Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 12: Tropen : Reisen ohne Reue

Artikel: Sonne und Schatten in den Tropen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558181

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: 15.07.2025

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

Sonne und Schatten in den Tropen

Reiseziel Sonne: Für kurze Sonnenurlaube bieten sich andere Gebiete als die Tropen an, welche einerseits unseren Körper nicht so strapazieren und andererseits nicht noch stärker zur Verelendung der Armen beitragen.

Wer träumt in dieser Jahreszeit nicht davon, der bissigen Kälte zu entfliehen? Immer mehr Leute leisten sich deshalb im Winter einen «Ausflug» in wärmere Gegenden, um ihren Bedarf an Sonne auch während der kalten Jahreszeit zu decken. Billigangebote von Reiseunternehmen schiessen wie Pilze aus dem Boden. Besonders begehrenswert sind dabei die tropischen Länder, wo das ganze Jahr hindurch fast ausnahmslos die Sonne scheint. Doch aufgepasst: Auch die Tropen haben ihre Schattenseiten!

Unter den Gefahren in den Tropen stellt man sich meist wilde Tiger und Löwen, giftige Skorpione und Schlangen vor. Diese Tiere haben wohl manchen Abenteurer schon vor der Abreise in seinen Träumen heimgesucht. Die grösste Gefahr kommt jedoch nicht von ihnen, sondern von kleinen Stechmücken (Moskitos), welche die Malaria-Krankheit übertragen. Die Malaria ist weitaus die gefährlichste Tropenkrankheit, von der jährlich 270 Millionen Menschen infiziert werden und an der pro Jahr zwei Millionen sterben.

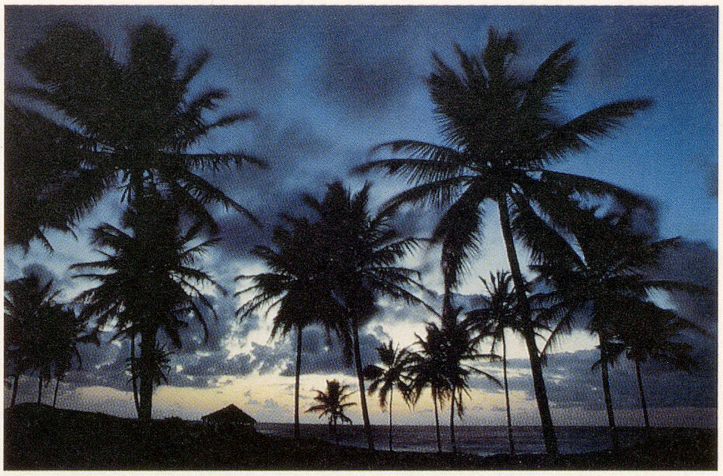
Ein weiterer Aspekt, den es zu bedenken gilt, liegt darin, dass die Tropen zu der sogenannten dritten Welt zählen. Sollte man als Tourist dieses «Armenhaus der Erde» überhaupt aufsuchen? Ist es nicht eher eine fragwürdige Erholung, wenn man, in naher Entfernung von grossem Elend, in einem Luxushotel für kurze Zeit Stranderlebnis so viel Geld ausgibt, das andrerseits mehrere Familien für ein Jahr ernähren könnte. Dazu gehört auch die Verschwendung von Wasserreserven, die die Einheimischen zum Überleben bräuchten. Diese Art von Tourismus – ganz zu schweigen vom Sextourismus, welcher auch in dieses Kapitel fällt – zerstört Kulturen, beutet die Armen aus und bereichert einzig die ohnehin Wohlhabenden.

Reisen als Lernprozess

Reisen kann aber auch in vieler Hinsicht bereichernd sein, wenn es den eigenen Horizont weitet und Kontakte zu fremden Kulturen schafft. Durch Reisen wächst oft das Verständnis gegenüber fremden Menschen, und Vorurteile können abgebaut werden. Ausserdem er-

lebt man die Natur und Naturkräfte in den Tropen in einem stärkeren Ausmass als hier, wo sämtliche «wilden» Tiere vom Menschen ausgerottet wurden.

