Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 10

Artikel: Malaria : die tödliche Gefahr in den Tropen
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554717

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: 14.12.2025

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

Ist die Zöliakie-Ernährung durchführbar?
Die Umstellung der Ernährung wird einige Schwierigkeiten bereiten, besonders dann, wenn das Ersatzbrot nicht gerne gegessen wird. Ausserhalb des Hauses, im Kindergarten und in der Schule besteht die Gefahr, dass das Kind sich dennoch dazu verleiten lässt, Kekse, ein Stück Kuchen oder Brot zu essen. Deshalb sollten Kinder frühzeitig lernen, die eigene Verantwortung für ihre Ernährung zu übernehmen. Freilich wird sich ein Kind benachteiligt fühlen, wenn die Geschwister und Freunde das essen können, was ihm zeitlebens versagt bleibt. Indessen gibt es bereits Institutionen, die sich zur Aufgabe gemacht haben, Zöliakie-Kranke zu beraten, Erfahrungsaustausch zu pflegen, Rezepte für glutenfreie Backwaren und Speisen zusammenzustellen und Firmen zu gewinnen, die gewillt sind, kleberfreie Produkte herzustellen und Einkaufsquellen ausfindig zu machen. Wenn ein Zöliakie-Kranker sich bemüht, an der vorgeschriebenen Diät festzuhalten, dann steht im eigentlich nichts im Wege, ein beschwerdefreies Leben zu führen. W. G.

Malaria – die tödliche Gefahr in den Tropen

Wenn Sie eine Reise in tropische Regionen buchen und der Reiseveranstalter Ihnen versichert, dass dort die Malariamücke schon längst ausgerottet ist, dann kann sich eine solche Information für Sie möglicherweise als tödlicher Irrtum erweisen.
Leider befällt die tückische Tropenkrankheit immer mehr Fernurlauber. Die Ursache dieser ernsten Erkrankung liegt einerseits in der Verharmlosung der Gefahr, zum anderen in der oft unzureichenden medikamentösen Vorbeugung.
Obwohl immer wieder von Erfolgen bei der Entseuchung von Malariagebieten berichtet wird, kommen pro Jahr schätzungsweise 200 Millionen Neuinfektionen hinzu! Somit ist Malaria eine der häufigsten und gefährlichsten Tropenkrankheiten. In vielen Gebieten sprechen die Wirkstoffe gegenüber den Erregern nicht mehr an; sie sind inzwischen resistent, das heisst immun geworden. Deshalb nützt eine Vorbeugung gegen Malaria mit Medikamenten nicht viel, wenn der Urlaubsort nicht berücksichtigt wird.

«Harmloser» Krankheitsbeginn

Schon längst ist die «Traumreise» in die Tropen vergessen, da stellen sich plötzlich hohes Fieber, Schüttelfrost und Gliederschmerzen ein. Der Hausarzt wird vielleicht gerufen und verschreibt Antibiotika und fiebersenkende Mittel. Die Diagnose: grippaler Infekt! Niemand denkt daran, dass es sich um Malaria handeln könnte, denn die Inkubationszeit – vom Stich der Mücke bis zum Krankheitsausbruch – dauert sehr lange, vielleicht zwei oder sogar vier Monate.
Doch aus der falsch diagnostizierten Grippe entwickelt sich nicht selten eine Gelbsucht. Das Fortschreiten der Erkrankung verläuft nun dramatisch. Der Patient kommt auf die Intensivstation. Infusionen, künstliche Beatmung, nach ein paar Tagen tritt der Tod ein. Auf dem Totenschein wird nun die richtige Diagnose vermerkt: Malaria tropica, die böseste Form der Malaria!
Zu spät und unbehandelt endet die Malaria tropica innerhalb einiger Tage oder Wochen fast immer mit dem Tod.
Im Gegensatz zu dieser gefährlichsten Malariaform gibt es noch zwei harmlosere Malariaarten, die ebenfalls durch Fieberanfälle gekennzeichnet sind.

Der Weg der Ansteckung

Die Erreger der Malaria – es sind Einzeller – gelangen durch den Stich der Mücke in die Blutbahn und von dort aus in die Leberzellen. Es sind aber noch unreife Vorstufen, die sich weiter bis zu ausgereiften Malariaerregern entwickeln. In der weiteren Folge bringen diese ausgewachsenen Erreger die Leberzellen zum Platzen und werden zu Tausenden in die Blutbahn geschwemmt, dringen in die roten Blutkörperchen ein und vermehren sich ungehemmt weiter.

