

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 7

Artikel: Medizinische Tips für die Ferien

Autor: Dreifuss, Hanspeter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994582>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

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

Medizinische Tips für die Ferien

Dr.med. Hanspeter Dreifuss, Interlaken

Vielleicht kann die Nicht-Beachtung eines der folgenden Tips zur Ferienreise oder Bergwanderung die Ferien oder ein Menschenleben ruinieren.

- Medikamente in jedem Fall nicht nur zu Hause, sondern auch auf Reisen für Kinder gut verschlossen aufbewahren. Flaschenspezialdeckel können Kinder nicht öffnen. 80 Prozent aller unfallmässigen Vergiftungen betreffen Kinder.
- Nur vollständig beschriftete Medikamente auf Reisen mitnehmen: Während der Reise ist im Bedarfsfall kaum mehr festzustellen, was die gelben, weissen oder roten Tabletten enthalten. Zäpfchen schmelzen bei hoher Aussentemperatur und sind für Reisen in warme Länder ungeeignet.
- Ihre Medikamente nicht im Koffer, sondern im Handgepäck mit auf die Reise nehmen. Häufig geht der Koffer verloren oder kommt überhaupt nicht oder viel später an, und wenn Sie während eines langen Fluges erkranken, können Sie den Koffer nicht erreichen.
- Eine Apotheke mit «genügend» Verbandmaterial nicht überschätzen. Der Weg zum nächsten Arzt ist oft lang und beschwerlich; mangelnde Kenntnisse über Blutstillung, Beatmung, Schockbekämpfung, Verhalten bei Knochenbrüchen nicht erst bei eingetretenem Unfall feststellen, sondern vorher beheben.
- Bei Bergwanderungen und Skitouren nur leuchtende Ausrüstung, nicht Tarnfarben tragen: farbige Kleidung erleichtert das Auffinden. Alpinisten verunfallen vor allem in einfachem Gelände an scheinbar harmlosen Stellen, sogar auf dem Hüttenweg, meist durch Straucheln. Sich unbedingt vor der Tour über den «leichten» Abstieg orientieren. Oft rettet eine Reservebrille vor Schneeblindheit.
- Wenn Sie bei der Anforderung von Flughilfe bei der Rettungsflugwacht nur wenig Kleingeld für den Telefonmünzautomat haben, geben Sie nur Ihre Telefonnummer an; man wird Ihnen von der Einsatzzentrale aus zurückrufen (01/47 47 47). Im Ausland (in Entwicklungsländern) müssen Sie unter Umständen fast einen Tag auf eine Telefonverbindung mit der Schweiz warten. Eine dringende Repatriierung (durch die Rettungsflugwacht) erreichen Sie am besten durch die Telefaxverbindung Nr. 59 777.

- Verlassen Sie sich nicht zu sehr auf Ihren Impfschutz: Die Cholera-Impfung schützt etwa die Hälfte der Geimpften. Trotz Impfung kann man erkranken. Meiden Sie also Speisen, die durch «Fingerarbeit» hergestellt werden (Salat, Cremen, Eiscreme, russischer Salat usw.). Der berühmte «Kurzschluss After-Mund» überträgt die Durchfallkrankheiten vom Koch zum Gast. Es wird Ihnen wenig helfen, wenn Sie die Hände waschen, der Koch aber nicht. Zum Zähneputzen nicht Leitungswasser, sondern Mineralwasser verwenden.
- In zahlreichen tropischen Ländern hat die Malaria sehr zugenommen. Diese Krankheit kann tödlich verlaufen und kann alle Krankheitszeichen hervorrufen (also nicht nur Fieber und Grippe-symptome). In vielen Ländern können Sie trotz der Einnahme von Resochin (Chloroquin) erkranken (Bangladesh, Burma, Indonesien, West-Malaysia, Nepal, Thailand, Panama, Brasilien, Ecuador, franz. Guayana, Surinam und Papua-Neuguinea). Malaria-Tabletten müssen nicht nur während, sondern auch 1 bis 2 Wochen vor und bis 6 bis 8 Wochen nach dem Tropenaufenthalt eingenommen werden. Gehen Sie unverzüglich zum Arzt, wenn Sie sich nach einem Tropenaufenthalt krank fühlen.
- Die Verwendung von Gummipantoffeln (möglichst auch mit Seitenschutz) schützt nicht nur vor dem Ölrückstand am Strand, sondern auch vor dem weitverbreiteten Fusspilz am Swimmingpool und vor dem Eindringen der Larven des Hakenwurms, deren

Übertragung nicht nur durch den Darm, sondern beim Barfussgehen auch durch die Haut stattfindet. Der Hakenwurm ist in den Tropen die am meisten verbreitete Wurmkrankheit.

- Von Reisen, besonders Thailand und Ostafrika, werden als «Andenken» häufig Geschlechtskrankheiten mitgebracht. Diese stellen dann weniger in medizinischer als in sozialer Hinsicht für den Betroffenen eine Notfallsituation dar. Mit den modernen Antibiotica sind die meisten Fälle leicht zu heilen. Voraussetzung: Der Erkrankte soll sofort zum Arzt. Die Gonorrhö (Tripper) tritt meist 2 bis 5 Tage nach dem sexuellen Kontakt auf, kann aber auch nach 1 bis 10 Tagen beginnen; nach der Rückkehr also mindestens 10 Tage lang auf Verkehr mit Partner warten. Auch durch Mundkontakt der Geschlechtsteile kann die Gonorrhö übertragen werden. Viele meinen, wenn sie keinen «richtigen» Verkehr gehabt haben, könnten sie weder sich selber noch andere anstecken.
- Falls Sie Antibabypillen (Micropillen) nehmen oder zuckerkrank sind: Bei Nichtbeachtung der Zeitverschiebung bei langen Flugreisen werden Sie Ihre Medikamente eventuell zu spät nehmen. Auch auf Reisen müssen Zuckerkrankte die Essenszeiten genau einhalten, wenn sie die Medikamente einnehmen. Auf einer Ferienreise mit dem Auto rechtzeitig zum Essen anhalten und nicht leichtsinnigerweise weiterfahren. Der Blutzucker wird sonst sinken – die Unfallgefahr steigt.

SAel