Viele Leser erinnern sich sicher noch an die Erlebnisberichte aus den Tropen von Dr. Vogel, der oft monatelange Forschungsreisen durch Afrika und Südamerika unternommen hatte. Durch ihn wurden uns viele Heilpflanzen, die er bei den Einheimischen kennengelernt hatte, zugänglich gemacht. Entstanden ist daraus auch sein Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder», ein unentbehrlicher Ratgeber für alle Tropenreisenden, die nicht auf konventionelle medizinische Weise versorgt werden möchten, und in dem auch viele uns unbekannte, doch in den entsprechenden Gebieten gängige Heilverfahren beschrieben sind. Das Buch ist zurzeit leider vergriffen, wird aber im Laufe von 1994 neu aufgelegt.



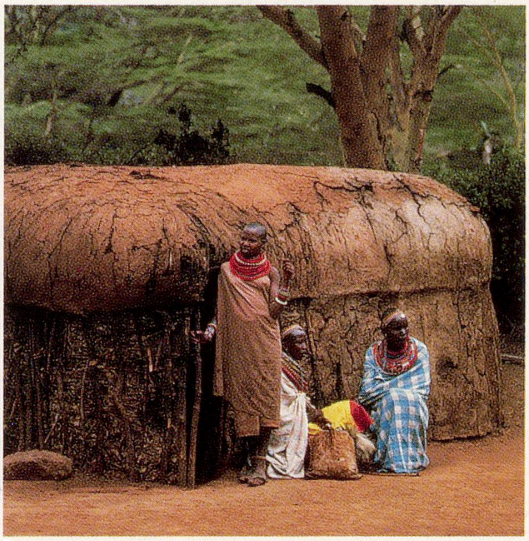
Abendstimmung am Palmenstrand: Ab der Dämmerung ist das Tragen langer Hosen, langärmliger Blusen und Hemden wichtig.

Erhöhtes Risiko für chronisch Kranke und Schwangere

Das Risiko einer Krankheit kann man insofern reduzieren, als man Gesundheitsregeln und Jahreszeit beachtet, Vorsorgemassnahmen trifft und Ansteckungsgebiete meidet. Eine Reise sollte immer gut vorbereitet sein. Meist packt man wohl einen Reiseführer über Hotels und Restaurants sowie Landkarten ein, doch wenige denken dabei auch an eine gesundheitliche Vorsorge wie z.B. eine Reiseapotheke.

Viele Urlauber werden gerade während der Ferien krank. Jede neue Umgebung verlangt ja nicht nur eine Anpassung der Psyche, sondern auch der Körper und seine Funktionen müssen mit der Umgebung übereinstimmen: Höhenunterschiede, Klimaschock, Klimawechsel in eine erdrückende tropische Atmosphäre und Jetlag (siehe GN Nr. 10, Seite 5) können gefährlich sein. Besonders, wenn es sich um kurze Aufenthalte handelt. Menschen mit chronischen Krankheiten, die einer dauernden Behandlung bedürfen (Herzpatienten, Diabetiker, Nierenkranke, etc.) sollten ohne sorgfältige ärztliche Beratung nicht für längere Zeit und nicht überall in den Tropen bleiben. Ob während einer Schwangerschaft eine Urlaubsreise in ferne Länder durchgeführt werden soll, ist ebenfalls sehr genau zu überlegen.

Kenia ist ein typisches Beispiel für die Schattenseiten des Tourismus. In kurzer Entfernung von grosser Armut erholen sich Touristen in Luxushotels. Diese Frauen vor einer Lehmhütte in Kenia wurden davon zum Glück noch nicht betroffen.



Sind Impfungen notwendig?

