

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 92 (1983)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gute Reise - gesunde Heimkehr!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-548050>

### **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:** 12.01.2026

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

# Gute Reise – gesunde Heimkehr!



## Vor der Abreise

Sie werden sicher auf alle Fälle eine kleine *Reiseapotheke* mitnehmen, die Desinfektionsmittel, Wundverband, Wundsalbe, Schmerztabletten, Pillen gegen die Reisekrankheit, Sonnenschutzmittel, Einreibemittel zur Abwehr von Insekten enthält. Je nach dem Reiseziel werden Sie vielleicht noch weitere Medikamente benötigen, über die Sie der Arzt beraten wird.

Erkundigen Sie sich frühzeitig, welche *Impfungen* vom Aufenthaltsland vor-

geschrieben werden. Im tropischen Afrika und in gewissen südamerikanischen Staaten ist es unerlässlich, dass Sie sich gegen Gelbfieber impfen lassen, sobald auch nur eine eintägige Exkursion aufs Land vorgesehen ist. Manche Länder verlangen in bestimmten Fällen eine Cholera-Impfung. Diese schützt aber nicht vollständig und muss durch andere Massnahmen ergänzt werden. Im weiteren sind Impfungen gegen Starrkrampf, Typhus, Diphtherie und eventuell gegen Kinderlähmung zu empfehlen. Die meisten dieser Imp-

---

*Millionen von Touristen und Geschäftsleuten reisen jährlich von Kontinent zu Kontinent. In vielen Ländern, besonders der südlichen Halbkugel, bestehen aber erhöhte gesundheitliche Gefahren, die der Besucher kennen muss und gegen die er sich schützen kann. Die nachstehenden Ratschläge sind dem April-Heft 1982 von «Santé du monde» entnommen.*

---

fungen werden bei uns im Kindesalter vorgenommen, doch sollte der Arzt ihre Gültigkeitsdauer überprüfen. Wenn Sie mit der Familie ein Land bereisen, in dem die Tuberkulose verbreitet ist, müssen Sie sich versichern, ob Ihre Kinder immunisiert sind. Gegen die infektiöse Gelbsucht kann Gammaglobulin einen gewissen Schutz bieten.

Wenn Ihr Reiseziel in einer Malaria-gegend liegt, wird Ihr Arzt Ihnen ein *Malariamittel* verschreiben, das Sie regelmässig einzunehmen haben. Für gewisse Länder wird man Ihnen vielleicht empfehlen, einige Beutel eines Rehydratationsmittels mitzunehmen, das, bei Durchfall eingenommen, den Wasser- und Salzhaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht bringt.

Falls Sie ständig Medikamente einnehmen müssen (eine chronische Krankheit braucht ja nicht vom Reisen abzuhalten), sollten Sie für einen *Vorrat* sorgen, der über die vorgesehene Reisezeit hinausreicht, denn im Bestimmungsland ist Ihr Medikament möglicherweise nicht erhältlich.

Haben Sie daran gedacht, dass *Zahnschmerzen* Ihr Ferienvergnügen arg stören könnten? Lassen Sie Ihre Zähne vorher in Ordnung bringen.

Beschaffen Sie sich einen *Notfallausweis*, der die wichtigsten Angaben enthält, die bei einem Unfall bedeutungsvoll sein können: Blutgruppe, Allergien, chronische Leiden und welche Medikamente Sie dagegen nehmen, usw.

Möchten Sie Ihr *Haustier* als Reisegefährten mitnehmen, sollten Sie sich zuerst erkundigen, ob das erlaubt ist. Manche Länder ordnen eine lange Quarantäne an oder verbieten überhaupt jede Tiereinfuhr; die meisten verlangen zumindest ein Veterinärzeugnis, das gute Gesundheit und Tollwutimpfung des Tieres bezeugt.

## Unterwegs

Schon allein die Tatsache, auf Reisen zu sein, hat einen seelischen Einfluss und verlangt manchmal eine krasse Umstellung des Lebensrhythmus, der selbst erfahrene Weltenbummler müde werden lässt. Viele Reisende leiden an Schlaflosigkeit, andere werden see- oder luftkrank.

Bei Zwischenlandungen in gewissen Ländern ist es angezeigt, sich gegen Insekten zu schützen (lange Hosen und Ärmel, Insektenschutzmittel). Beim Wechsel von einem warmen in ein kälteres Land vergessen Sie nicht, passende Kleidung bereitzuhalten.



