherbrille schwimmt, kann Quallen meist rechtzeitig erkennen. Bei gehäuftem Auftreten von Quallen bade man nicht. Verletzungen durch Korallen, Seeigel und Fische vermeidet man, indem man schwimmt statt watet oder die Füsse durch Badeschuhe mit kräftiger Sohle schützt.

Nahrungsmittel und Trinkwasser

In Ländern mit mangelhafter Hygiene können viele Erkrankungen durch verunreinigtes Wasser oder durch Speisen und Getränke übertragen werden. So sind Durchfälle auch die häufigsten Gesundheitsstörungen bei Aufenthalten im Süden. In Entwicklungsländern werden 25 bis 50 Prozent der Touristen betroffen.
Reisedurchfälle treten mehrheitlich in den ersten Tagen eines Auslandaufenthaltes auf. Sie werden durch bei uns nicht oder selten vorkommende Bakterien oder deren Gifte, durch Viren und Darmparasiten verursacht. Meistens verlaufen Reisedurchfälle leicht, und der Patient ist in der Regel nach 48 Stunden wieder gesund. Die Nahrungsmittelvergiftung macht sich innert Stunden nach dem Genuss von verdorbenen Speisen mit Brechdurchfall von einigen Stunden Dauer bemerkbar.

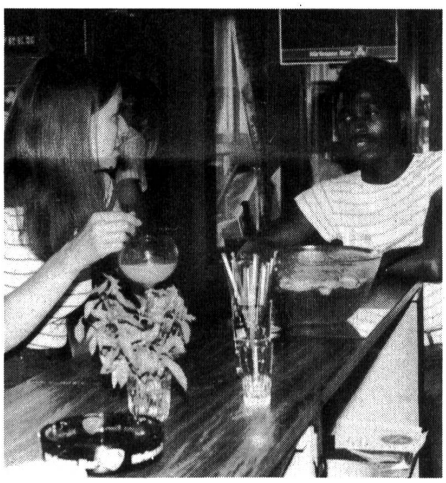
Nicht alles, was aus der Luft begeistert, wirkt aus der Nähe betrachtet genauso sauber.

Wie beugt man gegen Durchfallkrankheiten vor?

Es gilt, möglichst keine krankmachenden Erreger durch schmutzige Hände, durch Getränke oder Lebensmittel aufzunehmen. Die Regel «Siede, koche, schäle oder lass es bleiben» ist weiterhin gültig. Krankmachende Erreger werden durch Hitze abgetötet, besiedeln aber rasch wieder Speisen (z. B. durch Fliegen), welche lange herumstehen. Risikoreich und zu meiden sind: Salate und rohe Gemüse, Früchte, die nicht geschält werden können, Speiseeis, Puddings, kalte Buffets, nicht oder unvollständig gekochte Meeresfrüchte, Fische und Fleischgerichte, Leitungswasser und Gemeinschaftshandtücher auf der Toilette. Trotzdem gilt: Hände vor jedem Essen mit Seife waschen!
Personen mit Durchfall sollten in der Zeit, in der sie krank sind, nicht für andere Essen oder Getränke zubereiten!

Wie behandelt man Durchfall?

Meistens ist nur Flüssigkeitsersatz erforderlich. Am besten ersetzt man die verlorene Flüssigkeitsmenge mit Fruchtsäften, Bouillons oder Tee. Durchfallhemmende Medikamente machen den Reisenden mit unkompliziertem Durchfall rascher beschwerdefrei; dies ist im Flugzeug oder auf Busfahrten nützlich. Bei kleinen Kindern und älteren Reisenden ist Durchfall immer ernst zu nehmen, mit dem Flüssigkeitsersatz sofort zu beginnen und einen Arzt aufzusuchen.



Kühle Drinks sind mit Vorsicht zu geniessen. Unsauberes Wasser kann böse Folgen haben.

Tiere

Giftige Tiere sind in den Tropen relativ häufig. Der Reisende sieht sie allerdings selten, und Unfälle sind durch einfache Vorsichtsmassnahmen weitgehend zu vermeiden. Man beugt gegen Schlangenbisse vor, indem man gute Schuhe und lange Hosen trägt, kräftig auftritt und darauf achtet, wohin man tritt oder greift. Nehmen Sie nachts eine Taschenlampe mit auf den Weg. Wer auf Wespen- und Bienenstiche allergisch reagiert, muss die vom Arzt verschriebenen Gegenmittel immer bei sich tragen. Vor Skorpionen, Spinnen und Hundertfüsslern schützt man sich, indem man Kleider nicht auf den Boden legt und Kleider und Schuhe vor dem Anziehen ausschüttelt.
Nun werden Sie sich vielleicht fragen, ob Sie wirklich ins Ausland reisen sollen. Die Reisefreude soll Ihnen nicht vergehen. Im Gegenteil: Wir hoffen, dass Sie auf und nach der Reise gesund bleiben. Frohe Reise!

R. K.