Schliesslich platzen auch die Blutzellen und die freigewordenen Erreger infizieren weitere Blutkörperchen. Da die roten Blutkörper zerstört werden, kommt es schliesslich auch zur Blutarmut. Die Malaria bleibt nicht ohne Folgen. Der Betroffene, der mit dem Leben davonkommt, muss damit rechnen, Schäden an Leber, Nieren und Gehirn zu erleiden.

Verbreitungsgebiete der Stechmücke

Die Ausrottung von Malariabrutstätten ist nicht so verlaufen, wie es die Gesundheitsorganisationen geplant hatten. Die Überlebenschancen der Mücke waren schliesslich grösser als die Wirkung chemischer Vernichtungsmittel. Da der Dezimierung nur ein Teilerfolg beschert war, gibt es Gebiete, wo die Malaria noch immer in voller Ausdehnung anzutreffen ist. Als risikoreich gilt nach wie vor Afrika. Als Zentrum des Malariagebietes sind dort Ostafrika und die Küste Westafrikas anzusehen. Auch in Südostasien, Indien und Lateinamerika besteht die Gefahr an Malaria zu erkranken. Die herkömmliche Malariavorbeugung, wie wir bereits erwähnten, kann unter Umständen versagen, weil der Erreger gegen die Antimalariapräparate immun geworden ist. Zu diesen Problemregionen gehören vor allem Ostafrika, das Amazonasgebiet und Ostasien, wie zum Beispiel Thailand.

Eigene Erfahrung

In seinem Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder» beschreibt der Autor Dr. h. c. A. Vogel seine persönlichen Erfahrungen, die er während vieler Reisen und Aufenthalte in tropischen Ländern gemacht hat, und kommt zur folgenden Erkenntnis: «Ich selbst weilte oft in malariadurchseuchten Gegenden, denn dazu zählt man in erster Linie ja vor allem auch das Amazonasstromgebiet. So konnte ich bestimmt von Glück sagen, dass ich trotzdem nie einer Malariaerkrankung erlag. Musste ich in den offenen Hütten auf dem nicht dicht schliessenden Bambusboden schlafen, dann nützte mir auch mein Moskitonetz nicht viel, denn die Mücken konnten durch die Ritzen des Bodens durchschlüpfen. Oft fanden sich daher morgens beim Erwachen innerhalb des Moskitonetzes Mücken vor. Ich suchte ihrer jeweils habhaft zu werden und konnte dann beim Zerdrücken Blut feststellen. Aber seltsamerweise gereichte mir dies nie zum Verhängnis, wiewohl ich mir unter solchen Umständen nicht erklären konnte, warum ich stets von Malaria verschont blieb. Wieder nach Hause zurückgekehrt, konnte mir auch der Chefarzt eines Tropeninstitutes nicht erklären, warum ich trotz den offensichtlichen Gefahren, in denen ich mich befunden hatte, so günstig weggekommen bin.

Ich überlegte mir nun, ob sich vielleicht meine vegetarische Ernährungsweise dabei besonders günstig auszuwirken vermochte? Da ich als Vorbeugungsmittel gegen Erkältungen und Entzündungen ständig Echinacea einnahm, konnte vielleicht diese Vorsichtsmassnahme auch in dieser Hinsicht günstig wirken, doch untrügliche Anhaltspunkte fand ich auch zu dieser Annahme nicht. So neige ich noch eher dazu anzunehmen, dass ich wohl, wenn auch aus völlig unbekannten Gründen, dieser Krankheit gegenüber gewissermassen gefeit und unempfindlich sein mag. Es muss sich da um eine natürliche Immunität meinerseits handeln, wenn ich mir sie auch nicht erklären kann.»

Niemand sollte sich aber auf sein Glück und seine Immunkräfte verlassen! Wissen wir denn so genau, ob unsere Abwehrkräfte stark genug sind, um der Malaria zu widerstehen? Ohne wirksame Schutzvorkehrungen wäre eine Reise in malariaverseuchte Gebiete ein risikoreiches Roulettespiel.

