Medizinische Tips für die Ferien

Autor(en): **Dreifuss, Hanspeter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 7

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994582

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Medizinische Tips für die Ferien

Dr. med. Hanspeter Dreifuss, Interlaken

Vielleicht kann die Nicht-Beachtung eines der folgenden Tips zur Ferienreise oder Bergwanderung die Ferien oder ein Menschenleben ruinieren.

- Medikamente in jedem Fall nicht nur zu Hause, sondern auch auf Reisen für Kinder gut verschlossen aufbewahren. Flaschenspezialdeckel können Kinder nicht öffnen. 80 Prozent aller unfallmässigen Vergiftungen betreffen Kinder.
- Nur vollständig beschriftete Medikamente auf Reisen mitnehmen: Während der Reise ist im Bedarfsfall kaum mehr festzustellen, was die gelben, weissen oder roten Tabletten enthalten. Zäpfchen schmelzen bei hoher Aussentemperatur und sind für Reisen in warme Länder ungeeignet.
- Ihre Medikamente nicht im Koffer, sondern im Handgepäck mit auf die Reise nehmen. Häufig geht der Koffer verloren oder kommt überhaupt nicht oder viel später an, und wenn Sie während eines langen Fluges erkranken, können Sie den Koffer nicht erreichen.
- Eine Apotheke mit «genügend» Verbandmaterial nicht überschätzen. Der Weg zum nächsten Arzt ist oft lang und beschwerlich; mangelnde Kenntnisse über Blutstillung, Beatmung, Schockbekämpfung, Verhalten bei Knochenbrüchen nicht erst bei eingetretenem Unfall feststellen, sondern vorher beheben.
- Bei Bergwanderungen und Skitouren nur leuchtende Ausrüstung, nicht Tarnfarben tragen: farbige Kleidung erleichtert das Auffinden. Alpinisten verunfallen vor allem in einfachem Gelände an scheinbar harmlosen Stellen, sogar auf dem Hüttenweg, meist durch Straucheln. Sich unbedingt vor der Tour über den «leichten» Abstieg orientieren. Oft rettet eine Reservebrille vor Schneeblindheit.
- Wenn Sie bei der Anforderung von Flughilfe bei der Rettungsflugwacht nur wenig Kleingeld für den Telefonmünzautomat haben, geben Sie nur Ihre Telefonnummer an; man wird Ihnen von der Einsatzzentrale aus zurückläuten (01/47 47 47). Im Ausland (in Entwicklungsländern) müssen Sie unter Umständen fast einen Tag auf eine Telefonverbindung mit der Schweiz warten. Eine dringende Repatriierung (durch die Rettungsflugwacht) erreichen Sie am besten durch die Telexverbindung Nr. 59 777.
- Verlassen Sie sich nicht zu sehr auf Ihren Impfschutz: Die Cholera-Impfung schützt etwa die Hälfte der Geimpften. Trotz Impfung kann man erkranken. Meiden Sie also Speisen, die durch «Fingerarbeit» hergestellt werden (Salat, Cremen, Eiscreme, russischer Salat usw.). Der berühmte «Kurzschluss After-Mund» überträgt die Durchfallkrankheiten vom Koch zum Gast. Es wird Ihnen wenig helfen, wenn Sie die Hände waschen, der Koch aber nicht. Zum Zähneputzen nicht Leitungswasser, sondern Mineralwasser verwenden.
  In zahlreichen tropischen Ländern hat die Malaria sehr zugenommen. Diese Krankheit kann tödlich verlaufen und kann alle Krankheitszeichen hervorrufen (also nicht nur Fieber und Grippesymptome). In vielen Ländern können Sie trotz der Einnahme von Resochin (Chloroquin) erkranken (Bangladesh, Burma, Indonesien, West-Malaysia, Nepal, Thailand, Panama, Brasilien, Ecuador, franz. Guayana, Surinam und Papua-Neuguinea). Malaria-Tabletten müssen nicht nur während, sondern auch 1 bis 2 Wochen vor und bis 6 bis 8 Wochen nach dem Tropenaufenthalt eingenommen werden. Gehen Sie unverzüglich zum Arzt, wenn Sie sich nach einem Tropenaufenthalt krank fühlen.
- Die Verwendung von Gummipantoffeln (möglichst auch mit Seitenschutz) schützt nicht nur vor dem Ölrückstand am Strand, sondern auch vor dem weitverbreiteten Fusspilz am Swimmingpool und vor dem Eindringen der Larven des Hakenwurms, deren Übertragung nicht nur durch den Darm, sondern beim Barfussgehen auch durch die Haut stattfindet. Der Hakenwurm ist in den Tropen die am meisten verbreitete Wurmkrankheit.
- Von Reisen, besonders Thailand und Ostafrika, werden als «Andenken» häufig Geschlechtskrankheiten mitgebracht. Diese stellen dann weniger in medizinischer als in sozialer Hinsicht für den Betroffenen eine Notfallsituation dar. Mit den modernen Antibiotica sind die meisten Fälle leicht zu heilen. Voraussetzung: Der Erkrankte soll sofort zum Arzt. Die Gonorrhö (Tripper) tritt meist 2 bis 5 Tage nach dem sexuellen Kontakt auf, kann aber auch nach 1 bis 10 Tagen beginnen; nach der Rückkehr also mindestens 10 Tage lang auf Verkehr mit Partner warten. Auch durch Mundkontakt der Geschlechtsteile kann die Gonorrhö übertragen werden. Viele meinen, wenn sie keinen «richtigen» Verkehr gehabt haben, könnten sie weder sich selber noch andere anstecken.
- Falls Sie Antibabypillen (Micropillen) nehmen oder zuckerkrank sind: Bei Nichtbeachtung der Zeitverschiebung bei langen Flugreisen werden Sie Ihre Medikamente eventuell zu spät nehmen. Auch auf Reisen müssen Zuckerkranke die Essenszeiten genau einhalten, wenn sie die Medikamente einnehmen. Auf einer Ferienreise mit dem Auto rechtzeitig zum Essen anhalten und nicht leichtsinnigerweise weiterfahren. Der Blutzucker wird sonst sinken – die Unfallgefahr steigt.

SAel