## Am Ziel

Wenn Sie von Osten nach Westen reisen, kann Ihnen der Zeitunterschied zu schaffen machen. Sie haben Mühe, den *neuen Schlafrhythmus* zu finden. Bleiben Sie am Anfang nicht zu lange auf. Strengen Sie sich in den ersten Tagen nicht zu sehr an, besonders, wenn Sie aus einem kühlen, trockenen Klima in ein wärmeres oder feuchtes wechseln. Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne.

Die ungewohnte *Ernährung* allein kann schon Störungen verursachen, vor allem sind Esswaren und Getränke jedoch die bevorzugten Übermittler von Krankheitskeimen.

Alle roh gegessenen Nahrungsmittel sind eine mögliche Infektionsquelle. Wo immer Zweifel betreffend die hygienischen Verhältnisse in der Küche bestehen, sollten Salate, rohe Gemüse und ungeschälte Früchte gemieden werden. Desgleichen können rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Fische und Meertiere Krankheitsträ-

ger sein. Auch Speisen, die nach der Zubereitung stehen gelassen oder die wieder aufgewärmt wurden, sollten besser nicht genossen werden.

Grosse Vorsicht ist besonders beim *Wasser* geboten. Wenn Sie nicht ganz sicher sind, dass das Wasser, das Ihnen zur Verfügung steht, absolut sauber ist, trinken Sie nicht davon und gebrauchen Sie es auch nicht zum Zähneputzen, ohne es abgekocht zu haben. Sie können es aber auch mittels Tabletten oder Taschenfilter keimfrei machen. Solche Wasserentkeimungstabletten und Filter sind bei uns in Drogerien und Sportgeschäften erhältlich. Kohlensäurehaltige Getränke sind sicher, gewöhnliches Wasser (auch in Flaschen abgefüllt) ist es nicht, ebenso wenig industriell hergestellte Fruchtsäfte. Auch Milch und Milchprodukte (zum Beispiel Glace) können Krankheitserreger enthalten. Der weise Tropenreisende wird sich vor *Insektenstichen* schützen und abends lieber im Hause bleiben, statt noch einen Bummel zu machen, oder dann jedenfalls Arme und Beine einreiben und bekleiden. Auf Safari in Ost- und Westafrika sollten Sie sich zum Picknick nicht einen Platz unter Bäumen, in der Nähe eines Wasserlaufes oder einer sumpfigen Stelle aussuchen, denn dort sind die Schlupfwinkel der Tse-Tse-Fliege, der Überträgerin der gefürchteten Schlafkrankheit.

*Baden* Sie nicht in seichtem, trübem Wasser, und denken Sie daran, dass Stauseen und Kanäle jene Süßwasserschnecken beherbergen können, auf welchen die Bilharziose-Erreger parasitieren. Aber auch das offene Meer hat seine Tücken: Haie, gewisse Qual- len, giftige Fische, scharfkantige Ko-

rallenstöcke. In Badeorten ist der Strand nicht immer sauber, das Meer durch Abwasser verschmutzt. Es ist deshalb oft nicht ratsam, dem Drang nach *Barfusslaufen* nachzugeben, denn man riskiert – nebst der Verwundung durch Abfall – von Hakenwürmern oder Sandflöhen befallen zu werden.

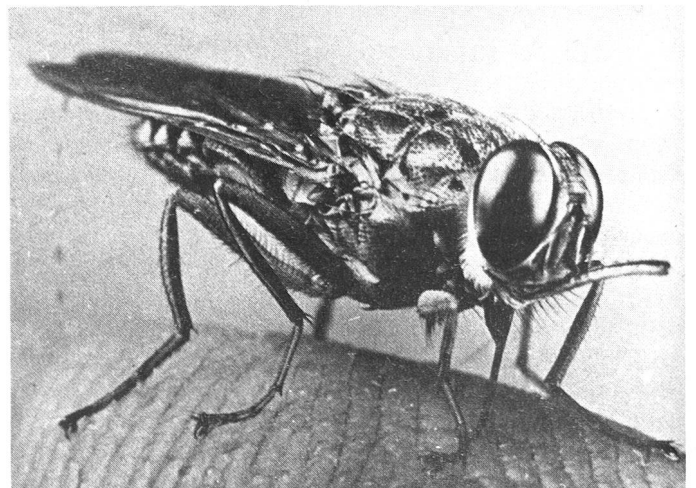
*Schlangen* sind keine grosse Gefahr, da sie den Menschen fliehen. Sollten Sie dennoch gebissen werden – etwa wenn das Tier überraschend gestört

### **Was tun, wenn kein sauberes Wasser zur Verfügung steht?**

Bekanntlich kann ein Mensch nur wenige Tage leben, ohne zu trinken. Bei knappem Angebot ist er dann versucht (oder gezwungen), auch nicht einwandfreies Wasser zu trinken. Das kann aber sehr gefährlich sein. Europäische Touristen in südlichen Ländern, die in eine solche Lage geraten könnten, sollten sich deshalb mit einem Taschenfilter ausrüsten, wie sie in Sportgeschäften, Drogerien und Apotheken erhältlich sind. Damit kann in kurzer Zeit selbst aus trübem Wasser gesundes Wasser hergestellt werden. Es gibt auch Tabletten, um so gereinigtes Wasser längere Zeit haltbar zu machen.

