

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Ratschläge für die Bewohner der Tropen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552682>

### **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:** 30.01.2025

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

## Ratschläge für die Bewohner der Tropen

So einfach ist es nicht, sich in heissen Ländern, vor allem in den Tropen, anzusiedeln. Zuerst glauben wir vielleicht, mit unseren Gewohnheiten ohne weiteres durchkommen zu können, merken dann aber oft ziemlich rasch, dass wir uns in vielen Fällen umstellen müssen, um unsere Pläne erfolgreich durchführen zu können. Manche Unannehmlichkeiten entstehen indes, wenn wir nicht frühzeitig inne werden, wie wir uns einzustellen haben, wenn uns so manches nicht gelingen will, was wir zuvor doch ohne weiteres beherrscht hatten.

### Das Arbeitstempo

Waren wir in unserer Heimat gewohnt, mit unermüdlicher Wucht an die Erledigung unserer Arbeit heranzutreten, erkennen wir in heissen Ländern oder den Tropen sehr bald, dass es klüger wäre, unser Arbeitstempo zu mässigen. Dies erlebte ich vor vielen Jahren, als ich bei meinem ersten Aufenthalt in subtropischem Lande eine Pflanzenkultur aufbaute. Von morgens bis abends arbeitete ich unermüdlich an der brütenden Hitze mit dem vollen Einsatz meines ganzen Schweizer Temperamentes, wobei ich natürlich jeweils stark schwitzen konnte. Da ich zu Hause gewohnt war, meine Gartenarbeiten an sonnigen Tagen nur in kurzen Hosen ohne Hemd zu verrichten, war meine Haut gut pigmentiert, weshalb ich sie ohne weiteres auch der Tropensonne aussetzen konnte, ohne sie zu verbrennen. Aber gleichwohl war ich nach Verlauf einiger Tage körperlich und nervlich einfach fertig. Das lehrte mich einsehen, dass ich den Arbeitsrhythmus bedeutend mässigen musste, um meine Kräfte nicht zu rasch zu verbrauchen. Was war schon geleistet, wenn ich mich an dem, was ich mit Wucht erreichte, infolge Erschöpfung nicht mehr erfreuen konnte? Zwar musste ich immer und immer wieder gegen die alte Gewohnheit ankämpfen und meinen Arbeitsdrang

mässigen lernen, wollte ich nicht daran zugrunde gehen. So gab ich mir denn täglich Mühe, zwar immer noch unentwegt, aber doch bedeutend ruhiger zu arbeiten, mochte ich mich nun körperlich oder geistig betätigen.

Man sollte sich stets bewusst sein, dass der Körper bei Muskelarbeit Energie entwickelt, die sich etwa zu einem Drittel in die Arbeit und ungefähr zu zwei Dritteln in Wärme umsetzt. In heissen Ländern wird nun aber der so erzeugten Wärme nach aussen keine Abkühlung begegnen, weshalb sie sich stauen kann, was sich besonders bei Menschen, die schon älter sind, wie auch bei fettleibigen oder bei jenen, die schwache Gefässe besitzen, ungünstig auswirken kann. Es mag sich Kopfweh einstellen, Schwindelgefühl, Schlechtsein und Erbrechen, wobei nicht ausgeschlossen ist, dass es sogar zu Krämpfen kommen kann, die bis zur Bewusstlosigkeit führen können.

Um gegen all diese Unannehmlichkeiten gewappnet zu sein, sollten wir, wenn immer möglich, unsere Arbeitszeit auf den frühen Morgen verlegen. Es ist ja auch in der gemässigten Zone am vorteilhaftesten, besonders die Gartenarbeit frühmorgens zu beginnen. Wenn die Vögel erwachen und uns mit ihrem Morgenkonzert erfreuen, sind wir doppelt angespornt und froh, dass wir schon manches erledigt haben, bis der Alltag mit seinem Lärm und seiner üblichen Hast einsetzt. In den Tropen aber sind wir doppelt befriedigt, wenn uns der frühe Arbeitsbeginn dann ermöglicht, während der grossen Mittagshitze im Schatten auszuruhen. Übermannt uns dabei der Schlaf, dann werden wir ihn als Kraftspender willkommen heissen. Wir können dann am Spätnachmittag neu gestärkt mit unserer Arbeit weiterfahren, ohne dass sie uns zuviel Kraft raubt.