Die Zahl der Todesopfer der fünf verbreitetsten Tropenkrankheiten könnte sich laut Schätzungen

der Weltgesundheitsorganisation WHO bis zum Jahr 2010 auf vier Millionen verdoppeln. Zurzeit leidet einer von zehn Menschen in der Welt an einer Tropenkrankheit. Rund die Hälfte der Tropenreisenden erkranken während oder nach ihrer Reise mehr oder weniger stark. Weitaus am häufigsten tritt der Reisedurchfall auf, gefolgt von der Malaria, der gefährlichsten Tropenkrankheit, an der pro Jahr zwei Millionen Menschen sterben. Als zweitschlimmste Tropenkrankheit wird Bilharziose (durch Saugwürmer hervorgerufene Infektionskrankheit) eingestuft, gefolgt von der Onchozerkose (durch Kriebelmücken übertragen).

Reisekrankheiten und ihre Behandlung

Durchfälle
Die Behandlung zielt darauf aus, dem Körper den Verlust von Wasser und Salzen umgehend zu ersetzen, welcher schnell zu einer bedrohlichen Austrocknung führen kann. Reichlich Flüssigkeit in Form von gesüsstem Tee mit etwas Salz trinken. Im Notfall wirken auch Cola-Getränke, die ja in den meisten Ländern zu erhalten sind. Auch die Milch unreifer Kokosnüsse hat sich hier bewährt. Wenn nach 48 Stunden keine Besserung eintritt, den Arzt konsultieren. Als Heilpflanze hat sich bei Durchfällen die Blutwurz (Tormantilla) bewährt.

Verstopfung
Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, ein ungewohnter Tagesablauf oder veränderte Nahrung können zu Verstopfung führen.
Behandlung: Trinken Sie viel und massieren Sie den Dickdarm! 1 Teelöffel Linoforce mit 1 Glas Wasser einnehmen.

Wunden/Hautverletzungen
Selbst eine kleinste Hautverletzung muss umgehend versorgt und desinfiziert werden.

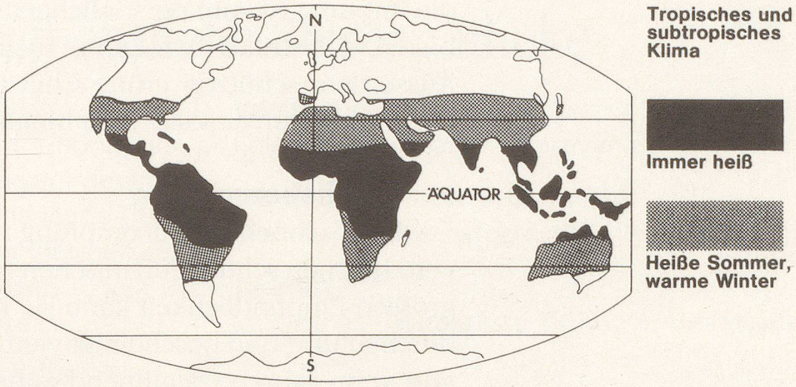
Sonnenbrand
Reichlich Vitamin B in Form von Getreidekeimen, Hefeflocken, ungeschältem Reis und Vollkornbrot essen. Bei Verbrennung ersten Grades eine dünne Schicht Calendulasalbe auf die betroffene Stelle auftragen, Sonnencrèmes mit hohem Schutzfaktor auftragen.
Wenn sich brennende juckende Bläschen bilden, tragen Sie Violaforce auf, abends vor dem Zubettgehen tupfen Sie die Stellen mit sterilen Kompressen ab, die in Apfelessig getaucht wurden.

AIDS
Vor dem HIV-Virus schützen weder Heilmittel noch Impfstoffe. Unumgänglich bei sexuellem Kontakt sind bekanntlich Präservative, noch besser ist natürlich absolute, gegenseitige Treue. Ausserdem sollte man für den ärztlichen Notfall eigene Einmalspritzen und -kanülen in der Reiseapotheke bei sich haben. Vor der Abreise empfliehlt es sich, den Zahnarzt noch im Heimatland aufzusuchen.

