Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 7

Artikel: Vorsicht bei Ferien in fremden Ländern
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552367

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: 12.12.2025

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

Vorsicht bei Ferien in fremden Ländern

Die Passagiere des Fluges 602 nach Acapulco freuten sich auf unbeschwerte Ferientage in Mexiko. Schon während des Fluges entspannten sie sich in ihren bequemen Sitzen und genossen das, was ihnen die Bordküche an Speisen und Getränken bot. Einige von ihnen dösten vor sich hin und träumten von all den Dingen, die ihnen die bunten Reiseprospekte versprochen hatten. Nur eines war ihnen verschwiegen worden: die Gefahr einer Diarrhöe. Diese sollten einige von ihnen schon in den nächsten Tagen zu spüren bekommen.

Das festliche Bankett

Das kam so: Das Hotel lag traumhaft schön in einem parkähnlichen Garten mit blühender tropischer Vegetation. Obwohl es um diese Jahreszeit noch nicht allzu heiss war, sorgten in den Zimmern Klimaanlagen für angenehme Kühle. Zum Empfang der neuen Gäste dachte sich die Hotelleitung wie immer etwas Besonderes aus. Am Abend wurden alle Neuankömmlinge zum Empfangsbankett im Freien eingeladen. Jeder konnte sich am Buffet selbst bedienen und genoss die vielen unbekannten Speisen, die sich auf der langen Tafel buchstäblich auftürmten, alles auserlesene Sachen mit Sorgfalt und Phantasie zubereitet. Riesige Schüsseln mit verschiedenen Salaten und Dressingsaucen, Obstkörbe, allerlei Fisch, zartes Fleisch und unbekannte Getränke, süsse und herbe. Natürlich griffen alle ob dieser seltenen Köstlichkeiten fleissig zu.

Die unvorhergesehenen Folgen

Schon am nächsten Tag sassen einige Gäste mit blassem Gesicht in ihren Zimmern. Sie fühlten sich schwach und manchem stand der kalte Schweiss auf der Stirn. Diese Beschwerden empfand jeder auf seine Weise, der eine litt kaum darunter, der andere glaubte geradezu sterben zu müssen, so elend fühlte er sich. Eines aber hatten alle gemein: Sie litten an der Reise-Diarrhöe, dem Durchfall. Dies mussten schon die Spanier erleben, als sie in Amerika landeten und in ihrer unvorstellbaren Goldgier im Reich der Azteken zu plündern begannen. Sogar vor Tempelheiligtümern machten sie nicht halt. Für diese Freveltaten glaubten sie vom Gott der Azteken mit schlimmer Diarrhöe bestraft worden zu sein.

Die Tatsachen klar erkennen

Rund ein Drittel aller Tropen-Touristen werden von der berüchtigten Diarrhöe befallen, vor allem die jüngeren, die scheinbar erlebnisfreudiger sind und in einheimischen Lokalen das unbekannte Essen probieren und dort auch ihren Durst stillen. Besonders Märkte mit offenen Imbissständen und frischem Obst regen zum billigen Verzehr an Ort und Stelle an.

Nicht nur in Mexiko werden Touristen der kostbaren Tage ihrer Ferien beraubt. In allen Tropenländern, sogar in Südeuropa, in den Mittelmeerländern, kommen Mikroorganismen, darunter Bakterien und Parasiten, im Trinkwasser und in den Nahrungsmitteln vor. Das warme Klima und die mangelnde Hygiene begünstigen ihre rasche Vermehrung. Erschwerend kommen für uns noch der plötzliche Klimawechsel und die Zubereitung des Essens mit Öl und scharfen Gewürzen hinzu.

Diese Gefahrenquellen bedeuten aber nicht, den erholungsbedürftigen und entdeckungsfreudigen Touristen von Reisen in tropische Länder abzuhalten. Er muss nicht darauf verzichten, sondern entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen, um die Ursachen der Diarrhöe weitgehend auszuschalten. Aber auch die Vorsichtigen können von diesem Krankheitsbild getroffen sein, freilich bei weitem seltener als diejenigen, die unbekümmert Salate, ungeschälte Früchte, Speiseeis und eisgekühlte Getränke geniessen.

