

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Gefahren in den Tropen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969109>

#### 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:** 10.02.2026

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

Magen, denn es braucht lange Zeit, bis sich unsere Magenschleimhäute an diese mehr als kräftigen Gewürze gewöhnt haben. Gebildete Eingeborene behaupten zwar, diese scharfen Gewürze, die auf der Zunge oftmals brennend beissen, seien notwendig, um in ihrem Lande existieren zu können.

Die Stellung der Frau ist wie in vielen anderen orientalischen Ländern auch in Indien eine untergeordnete. Aber obwohl die Inderin die ergebene Dienerin ihres Mannes ist, ist sie in der Regel trotzdem glücklicher, als unsere Europäerinnen es sind. Sie trägt ihr Los mit stolzer Gelassenheit, denn sie ist damit zufrieden, weil sie nichts anderes kennt. Gehorsam folgt sie den üblichen Sitten, den religiösen Gebräuchen und Ansichten, denn in allem unterstellt sie sich ihrem Manne.

Leider bietet Indien wie alle jene Länder, in denen es Millionen Menschen gibt, die sich mit einem sehr tiefen Lebensstandard begnügen müssen, ein guter Nährboden für Ideologien, so auch für den Kommunismus. Gandhis Weitblick sah dies voraus, aber konservative Elemente aus dem eigenen Volke hinderten ihn daran, mit eingefleischten Traditionen aufzuräumen und Sitten und Gebräuche, die den Fortschritt hemmen, wegzuschaffen. Wenn schon die Bewohner gut organisierter Länder schwer haben, mit den neuzeitlichen Problemen fertig zu werden, wieviel schwerer ist es da für Indien, das ein Volk von über fünfhundert Millionen beherbergt, mit seinen Schwierigkeiten fertig zu werden.

## Gefahren in den Tropen

Seit das moderne Flugzeug den Luftweg erobert hat, sind Reisen zur Gewohnheit geworden. Kein Wunder, dass von Zeit zu Zeit bunte, verlockende Reise-Prospekte immer wieder unser Haus und unseren Sinn bestürmen, um uns zu veranlassen, in weite Fernen zu fliegen und ferne, tropische Länder kennenzulernen. Für uns, die wir Berge und glitzernden Schnee gewohnt sind, übt es einen eigenartigen Reiz und Zauber aus, einmal in molliger Wärme durch Palmenhaine zu gehen oder zwischen Bananenstauden hindurchzuwandern, unter Avocadosbäumen Schatten zu suchen, vom Boote aus den Krokodilen zuzuschauen, im Jeep mit einem Führer den Elephantenherden nachzufahren, womöglich gar einen Löwen auf freiem Felde zu beobachten und nebenbei Sitten, Gebräuche und Lebensgewohnheiten der Eingeborenen tropischer Länder kennenzulernen. Oft ist das Reisen in tropischen Ländern jedoch sehr beschwerlich und demnach nicht immer angenehm, aber interessant mag es gleichwohl immer sein. Gewöhnlich sind jene, die uns zum Reisen anspornen, selbst so begeistert davon, dass sie gar nicht daran

denken, auf die verschiedenen Gefahren, die uns in den Tropen begegnen können, aufmerksam zu machen. Nicht einmal die Reisegesellschaften erachten dies als notwendig. Dass ihr Schutz jedoch nicht in allen Fällen genügen kann, soll nachfolgende Betrachtung erklären.

### Erstaunliche Lebensgefahren

Gewöhnlich stehen wir unter dem Eindruck, dass wir uns auf unseren Tropenreisen vor dem Grosswild hüten müssten, weil von ihm aus die Gefahr drohe. Elefanten, Löwen, Tiger und Krokodile spielen daher in unserer Vorstellung eine besondere Rolle, und wir mögen furchtsam glauben, dass hinter jedem Gebüsch irgendeine Gefahr laue. Vor allem ist uns auch vor Schlangen bange. Aber die Kenner beruhigen uns, weil sie wissen, dass die erwähnte Tierwelt nicht solch grosse Gefahren darstellt, wie man allgemein annimmt.