Wurminfektionen
Die vielzähligen Wurminfektionen stellen eine Gesundheitsbedrohung auch für die einheimische Bevölkerung dar. In Indien leisten sich die besser Betuchten von Zeit zu Zeit eine Entwurmungskur, die Armen leben mit den Würmern.
Die meisten dieser Wurminfektionen werden bei der Nahrungsaufnahme erworben, einige durchbohren aber auch im Larvenstadium die Haut des Menschen bei Kontakt mit infiziertem Erdboden. Manchmal können Wurmeier und -larven erst viele Monate nach der Infektion nachgewiesen werden, oft also lange nach der Rückkehr aus den Tropen.

Lebensmittelvergiftung
Arzt aufsuchen. Sobald sich Unpässlichkeit, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen oder Durchfall ankündigen, nehmen Sie Arsenicum album D4. In den nächsten Tagen Vorsicht beim Essen. Zwei bis dreimal täglich Nux vomica D10 zur Entgiftung.

Neben diesen Krankheiten ist das Gelbfieber eine Bedrohung, die in fünfzig Prozent der Fälle tödlich verläuft und ausserdem ein erhöhtes Infektionsrisiko für Schwangere darstellt. Als eine neue Gefahr für die Touristen gilt Aids, eine Krankheit, die auch in den Tropen durch Sexualkontakte übertragen wird und nicht etwa durch Insektenstiche. Weit seltener als der Laie annimmt, werden Reisende durch die Seuchen Typhus, Paratyphus oder Cholera gefährdet. Hingegen können die Kinderlähmung sowie Wundstarrkrampf (Tetanus) eine Gefahr bilden, wenn nicht vorgebeugt wird.



Die Tropen umfasssen jene Gebiete, in denen die mittlere Monatstemperatur das ganze Jahr hindurch mindestens 20 Grad beträgt. Doch auch die Tropen sind nicht überall gleich gefährlich. Während die afrikanischen und Teile der südamerikanischen Tropen viele Krankheitskeime in sich bergen, stellen die asiatischen Tropen wie etwa die Malediven wenig Risiko dar.

Die Frage, ob man sich vor der Reise impfen lässt oder nicht, hängt auch davon ab, wie peinlich genau man es mit der Hygiene und den gesundheitlichen Spielregeln in den fremden Ländern hält, wie auch von den regionalen Risiken. Es besteht natürlich auch ein grosser Unterschied zwischen einem Reisenden, der in einem klimatisierten, internationalen Hotel absteigt, und jenem Neugierigen, der Land und Leute kennenlernen möchte.

Als obligatorische Impfung gilt gemäss WHO lediglich die Gelbfieberimpfung. Letztlich bezwecken Reiseimpfungen, das Risiko eines Auslandaufenthaltes durch gefährliche Infektionskrankheiten zu verringern. Dies schliesst mit ein, dass jedes durch Impfung bedingte Gesundheitsrisiko vermieden werden muss. Die Interessenabwägung beider Gesichtspunkte ist dabei ausschlaggebend.

Wer sich impfen lässt – ob schulmedizinisch oder homöopathisch – sollte sich vom Arzt einen Impfplan unter Berücksichtigung der bisherigen Impfungen erstellen lassen. Zwischen den einzelnen Impfungen müssen bestimmte Abstände eingehalten werden, weshalb früh genug damit angefangen werden sollte.

Homöopathische Prophylaxe

Auch homöopathische Impfungen sind möglich. Sie haben sich besonders bewährt, da sie völlig nebenwirkungsfrei sind. Gegen die Malaria zum Beispiel bietet auch die Homöopathie einen Schutz und stärkt den Organismus gleichzeitig, statt ihn durch Nebenwirkungen und Komplikationen zu schwächen. Homöopathische Impfungen empfehlen sich bei Gelbfieber (Gelbfiebernosode), Malaria (Malaria officinalis), Typhus (Typhinum) und Hepatitis (Hepatitisnosode).