Vorsichtsmassnahmen ernst nehmen

Wer, ganz gleich um welche Jahreszeit, eine Reise in warme Länder unternimmt, sollte einige Hinweise beachten:

Wasser nur im abgekochten Zustand benutzen. Dies gilt auch für die Zubereitung von Tee und Kaffee.
Zum Zähneputzen kein Leitungswasser verwenden. Zu diesem Zweck sollte stets eine Flasche Mineralwasser bereitstehen.
Auf Nahrungsmittel aus Strassenverkäufen und von Marktständen verzichten.
Mit äusserster Vorsicht die Gerichte der Landesküche in einheimischen Lokalen geniessen. Es ist weise, auf Speiseeis zu verzichten.
Rohes Obst und Gemüse zuerst gründlich waschen und eigenhändig schälen.
Beim Essen der sehr gesunden Papayafrüchte jeweils einen Teelöffel voll von den schwarzen Samen gut kauen und schlucken, was vor Darmparasiten schützen kann.
Vorsicht bei Minutensteaks, also halbrohem Fleisch, halbgarem Fisch und anderen Meeresfrüchten sowie bei Milchprodukten. Hier könnten gefährliche Keime lauern.
Vorsicht ist auch bei frischen Salaten geboten, selbst dann, wenn sie im Hotelrestaurant serviert werden.
Löschen Sie Ihren Durst mit Flaschenbier oder Mineralwasser, in welches Sie etwas Molkenkonzentrat beigeben. Europäische Brauereien beliefern Hotels in grösseren Touristenzentren sogar mit alkoholfreiem Bier.

Gefährliche Gegenmassnahmen

Falls Sie an Ihrem Urlaubsort von Darmstörungen geplagt sein sollten, dann helfen Sie sich nicht mit Antibiotika, um dem Übel recht bald Herr zu werden. Dies bedeutet mit Kanonen auf Spatzen zu schiessen. Mit antibiotischen Mitteln, die Sie vielleicht von zu Hause mitgebracht haben, beeinträchtigen Sie die Darmflora, die durch die Diarrhöe ohnehin schon in Mitleidenschaft gezogen ist. Andere, stärkere Medikamente bewirken zwar eine Ruhigstellung des Darmes und stoppen somit den Durchfall in Kürze, nicht selten aber entwickelt sich daraus eine Darmerschlaffung. Dann können Gifte nicht mehr ausgeschieden werden und bleiben im Körper zurück. Derartige Komplikationen sind dann schlimmer als die Erkrankung selbst.
Leidet man an Durchfall, so verliert man sehr viel Wasser und dadurch werden lebenswichtige Mineralstoffe aus dem Körper geschwemmt, in erster Linie aber Salze. Ältere Menschen sollten sehr viel trinken, und dies, obwohl sie nur geringes Durstgefühl verspüren, um ihrem Körper die notwendigen Minerale zuzuführen und ihn vor dem Austrocknen zu bewahren. Auch Kindern muss viel Flüssigkeit eingegeben werden, damit das Gleichgewicht ihres Wasserhaushalts gewährleistet bleibt. Für Erwachsene ist Schwarztee empfehlenswert, für Kinder eignet sich Fencheltee hervorragend. In Ihrer Reiseapotheke sollten ein Fläschchen Blutwurz-Tinktur (Tormentilla) und ein Kohlepräparat nicht fehlen. Beides kann täglich mehrmals – je nach Heftigkeit des Durchfalls – eingenommen werden. Die Aktivkohle absorbiert über ihre durchfalllindernde Funktion hinaus noch die Giftstoffe. Um zu erwirken, dass auch die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion unterstützt und der Gallefluss gefördert wird, kann man zusätzlich ein Leberpräparat einnehmen oder ein homöopathisches Mittel wie beispielsweise Podophyllum D_4 in Tablettenform oder ein Artischockenpräparat.
Als angenehm und entspannend werden von den Erkrankten auch warme Bauchwickel empfunden.
Sobald sich eine Besserung einstellt und die Durchfälle aufhören, sollte ein Fastentag mit Tee und etwas Zwieback oder Knäckebrot eingelegt werden. Erst dann kann der Betroffene langsam wieder beginnen, vorerst leichte Kost zu sich zu nehmen.

