

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 7

Artikel: Die Gefährlichkeit der Safari in den Tropen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554763>

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: 02.05.2026

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

fast zu schlanke Jugend so sehr in Anspruch, dass sie völlig ausgepumpt von den Ferien zurückkehrt. Um auch den letzten Ferientag noch gründlich ausnützen zu können, fährt man einfach die ganze Nacht hindurch, und wenn man morgens erfrischt zur Arbeit anrücken sollte, wäre man gerade zu einer wirklichen Erholung reif.

Wirkliche Erholung

Mögen diese Schilderungen auch als übertrieben erscheinen, entsprechen sie den-

noch nur allzuoft der Wirklichkeit. Es geht also auch in den Ferien nicht an, nur blindlings nach Lust und Laune zu handeln. Will man sich wirklich erholen können, so dass man mit neuer Arbeitslust wieder an seine Pflichten herantreten kann, dann heisst es eine gewisse Selbstbeherrschung zu üben, denn ohne diese gelangt man nicht ans vorgesezte Ziel. In allem heisst es masshalten, im Essen und Trinken, in der Anstrengung und der Ruhe, wenn man erholungsreiche Ferien erleben will.

Die Gefährlichkeit der Safari in den Tropen

Eigentlich handelt es sich um die Frage, ob Safarireisen in den Tropen wirklich so gefährlich sind, wie es den Anschein hat? Es gehört heute bereits zum guten Ton, ja, man fühlt sich sogar rückständig, wenn man nicht wenigstens einmal über eine Safari berichten kann. Mag sich diese nun in Kenya oder einem anderen tropischen Lande abgewickelt haben, das spielt keine Rolle, wichtig ist nur, dass man bei seinen Freunden und Bekannten damit ebenso gut auftrumpfen kann, wie es diese uns gegenüber ausspielen mögen. Warum sollen wir uns ihnen gegenüber zurückgesetzt fühlen? Ja, dieser Geltungsdrang ist oft der Grund, der zur Durchführung einer Safari veranlassen mag. Nur gut, dass auch noch ein einzigartiges Erlebnis unser wartet. Besonders für jene, die ausgesprochene Tierfreunde sind und vor allem von Kindheit an für Tiere der Wildnis schwärmen, mag es die Erfüllung eines langgehegten Traumes bedeuten, Tiere auf freier Wildbahn beobachten zu können. Wie faszinierend ist es für solche, nachts vom Gebrüll eines Löwen statt von einer Autohupe aufge- weckt zu werden. Wer so empfindet, verzeiht es den Affen, die auf der Veranda unseres Bungalows Bananen oder Avokados stehlen, um mit ihnen auf dem nächsten Baum zu verschwinden, wo die Beute unter ihresgleichen Anlass zum Kreischen und Zanken gibt. Ja, solcherlei Erlebnisse sind einzigartig für manchen, der sie bis zu diesem Zeitpunkt nur in Büchern lesen konnte.

Versteckte Gefahren

Aber mit all diesen willkommenen Erlebnissen ist es noch nicht getan, denn in der Tat kann es in den Tropen auch sehr gefährlich werden. Schon so oft haben wir darauf hingewiesen, dass diese Gefahr jedoch nicht offensichtlich durch die wilden Tiere besteht, sondern ganz im Versteckten lauert, weshalb jeder, der sich zu einer Safari entschliesst, davon unterrichtet sein sollte. Die meisten von uns haben nämlich keine Ahnung, was es bedeutet, mit einer Dysenterie, einer Malaria tropica, einem Hakenwurm oder einer Bilharzia nach Hause zu kommen. Vielleicht kennt nicht einmal der Hausarzt diese Krankheiten gründlich genug und bedient sich daher einer verkehrten Behandlungsweise, was dann womöglich zur Folge hat, dass der Erkrankte schwer mitgenommen schliesslich im Tropeninstitut landet. Bei vielen liess sich dort eine Tropenkrankheit, vielleicht sogar erst nach dem Tode durch eine Sektion, feststellen.

Eine Safari kann sich für uns wirklich tragisch auswirken, wenn wir ungenügend bewandert sind, sind doch so überaus viele Gewässer verseucht. Seitdem Ägypten den Assuanstaudamm errichtete, ist es dort gefährlich, und ebenso sind es die Flüsse von ganz Ost- und Südafrika, da sie mit Bilharzien verseucht sind. Ein Baden, ja sogar nur ein Fussbad oder Händewaschen, kann die Gesundheit, unter Umständen sogar das Leben kosten. Wollen wir dieses Risiko wirklich eingehen? Wenn wir klug

sind, unterlassen wir es und verzichten trotz der Hitze auf ein erfrischendes Bad in Flüssen und Seen. Da praktisch all diese Krankheitserreger im Meerwasser zugrunde gehen, können wir uns immerhin noch auf das Meerbad einstellen, was uns bei einigermaßen vernünftigen Überlegungen genügen sollte.