Nun, diese Erleichterung enthebt uns aber keineswegs der Vorsicht, denn es gibt noch ganz andere, unbeachtete Gefahren, die weit schlimmer sind als die grossen, abenteuerlichen Ereignisse, die wir erwar-

ten, und diese sind in den Kleinlebewesen zu suchen. Was der Forscher mit dem Mikroskop sieht und der Arzt, wenn er das Blut und den Körper untersucht, mit allen Schikanen der Wissenschaft zu ergründen sucht, das ist es, was in den Tropen besonders gefährlich ist. Parasiten, die dem Europäer allgemein unbekannt sein mögen, können für ihn zur unbehaglichen Plage werden, wenn er sie aus Unerfahrenheit unvorsichtigerweise in sich aufnimmt. Wie rasch können wir in den unerfreulichen Besitz von Amöben gelangen! Eigentlich brauchen wir nicht einmal so weit zu reisen, um uns der Amöbengefahr auszusetzen, kann man sich diese doch bereits schon in Südalien, in Griechenland oder im Nahen Osten aneignen. Es heißt also schon in subtropischen Ländern aufzupassen, dass man sich keine Amöben zuzieht. Weiter südlich, in Nordafrika und Ägypten oder auch in ferneren Ländern wie Ceylon und Indien kann man mit dem Hakenwurm Bekanntschaft machen. Dieser gefährliche Geselle ist sehr verbreitet. Nach den Angaben eines der besten Kenner von Tropenkrankheiten, Prof. Dr. med. Nauck, sind über 500 000 000 Menschen vom Hakenwurm befallen. Demnach besitzt jeder fünfte Mensch, der auf der Erde herumläuft, diesen gefährlichen Parasiten.

Nicht nur die bei uns bekannten Spulwürmer, die Askariden und die kleinen Maadenwürmer, die Oxyuren, sind in den tropischen Ländern sehr verbreitet, sondern auch die gefährlicheren Peitschenwürmer finden sich in manchen Gegenden so stark vor, dass fast alle Eingeborenen von irgendeiner Wurmart befallen sind.

### Begreifliche Ursachen

Wer die Verhältnisse in diesen Ländern kennt, wundert sich allerdings nicht sonderlich über die grosse Verbreitung der Wurmgefahr und über den allgemein herrschenden, starken Wurmbefall. Der Grund ist in erster Linie auf mangelhafte sanitäre Einrichtungen zurückzuführen. Oft fehlt jegliche Kanalisation, und in der Regel sind auch keine rechten Aborte vor-

handen. Dies hat zur Folge, dass um die Hütten herum, ja selbst in den schönen Palmenwäldern zwischen all den tropischen Pflanzen immer wieder menschliche Exkremente liegen, die mit Tausenden von Wurmeiern gespickt sind. In der Regel ist auch keine hygienische Wasserversorgung vorhanden, was ebenfalls sehr schlimm ist. Auch der Umstand, dass keine Fleischkontrolle besteht, wirkt sich äusserst ungünstig aus, weil dieserhalb viel Fleisch genossen wird, das von Finnen und Würmern verseucht ist. Dadurch entsteht beispielsweise die Gefahr, dass auf diese Art der gefürchtete Hundebandwurm übertragen werden kann, während die Filarien durch Moskitostiche ihre Verbreitung gefunden haben. Eine Art dieser Parasiten ist als Erreger der berüchtigten Elephantiasis bekannt.

### Vorsichtsmassnahmen

Es bestehen nun verschiedene Vorsichtsmassnahmen, die jeder, der die Tropen bereist, beachten sollte.

1. Nie sollte man rohes Fleisch essen. auch Fleisch, das nur aussen gebacken wurde, innen aber noch roh ist, sollte man völlig meiden. Ebenso sind rohe Fische für den Europäer sehr gefährlich. Man bereitet solche im Fernen Osten durch einen gewisse Fermentation sehr schmackhaft zu, so dass sie vielleicht manchem als Spezialität mundet mögen, aber wie gesagt, sie sind sehr gefährlich.
2. Auch das Gemüse darf nie roh gegessen werden. Während der ganzen Tropenreise sollte man grundsätzlich auf den Genuss von Salaten verzichten, es sei denn, wir erhalten solchen bei Bekannten vorgesetzt, die ihn unter hygienischen Voraussetzungen in gut eingezäuntem Garten selbst anbauen. Man kann das Gemüse in einer Lösung von Kaliumpermanganat waschen, was eine gewisse, aber noch keine völlige Sicherheit ergibt.
3. Es ist auch wichtig, keine Früchte zu essen, die man nicht schälen kann. Na-

türlich lockt es uns, wenn wir in gewissen tropischen Gegenden, besonders südlich des Äquators im Januar Erdbeeren, ja sogar Kirschen vorfinden, aber es ist besser, auf deren Genuss zu verzichten, bis man sie wieder zu Hause im eigenen Garten pflücken kann, als sich der Gefahr einer Tropenkrankheit auszusetzen.