Zuerst informieren – dann reisen

Zu einer guten Reisevorbereitung gehört nicht nur das Abstecken der Zielorte und der Sehenswürdigkeiten, sondern vor allem das Sammeln von Informationen über mögliche Gefahren und Krankheiten. Auf grund langjähriger Erfahrungen und Aufenthalten in tropischen Ländern entstand das sogenannte «Tropenbuch» als Gesund-

heitsführer durch südliche Länder. In seinem Vorwort mahnt A. Vogel, der Autor des Buches:
«Sollten Sie krank nach Hause zurückkehren, nur weil Sie zu wenig von unsichtbaren Gefahren wussten und sich deshalb nicht durch entsprechende Vorsichtsmassnahmen genügend schützen konnten? Illustrierte Reiseprospekte mögen schön und verlockend sein, aber sie erzählen nichts von den vielen Gewässern, in denen das Baden mit der Gefahr verbunden ist, sich eine Hakenwurmkrankheit oder gar eine Bilharzia zuzuziehen! Wer erklärt den Unerfahrenen, dass in West-Ceylon vom Mount Levinia bis an die Südspitze der Insel ein einziger Mückenstich zur Übertragung der heimtückischen Elephantiasis-Erkrankung führen kann? Löwen, Tiger, Elefanten, ja sogar Krokodile bilden nicht die grosse Gefahr der Tropen. Es sind vielmehr die Kleinlebewesen, die auf ihre Opfer lauern, indem sie das Baden, das Barfusslaufen, das Essen roher Speisen und das Trinken unabgekochten Wassers zur grossen Gefahr für das Leben und die Gesundheit werden lassen. – Wie kann man sich vorbeugend schützen, wie sich erfolgreich pflegen, wenn man trotz Vorsicht nicht heil davonkam?»
Schade um die kostbaren Tage, die der Kranke im Hotel verbringen musste. Man sollte nicht immer nur aus eigenen Erfahrungen klüger werden. Der Rat erfahrener Leute kann viel Unheil verhüten helfen und somit die Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lassen. Mit etwas Vorsicht – und der regelmässigen Einnahme von Echinaceatropfen, um die Widerstandskraft gegen allerlei Infektionen zu stärken – und mit der Einstellung, dass man für sein Geld, das man in die Reise investierte, nicht unbedingt alles Angebotene geniessen muss, entgeht man in den nächsten Ferien vielleicht Unannehmlichkeiten, die einem die Ferienfreude verderben können. W. G.

Kleiner Wirrwarr mit Ernährungstheorien

Vor 65 Jahren habe ich begonnen, die ersten grösseren Vorträge zu halten, die ich, wie Dr. Bircher sich auch ausdrückte, als transformierte Sonnenenergie empfahl. Es war mir damals schon bewusst, dass wir zuviel Fett, zuviel Eiweiss und zuviel Zuckerstoffe einnehmen, dafür zuwenig naturbelassene Nahrung, sei es nun Gemüse, seien es Früchte oder Vollgetreide, so, wie der Schöpfer sie für uns geschaffen hat.
Damals war alles noch in den Anfängen. Man hat solche Feststellungen etwas belächelt. Sogar die offizielle Schulmedizin, die Ärzteschaft, hat noch den Standpunkt vertreten: Wir brauchen Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate, alles andere, also Mineralstoffe, Vitamine, Vitalstoffe seien nur sekundär wichtig. Inzwischen hat sich viel geändert. Das Verständnis gerade für Vitamine und Spurenelemente wurde vermehrt, Katastrophen wie Beriberi und Skorbut hat man nach und nach nicht mehr als Schreckensgespenst sondern eben als Mangel an gewissen Stoffen, als sogenannte Avitaminosen erkannt oder verstehen gelernt. Aber die Schulmedizin hat, ausser Dr. Bircher und ein paar Aussenseitern, auf Ernährungstherapie noch sehr wenig gegeben, und man hatte auch keine gründliche Schulung und oft gar kein Verständnis für die Heilwirkung der Nahrung.
Der bekannte Kinderarzt, Professor Guido Fanconi, schreibt sogar in seinem interessanten Buch «Erinnerungen eines Kinderarztes» von einem Fall, wo sie einem Kinde – das an einer besonders schweren, chronischen Verdauungsstörung litt – nicht helfen konnten und die Eltern dann das Kind wegnahmen und zu Dr. Bircher brachten. Ausländische Kollegen hätten, als sie das erfuhren, sich geäussert, dass die Ärzte im Kinderspital Zürich nun wirklich verrückt geworden seien, einem Kinde so schwer verdauliche Nahrung wie Bananen und Äpfel zu verabreichen.
Glücklicherweise ist dann das Kind mit der Diät unter Aufsicht in der Bircher-Klinik gesund geworden. Professor Guido Fanconi,