Auch das Salatessen hört in den Tropen auf, da man sich dieser Gefahr nicht aussetzen kann, wenn man sich keine Parasiten zuziehen will. Man wartet also mit dem Salatgenuss, bis man wieder zu Hause ist. Den Vitaminbedarf bezieht man aus jenen Früchten, die man schälen kann. Es gibt nun einige Krankheitserreger, die nicht einmal beim kurzen Aufkochen von Wasser zugrunde gehen, weshalb die Kochzeit 10 bis 15 Minuten dauern muss, um der Gefahr zu entgehen. Also erst dann kann man solches Wasser ohne Bedenken verwenden und trinken.

Ein willkommener Führer

Sobald mein Tropenbuch aus dem Druck erscheint, sollte jeder, bevor er zur Safari

wegfliegt, dessen Inhalt kennenlernen, dient dieser doch hauptsächlich zum Nutzen Reisefreudiger. Es handelt sich dabei um einen zuverlässigen Gesundheitsführer für Reisen in heißen Ländern, vornehmlich auch in den Tropen, da es zugleich alle wichtigen Tropenkrankheiten mit Angabe der Symptome und der wichtigsten Naturheilanwendungen bespricht. Indem es im Taschenformat erhältlich ist, wird es besonders auf Reisen sehr dienlich sein. Wird sein Inhalt gewissenhaft befolgt, dann mag es Tausenden vor Schaden bewahren. Weil es auf grosse und kleine, sichtbare und verborgene Gefahren hinweist, wird sich der Reisende im richtigen Sinne vorsehen können. Er wird dadurch den Gefahren ausweichen und sein Leben eher zu sichern vermögen. Auf diese Weise lässt ihn dieser äusserst nützliche und handliche Gesundheitsführer die Schönheiten tropischer Landschaften mit ihrer Pflanzen- und Tierwelt ruhiger geniessen und ohne die verhängnisvolle Berührung mit einer Tropenkrankheit in Kauf nehmen zu müssen.

Ernährungsprobleme im Fernen Osten

Sei es in Korea, in Vietnam oder andern fernöstlichen Ländern, besonders in jenen, die vom Krieg heimgesucht worden sind, trifft man die typisch mageren, knochigen Menschen an, die sowohl Vitamin- wie auch Eiweiss- und Mineralstoffmangel aufweisen. Mit Soja kann man dem Eiweissmangel entgegenwirken, aber nicht überall ist es üblich, sie anzupflanzen. Wo man daher vorwiegend von Maniok lebt, indem man vor allem die Kinder damit ernährt, sind Eiweissmangelerscheinungen an der Tagesordnung. Aber dem müsste auch in diesem Falle nicht so sein, wenn die dortigen Bewohner wüssten, dass nicht nur die Maniokwurzeln, sondern auch die Blätter dieser Pflanze zu Ernährungszwecken dienlich sein können. Die Pflanze selbst wird 2 Meter hoch und ihr Blattwerk verfüttert man nur den Schweinen, ohne zu wissen, dass gerade die Blätter sehr viel Eiweiss enthalten. Würde man sie daher

zur Ernährung beziehen, dann könnte man auch in diesen Gegenden dadurch den Eiweissmangel beheben.

Weisser oder vollwertiger Reis?

Was ebenfalls zu den Mangelkrankheiten beiträgt ist natürlich der weisse Reis. Auch die dortigen Wissenschaftler könnten genau wie bei uns wissen, dass Kleie und Keimling 9½mal soviel Mineralstoffe und Vitamine enthalten als das ganze übrige Reiskorn, weshalb es unverständlich ist, warum keiner von ihnen dafür sorgt, dass das Volk durch entsprechende Aufklärung naturbelassenen Reis empfängt. Wieviele Schwierigkeiten könnte man dadurch beheben. Aber nicht einmal die Weltgesundheitsorganisation kümmert sich um diesen so lebenswichtigen Umstand. Bestimmt wäre es eine ihrer wesentlichen Aufgaben, dafür zu sorgen, dass das asiatische Volk an Stelle von weissem Reis den unentwer-