### Rasches Altern in den Tropen

Noch mit einer weiteren Beobachtung, die auf einer gewissen Erfahrung beruhen

mag, haben wir es in den Tropen aufzunehmen, denn allgemein begegnen wir der Ansicht, dass ein Jahr Tropenaufenthalt so anstrengend sei wie zwei Jahre in der gemässigten Zone. Das würde demnach bedeuten, dass wir in den Tropen auch schneller altern würden. Auch diese Feststellung veranlasst uns daher, uns dort einen anderen Lebensrhythmus anzugewöhnen, um den zu bewältigenden Forderungen eher entsprechen zu können. Die Einnahme der Kraft sollte mit der Verausgabung ungefähr die Waage halten. Dass dies helfen kann, das frühere gesundheitliche Gleichgewicht beizubehalten, bestätigten mir jene Schweizer und jene Deutschen, sowie andere Europäer, die trotz ihrem Tropenaufenthalt von 30 Jahren und darüber ihren Schulkollegen in Europa gesundheitlich nicht nachstanden. Dieses gute Ergebnis erzielten sie durch eine entsprechend vernünftige Einstellung, indem sie lernten, sorgfältig zu sein und mit ihren Kräften häuslicherisch umzugehen. Zudem verfielen sie auch dem Alkohol nicht, was demnach zu beachten von ausserordentlicher Bedeutung ist.

Es muss sich also nicht unbedingt bewahrheiten, dass das heisse Tropenklima ohne Ausnahme ein rascheres Altern zur Folge hat. Sehr massgebend ist natürlich auch die Gegend, in der wir uns niedergelassen haben. Es ist begreiflich, dass der feuchtheisse Tropenwald andere Forderungen stellt, als wenn wir uns ungefähr 30 km von der Küste entfernt, in der Meeresnähe mit ihrer jodhaltigen Luft befinden oder in der sogenannten Savanne, wie das trockene Grasland im Landesinnern heisst. Noch andere Anforderungen werden uns auf dem Hochplateau von 1000 oder 2000 m Höhe begegnen. So ist es denn begreiflich, dass sich unser Körper in den verschiedenen Gegenden auch auf verschiedene Weise anpassen muss.

Während bei uns in manchen Belangen viel Abwechslung herrschen mag, sehen wir uns in Tropengegenden oft in eine

eigenartige Gleichmässigkeit der Umgebung wie auch des Klimas versetzt. Mit der Zeit mag dieser Umstand so eintönig auf uns wirken, dass für unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden unerwartete Belastungen bemerkbar werden. Der Europäer mit seinen wechselnden vier Jahreszeiten kann sich nicht immer ohne weiteres an einen ständigen Sommer gewöhnen, mag dieser auch gelegentlich als einzige Abwechslung durch die bekannte Regenzeit unterbrochen werden. So rasch hat sich nicht jeder mit dem Tropenklima vertraut gemacht, dass er das heimatliche Klima nicht mehr vermisse würde. Die Umstellung braucht für manchen gewissermassen sogar eine Wandlung zu grösserer innerer Reife, damit er dadurch ein Gleichmass an seelischer Grösse erlangen kann, was er am ehesten durch eine ideale Aufgabe am Mitmenschen wird erreichen können, insofern er geistig das nötige Werkzeug dazu besitzt. Jedenfalls hängt es viel von unserer Einstellung und unserem Denken ab, ob wir uns den veränderten Verhältnissen anpassen können, dass wir auch in den Tropen nicht vorzeitig zu altern beginnen.

### Die Gefahren der Tropensonne

Für manche mag es erstaunlich sein, dass die Tropensonne nicht grössere, sondern eher kleinere Gefahren in sich birgt, als die Sonne in unserem Hochgebirge. Da unsere Höhengsonne auf Schnee und Eis widerstrahlt, ist sie bedeutend stärker. Dies bestätigte mir einmal eine Erfahrung mit meinen Ceyloner Freunden, die während ihres Aufenthaltes im Engadin mit mir den sommerlichen Firnschnee auf der Diavolezza genossen. Obwohl der für sie unbekannte Schnee ein grosses, stauenerregendes Erlebnis bedeutete, fühlten sie sich von der starken Sonnenbestrahlung doch unangenehm bedrängt, denn sie setzte ihnen mehr zu als ihre heimatliche Tropensonne. Zwar mögen die Wärmestrahlen in den Tropen stärker sein als bei uns, dafür sind jedoch die ultra-