Choleraimpfung

Der Wert der Choleraschutzimpfung ist angezweifelt, da sie nicht vor schwerer Erkrankung schützt und erhebliche Nebenwirkungen haben kann. Deshalb wird diese Impfung auf Drängen der WHO von fast keinem Land der Erde mehr offiziell gefordert. Weit wichtiger als

die Impfung ist zum persönlichen Schutz in choleragefährdeten Gebieten die strikte Befolgung hygienischer Vorsichtsmassnahmen. Ausserdem schützen grüne Chili in kleinen Mengen vor Cholera. Rotes Chili-Pulver sollte man hingegen meiden.

Gelbfieberimpfung

Die Gelbfieberschutzimpfung ist eine der wirksamsten und bestverträglichen schulmedizinischen Impfungen überhaupt. Wegen der grossen Empfindlichkeit kann sie nur von bestimmten Impfzentren durchgeführt und bescheinigt werden. Sie hat eine Gültigkeitsdauer von zehn Jahren, beginnend zehn Tage nach der Impfung. Ausschlussgründe von dieser Impfung sind akute Krankheiten, Erkältungen, Schwangerschaft. Vor Gelbfieber kann man sich auch homöopathisch impfen lassen. Leider betrifft dies nur Länder, in denen keine Impfpflicht besteht, da homöopathische Impfungen von den Behörden nicht anerkannt werden.

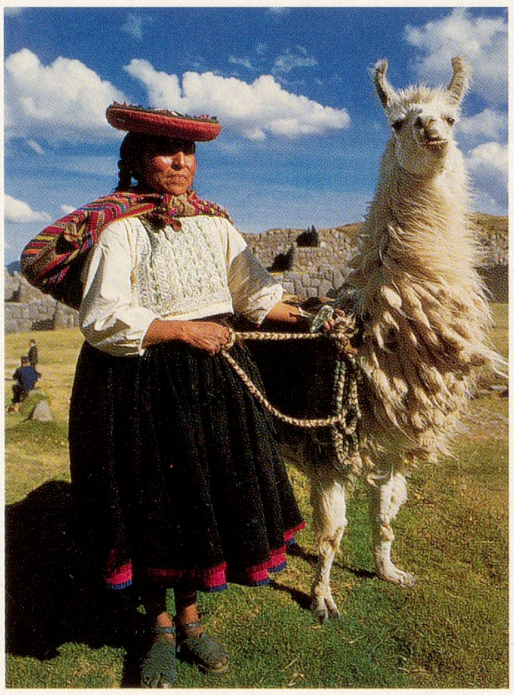
Malaria

Malaria wird nur durch den Stich infizierter Mücken (Moskitos) übertragen. Eine Woche nach dem infektiösen Stich durch die Anopheles-Mücke kann es zum Auftreten erster Krankheitserscheinungen wie Fieber und Schüttelfrost, starken Kopfschmerzen, Durchfälle oder Gliederschmerzen kommen. Besonders gefährdet sind Personen ohne Abwehrstoffe gegen den Malariaerreger, insbesondere Säuglinge, Schwangere, Touristen und HIV-Positive, weshalb es so wichtig ist, das Immunsystem zu stärken. Dies erreicht man zum Beispiel durch Heilpflanzen wie die Echinacea oder durch tropische Früchte wie die Papaya, welche sagenhafte Wirkstoffe enthält.

Das Malariarisiko ist geographisch und jahreszeitlich sehr unterschiedlich. In grossen Höhen (über 2500 m) gibt es beispielsweise keine malariaübertragenden Stechmücken. Nicht wenige Erregerstämme der Malaria tropica haben Resistenzen gegen chemische Malariamittel entwickelt, das heisst sie sind unempfindlich gegen diese Medikamente geworden.