Touristen auf den üblichen Pfaden werden kaum in Krankheitsgefahr kommen, wenn sie sich an die Regel halten, nur abgekochtes Wasser oder kohlensäurehaltige, abgefüllte Getränke zu geniessen.

*Die Tse-Tse-Fliege, Überträgerin der Schlafkrankheit.*



wurde –, soll sofort ein Arzt aufgesucht werden, der nötigenfalls Serum spritzt. *Skorpion- und Spinnenstiche* können sehr schmerzhaft sein, sind aber in der Regel nicht gefährlich. Da die Tiere sich manchmal in Kleider und Schuhe verkriechen, schütteln Sie diese aus, bevor sie sich anziehen.

## Nach der Reise

Nehmen Sie Ihr Malariamedikament mindestens noch einen Monat lang ein. Die schwerste Form der Krankheit bricht gewöhnlich innerhalb von vierzehn Tagen aus, andere Formen können sich erst mehrere Wochen oder Monate nach der Ansteckung zeigen. Die Schlafkrankheit hat eine Inkubationszeit von mehreren Monaten, andere Krankheiten werden sogar erst nach einem Jahr akut. Bei der infektiösen Gelbsucht kann es bis zum Ausbruch zwei Monate dauern, bei der Tollwut, gegen die nicht geimpft wurde, ein Jahr, bei der Syphilis drei Monate. Orientieren Sie deshalb Ihren Arzt über Auslandsreisen im vergangenen Jahr, wenn Sie ihn wegen irgendeines Leidens aufsuchen müssen.

Die Befolgung einiger einfacher Vorsichtsregeln, wie sie hier angedeutet wurden, sollten es ermöglichen, dass Sie Ihre Reise ohne grosse Bedenken antreten können und gesund nach Hause zurückkehren. □

## Durchfall – eine typische Touristenkrankheit

Eine sehr häufige Erkrankung, die bei Reisen auftritt, ist der Durchfall (Diarrhöe). Sie kann sehr verschiedene Ursachen haben und geht meistens auf Bakterien, Viren oder Darmparasiten zurück, die vor allem durch Essen und Trinken oder beim Baden eingeschleust werden; auch kann die mit einer weiten Reise verbundene Erregung und Ermüdung den Ausbruch begünstigen. Es beginnt mit einem Unwohlsein, man hat mehrmals plötzlichen Stuhlgang mit dünnem Stuhl; in schwereren Fällen kommen Bauchkrämpfe, Erbrechen und sogar Fieber dazu. Die Störung klingt aber normalerweise nach mehreren Tagen von selbst wieder ab. Kleinkinder und ältere Personen werden davon stärker hergenommen. In südlichen Entwicklungsländern hat Durchfall einen hohen Anteil an der Kindersterblichkeit.

Durchfall bedeutet, dass der Wasser- und Mineralienaustausch im Darm gestört ist: durch ungenügende Wasseraufnahme einerseits,

übersteigerte Wassersekretion der Darmschleimhaut andererseits oder aber durch beides zusammen. Das Gefährliche liegt mehr im grossen Wasser- und Salzverlust als in der möglichen Infektion. Erstes Behandlungsziel ist deshalb, den Organismus mit genügend Wasser zu versorgen. Heisse Bouillon (zwei Würfel auf 1 Liter Wasser), abwechselungsweise mit leicht gezuckertem Orangensaft genommen, eignet sich besonders. 1–3 Liter dieser Getränke im Tag dürften genügen. Darminfektionsmittel sollten erst in zweiter Linie gebraucht werden. Wenn ein starker Durchfall beim Kleinkind länger als 24 Stunden, beim Erwachsenen länger als zwei bis drei Tage dauert, muss der Arzt konsultiert werden.

Durchfall ermüdet. Genügend Ruhe ist deshalb notwendig, auch wenn sich der Patient wieder wohler fühlt. Hitze, intensive Sonnenbestrahlung und zu reichliche Nahrung sollten in dieser Zeit vermieden werden.