4. Von grosser Bedeutung ist auch das Trinkwasser, das immer abgekocht sein muss. Man muss sich also entweder die Mühe nehmen, das Wasser abzukochen, bevor man es trinkt, oder man muss versuchen, den Durst mit saftigen Früchten, die man schälen kann, zu stillen. Im Urwald kann man Palmwasser trinken, das auf dem Mark der Palmen gewonnen wird und einwandfrei ist. Selbst als Alkoholgegner ist es besser, den Durst mit Bier zu stillen, wo solches erhältlich ist, denn ein wenig Alkohol schadet weniger als eine allfällige Tropenkrankheit, die man sich durch unabgekochtes Wasser allzuleicht zuziehen kann.
5. Nie sollte man in den Tropen barfuss gehen. Bei uns ist dies im Sommer gesund und angenehm, aber in den Tropen wirkt es sich gefährlich aus. Verschiedene Parasiten, die an den Füßen haften bleiben, können durch die Fusssohlen und zwischen den Zehen in den Körper eindringen, wo sie über das Blut- und Lymphsystem weitergelangen und oft sehr grossen Schaden anrichten. Naturfreunde, die sich in diesen warmen Gegenden den Genuss des Barfusslaufens nicht entgehen lassen möchten, sollten streng darauf achten, sich nur am Strand, wo der Sand vom Meerwasser gut gespült wird, der Schuhe zu entledigen. Auf den hinteren Sanddünen, die mit dem Wasser nicht mehr in Berührung kommen, besteht indes bereits wieder die Gefahr, sich durch Barfusslaufen zu infizieren. Dies ist möglich, weil in tropischen und subtropischen Gegenden oft menschliche Exkremeante im Sand abgeladen werden, wodurch Hunderttau-

sende von Parasiten freiwerden und auf ein Medium warten, um sich weiter entwickeln zu können.

6. Das Begrüssen durch Händeschütteln ist in verwurmtten Gegenden nicht empfehlenswert. Besser ist die Grussform des blossen sich Verneigens, weil dadurch keine Übertragung von Parasiten stattfinden kann. Wer gibt uns die Gewähr, ob sich der Eingeborene, der uns durch einen Händedruck begrüßt, nicht fünf Minuten zuvor an einer beissenden Stelle gekratzt und infolgedessen einige Tausend Parasiteneier unter den Fingernägeln hat?
7. In feuchtheissen, subtropischen oder tropischen Gegenden sollte man immer ein Moskitonetz bei sich haben, um unter diesem schlafen zu können. Dadurch werden die Stechmücken und andere Insekten, die Tropenkrankheiten übertragen können, davon abgehalten, uns zu infizieren. Achten wir strenge auf diese Vorsichtsmassnahme, dann können wir uns dadurch wesentlich vor Malaria, Elefantiasis, Schlafkrankheit oder vor irgendeiner anderen der vielen Tropenkrankheiten schützen.

Es mag für manchen Reisebegeisterten unangenehm sein, sich durch soviele Notverordnungen warnen zu lassen, denn das kann doch die vor ihm liegende Freude mit den mannigfachen ungewohnten Erwartungen wesentlich dämpfen. Nun, es ist besser, noch frühzeitig zur Einsicht zu gelangen, als das schwerwiegende Nachsehen ernten zu müssen, denn wie rasch ist eine Freude vergessen, wenn sie durch lebensgefährliche, quälende Nachteile verdrängt wird! Viele Tropenreisende aus dem engen Bekanntenkreis gelangten schon an mich, und zwar besonders in der letzten Zeit, weil sie ihre Unkenntnis über die Gefahren in den Tropen teuer bezahlen mussten. Solche, die längere Zeit in den Tropen leben mussten, haben sich dadurch schwere Leiden, etliche sogar den Tod zugezogen.