Um sich vor einer Malaria-Erkrankung zu schützen, muss man sich vor allem vor Mückenstichen hüten. Ab der Dämmerung ist das Tragen langer Hosen, langärmliger Blusen und Hemden empfehlenswert. Mückenvertreibungskerzen, das Einreiben mit insektenabweisenden Substanzen wie A. Vogels Zitronenöl sowie das Schlafen in moskitogesicherten Räumen sind weitere Vorsichtsmassnahmen. In Malariagebieten sollten alle Fenster mit Moskitoverdrahtung versehen sein. Wo dies nicht der Fall ist, müssen zumindest die Betten mit Moskitonetzen bespannt werden. Nehmen Sie deshalb ein Moskitonetz auf die Reise mit.

Peruanische Frau mit Lama in den Anden Perus. In grossen Höhen (über 2500 m) gibt es keine malariaübertragenden Stechmücken.



Die unentbehrliche Reiseapotheke

Impfreaktionen
Manche Menschen vertragen die notwendigen Impfungen schlecht. Am Tag vor der Impfung nach dem Aufwachen eine Dosis Thuja D30, dann eine Woche später zur gleichen Zeit nochmals eine Dosis dieses Mittels. Thuja ist bei allen Schutzimpfungen hilfreich.

Fliegerkrankheit/Jet-lag/Ohrenschmerzen/ Kopfschmerzen
Belladonna, Nux vomica

Infektionen
Echinaforce, Molkosan

Lebensmittelvergiftung
Arsenicum album, Carbo veget.

Schmerz- und Fiebermittel
Petadolor (in D: Petaforce V)

Durchfall
Tormentavena (in D nicht im Handel), Veratrum album D6

Herz- und Kreislaufbeschwerden
Crataegisan (in D: Weissdorntropfen), Arnica (in D: Arnicasan)

Insektenstiche
Calendula-Urtinktur, Ledum oder Molkosan

Verstopfung
Linoforce, Leinsamen, Rasayana1

Beruhigungs- bzw. Schlafmittel
Dormeasan, Avenaforce, Passiflora

Juckreiz
Spilanthes (Parakresse-Tinktur), Violaforce, Molkosan

Wundsalbe
Johannisöl, Calendula, Arnika, Bioforce Crème

Würmer
Abrotanum

Nervosität, Erschöpfung
Nux vomica, Hypericum perf., Avenaforce

Reisefieber/Reiseangst
Avenaforce, Argentum nitricum, Ignatia, Gelsemium D6

Reisekrankheit/Magenbeschwerden
Nux vomica D6, Belladonna,

Verstauchungen
Arnica D30, Wallwosan

Sonstiges
Verbandszeug, Heftpflaster, elastische Binde, Fieberthermometer, Pinzette

Kochen! Sieden! Schälen! oder Stehenlassen! – Spielregeln für die Tropen

Achten Sie beim Essen darauf, so weit wie möglich das zu essen, was im Gastland vorhanden ist. Tropische Gerichte sind meistens über Jahrhunderte entstanden und dem Klima des Landes angepasst. Ausser selbstgeschälten Früchten darf nichts Ungekochtes gegessen oder getrunken werden. Saubere Zubereitung und Tischsitten in den Tropen sind von grösster Wichtigkeit, da Keime in den Tropen leicht gedeihen.

Während des Urlaubs sollten Sie viel mehr trinken als gewöhnlich, mindestens 2,5 l, da sonst Wassermangel entstehen kann. Bei Durchfällen und Fieber ist der Ersatz des verlorengegangenen Wassers und der Salze entscheidend. Auch der Tee muss gekocht und das Trinkgefäss sauber sein. Fruchtsäfte nur frisch gepresst zu sich nehmen, und zwar ohne Eis und ohne Verdünnung.

Gute Reise!

Die Körpersäfte reinigen ist eine gute Vorbeugemassnahme, wodurch der Organismus darauf vorbereitet wird, die bevorstehende Änderung zu verkraften. Beginnen sollte man damit bereits zwei Monate vor Reisebeginn. Wichtig zur Vorbeugung einer jeder Erkrankung ist natürlich ein intaktes Immunsystem. Dieses sollte vor und während der Reise aktiv unterstützt werden, zum Beispiel mit Echinaforce.