violetten Strahlen in den Alpen, die bekanntlich unserer Haut empfindlich zu setzen können, vor allem auf den Firnschneefeldern oder im Gletschergebiet, bedeutend stärker. In den Tropen sollten wir einen Sonnenbrand unbedingt vermeiden, da die damit verbundenen Gefahren grösser sind als bei uns, obschon auch ein Sonnenbrand bei uns empfindliche Gesundheitsschädigungen nach sich ziehen kann. Je langsamer und vorsichtiger man sich jeweils an die Sonne gewöhnt, ob wir ihr nun hier oder dort ausgesetzt sind, um so besser ist es für unsere Gesundheit. Bekanntlich ist der Tropenhelm ein Erzeugnis weisser Siedler. Er ist jedoch nur für jene nötig, die zu hohem Blutdruck haben, da er diese vor Schaden bewahren kann, wenn sie ihn beim Aufenthalt im Freien tragen. Wer aber im erwähnten Sinn nicht belastet ist, kann den Kopf ruhig auf übliche Weise durch eine Bedeckung vor der Sonne schützen, wie er dies in Europa gewohnt war.

Das Tragen einer Sonnenbrille ist in den Tropen sehr zu empfehlen, wenn nicht sogar unerlässlich, und zwar besonders im heissen Grasland oder in der Wüste, während dies in Gegenden mit viel Feuchtigkeit weniger nötig sein mag, da dort die Wasserbläschen bereits wie ein Strahlenfilter wirken.

### **Körperpflege in den Tropen**

Auch dieses Thema ist eine wichtige Angelegenheit, wenn wir uns in den Tropen einigermaßen wohlfühlen wollen. Ohne tägliches Duschen wird man in den Tropen mit seiner Körperpflege nicht gut abschliessen. Wenn man nämlich die Hautporen nicht immer freihält, hindert man dadurch die notwendige Schweissabsonderung. Am Ostabhang der Cordilleren gibt es oft tanninhaltige Flüsschen, und wenn man ein solches in seiner Wohnnähe auftreiben kann, wird es eine Wohltat bedeuten, täglich darin zu baden. Man schützt damit die Haut vor Sonnenbrand und beseitigt dadurch sogar gewisse Empfindlichkeiten, sowie die Neigung zu Ek-

zemen. Allerdings sollte man in den Tropen die Haut nicht allzuviel mit kosmetischen Erzeugnissen plagen, ganz besonders nicht mit solchen, deren Grundstoffe chemischer Natur sind. Man kann sich statt dieser in den Tropen ganz gut mit Avocadosöl behelfen, und es wird vorteilhaft sein, eine zu trockene Haut regelmässig damit einzufetten. Wir können dieses Öl in den Tropen selbst aus den frischen Früchten gewinnen. Die Empfehlung, in tanninhaltigem Wasser zu baden, schliesst jedoch nicht verseuchte Gewässer mit ihren schlimmen Gefahren ein. Hierzu sei niemand verleitet. Man beachte den «Bilharzia»-Artikel vom Juli 1969.

### **Günstige Bekleidung**

In den Tropen kommen Kleider aus leichten, luftdurchlässigen Stoffen in Frage. Je nach den örtlichen Sitten kann man sich Shorts oder lange Hosen wählen. Im Urwald selbst werden wir uns sorgfältig durch gute Bedeckung vor den Gefahren feindlicher Kleintiere zu schützen haben. Für Unterkleider und Hemden sollten wir keine Kunstfaserstoffe verwenden, da die Kunstfaser den Schweiss nicht aufsaugt. Daher sind Naturfaserstoffe, die dazu befähigt sind, empfehlenswert, denn sie sind gesünder. Kurzärmelige Hemden mit offenem Kragen sind bequemer, es sei denn, man streife durch den Urwald.

In der Regel muss man die Kleider zweimal täglich wechseln, weshalb wir damit womöglich etwas reichlicher versehen sein müssen als in der gemässigten Zone. Sind wir von dort her gewohnt, gute Schuhe zu tragen, dann werden uns diese auch in den Tropen dienlich sein, nur in den Tropen dürfen wir uns nicht ohne Stiefel begeben. Manche mögen zwar Sandalen als geeignet erachten, doch sind sie es nicht, da sie uns gegen Wurminfektionen zu wenig schützen. Das beliebte Barfusslaufen verbieten wir uns in den Tropen am besten wegen der viel zu grossen Infektionsgefahr. Eine Ausnahme bildet der Meeresstrand, aber auch nur, wenn das Meerwasser den Sand bespült.