Die soeben bekanntgegebenen Vorsichts-

massregeln sollen also die Vorfreude nicht verderben, sondern lediglich dafür sorgen, die Reise mit genügender Ausstattung vornehmen zu können. Diese Ausstattung hat den Vorteil, dass sie unser Gepäck nicht gross belastet, sondern nur sorgfältig in unserer Erinnerung bleiben muss, um im gegebenen Fall dienlich sein

zu können. Der Leitspruch, dass Vorbeugen einfacher, angenehmer und billiger ist als Heilen, muss sich besonders der Tropenreisende merken, damit er die Schönheit der Reise ohne Nachteile genießen und ungeschädigt wieder in die Heimat zurückkehren kann.

## Sauerstoff als Heilfaktor

Wenn wir Gelegenheit haben, mit Krebsforschern in eine nähere Unterredung zu kommen, dann werden wir unter anderem erfahren, dass die Krebszelle eine sauerstoffarme Zelle ist. Andere Forscher, die sich mit Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit und anderen Erkrankungen beschäftigen, können uns über die gleiche Erfahrung berichten. Unsere moderne Menschheit besitzt wohl viel Geld und viele Bequemlichkeiten, leidet aber unter Mangel an Sauerstoff. Wie mancher Zuckerkranke würde seinem Komma nicht erliegen, wenn ihn jemand frühzeitig zwänge, vermehrt Sauerstoff in sich aufzunehmen.

Ein Beispiel, das ich in meinen Schriften auch schon einmal erwähnt habe, mag dies deutlicher veranschaulichen. Als ein Arzt, der mit einem zuckerkranken Freund in den Ferien weilte, erkannte, dass dessen Zustand in ein Komma überzugehen drohte, griff er rasch entschlossen zu einer List, um das Leben des Kranken zu retten. Da er kein Insulin bei sich hatte, sah er den einzigen Ausweg darin, den immer schlapper werdenden Mann zum Gehen, noch besser zum Rennen, zu veranlassen. Dadurch konnte dieser sein Aceton herausarbeiten und Sauerstoff einatmen. Um ihn zum Rennen zu bringen, flüsterte ihm der Arzt etwas ins Ohr, da er wusste, dass der Kranke dadurch in grosse Wut geraten würde. Seine Erwartung traf ein, denn sein Freund stürzte sich in hellem Zorn auf ihn los und rannte dem Davoneilenden mit ganzer Wucht nach. Das verschaffte ihm genügend Sauerstoff, und er konnte sein Komma überwinden. Als er erfuhr, dass der

Arzt so vorgegangen war, um ihm dadurch das Leben retten zu können, verschwand auch seine Verärgerung wieder, und beide freuten sich über den Erfolg.

### Einfache Abhilfe

Oftmals ermüdet uns einseitige Arbeit so sehr, dass unsere Glieder schwer werden. Je interessanter und spannender unsere Tätigkeit ist, um so mehr sind wir mit unserer ganzen Persönlichkeit dabei und vergessen dabei meist richtig zu atmen. Diesen Mangel können wir am einfachsten beheben, wenn wir einen abendlichen Spaziergang unternehmen, indem wir uns ruhig und entspannt durch die frische Luft bewegen, möglichst bergan, was uns nötigen wird, gründlich zu atmen. Auf diese Weise werden wir die zuvor erwähnte Müdigkeit viel besser los, als wenn wir uns in einer sauerstoffarmen Stube hinlegen, um auszuruhen.

Bei allen Krankheiten, die noch Bewegungsfreiheit ermöglichen, erfolgen die Heilungsvorgänge viel rascher, wenn sich der Kranke durch Marschieren im Freien, wenn möglich in würziger Waldluft, regelmässig vermehrten Sauerstoff zuführt. Wer eine solche Verordnung gewissenhaft befolgt, wird auch einen erfreulichen Erfolg verzeichnen können. Selbst Depressionen können wir durch einen tüchtigen Marsch im Freien in der Regel schon nach einer Stunde loswerden. Wenn wir allerdings nur langsam spazieren gehen, werden wir nicht den gleichen Nutzen gewinnen, wie durch strammes Laufen und tüchtiges Atmen, das zur Folge hat, dass die Gehirnzellen von Sauerstoff gründ-