Wirksame Vorsorge treffen

Beim buchen einer Reise informieren Sie sich darüber, ob ihr Hotel über klimatisierte Schlafräume verfügt und Moskitonetze vorhanden sind. Da die Malariamücken vor allem nach Sonnenuntergang stechen, ist es ratsam, in den Abendstunden nicht halbnackt herumzulaufen, sondern lange Hosen und langärmelige Hemden zu tragen. Ausserdem können insektenabweisen-

de Mittel auf die ungeschützte Haut aufgetragen werden.
Obwohl das Ansteckungsrisiko durch diese einfache Massnahme schon beachtlich gesenkt werden kann, ist die medikamentöse Malariaprophylaxe unerlässlich. Diese muss bereits zwei Wochen vor Beginn der Reise durchgeführt werden, dann selbstverständlich auch während des Aufenthaltes sowie vier bis sechs Wochen nach der Rückkehr.
Bei gründlicher Vorbereitung und Beachtung der notwendigen Schutzmassnahmen kann das Risiko einer Malariaerkrankung fast ausgeschaltet werden.

Andere Infektionen

Eine andere typische Erkrankung der meisten Tropenurlauber ist die Reisediarrhöe, eine bakterielle Infektion des Magen- und Darmtraktes. Schwere Durchfälle können für einige Tage die Freude an der Reise verderben.
Deshalb darf man beispielsweise kein Leitungswasser trinken. Vorsicht ist bei Getränken mit Eiswürfeln und bei rohem Obst und Gemüse geboten, also überall dort, wo es an Nahrungsmittelhygiene mangelt.
Verseuchtes Wasser und kontaminierte Nahrungsmittel können Ursache der gefürchteten Hepatitis, der Leberentzündung, sein. Die Gefahr in den Tropen an der Hepatitis-A zu erkranken, ist siebenhundertmal grösser als in unserem Breitengrad.
Jemand, der seine Füsse am Ufer stehender oder langsam fliessender Süsswassergewässer kühlt, der läuft Gefahr, sich eine Wurmerkrankung zuzuziehen, nämlich die Bilharziose. Die Folgen des Wurmbefalls sind ständiger Blutverlust, Kraftlosigkeit und Schäden an Blase, Leber, Milz und Darm.

Der Massentourismus hält an

In der Schweiz werden jährlich mehr als zehn Milliarden Franken für den Urlaub ausgegeben. Schon jetzt spricht man in der Reisebranche von einem neuen Reiserekord. Einen grösseren Teil der Buchungen werden sicherlich auch Länder ausmachen, die malariaverseucht sind. Für die Ferien dorthin muss aber eine gründliche, gesundheitliche Vorsorge getroffen werden. Wer dies versäumt oder nachlässig durchführt, der wird keineswegs in entsprechender Ruhe seine Ferien in den Tropen geniessen können.

W. G.

Eine Hauptursache, warum Millionen Menschen leiden, krank sind und oft allzu früh sterben müssen

Ein Hauptgrund für dieses weltweite, grosse, schicksalhafte Geschehen ist nicht ein Bazillus oder ein anderer Krankheitserreger, sondern der tägliche Konsum von grossen Mengen raffinierter Produkte wie Weissmehl und daraus hergestellte Erzeugnisse, zum Beispiel Brot, Teigwaren. Auch weisser, polierter Reis, raffinierter Zucker gehören dazu. Leider stellen solche Produkte in unserer täglichen Nahrung einen grossen Prozentsatz dar.
Bei allen Getreideprodukten – sei es Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, dann auch Reis – befinden sich in den äusseren Schichten die wertvollen Vitamine und Mineralbestandteile, die unbedingt notwendig sind, damit der Körper unsere Zellen richtig aufbauen kann und zudem genügend Betriebsstoffe hat, um unsere körperlichen wie geistigen Funktionen gesund zu erhalten. Die grösste Gefahr für unsere Gesundheit sind die sogenannten Avitaminosen. Das sind Mangelkrankheiten, also ein Defizit an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Meine persönlichen Erkenntnisse

Jedes noch so kleine Quantum Weissmehl, Weisszucker oder polierter Reis war für mich von Jugend an eine Anklage. Are Waerland, Dr. Bircher und andere prominente Personen haben mir schon in jungen Jahren zum Bewusstsein gebracht, wie gefährlich die Mangelkrankheiten sind.