

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

Artikel: Die häufigsten Erkrankungen im Sommer : was man tun kann, wie man vorbeugt
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557934>

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: 16.05.2025

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



Die häufigsten Erkrankungen im Sommer –

was man tun kann, wie man vorbeugt.

Die schönsten Wochen des Jahres sollten wir uns nicht durch Magenprobleme, Blasenentzündungen, Sonnenbrände und sonstige Unpässlichkeiten verderben lassen. Mit ein wenig Umsicht und Vorsorge lassen sich die häufigsten Reise- und Urlaubskrankheiten vermeiden.

Ingrid Zehnder

68 Prozent der Schweizer verbringen ihre Ferien im europäischen Ausland, 18 Prozent machen Urlaub im eigenen Land. Die Deutschen gelten zu Unrecht als Reiseweltmeister – das sind nämlich die Schweden, gefolgt von den Holländern und Belgiern. 27 Prozent der Deutschen machen Urlaub zwischen Ostsee und

Bayern, rund 30 Prozent reisen in europäische Länder und die Türkei.

Laut dem Ferienreport 2011 eines grossen Schweizer Reiseunternehmens treffen jedoch viele überhaupt keine Reisevorbereitungen und wenn doch, beziehen sich die Planungen «vor allem auf Äusserlichkeiten»,

wie neue Kleider, Diät, gepflegte Nägel, Frisur, solariumgebräunte Haut und Fitness.

Ungetrübter Ferienspass hängt jedoch mehr vom seelischen Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit ab als von Äusserlichkeiten. Im Urlaub können schon recht banale Erkrankungen miese Spielverderber sein.

Reisekrankheit

Über die genauen Ursachen der Reiseübelkeit und Seekrankheit rätseln die Forscher immer noch. Die Schaukelei auf den Wellen, kurvigies Fahren im Auto oder Luftturbulenzen im Flugzeug sind eine Herausforderung für das Gleichgewichtssystem von Kindern und Erwachsenen.

Babys leiden im Allgemeinen nicht unter Reiseübelkeit. Doch im Alter zwischen zwei und zwölf wird es vielen reisenden Kindern so schlecht, dass sie erbrechen müssen.

Was hilft?

Zwei Stunden vor Reisebeginn und während der Fahrt kann man nach Bedarf je 5 Globuli des homöopathischen Mittels *Cocculus D4* gegen Brechreiz und Schwindel einnehmen.

Die Ingwerwurzel ist ein Gewürz, das vielen bei Übelkeit und Brechreiz hilft. Man kann während der Reise dünne frische Ingwerscheiben kauen, für Kinder ist das aber zu scharf. Zum Glück gibt es Ingwer auch in Form von Kapseln, Lutschtabletten und Tropfen. Schwangere und Menschen, die an Bluthochdruck oder Gallensteinen leiden, sollten Ingwerpräparate nicht einnehmen.

Wenn das alles nicht hilft, gibt es in der Apotheke frei verkäufliche Medikamente. Sie enthalten meist den Wirkstoff Dimenhydrinat und sind als Kaugummi, Tablette, Kapsel, Sirup oder Zäpfchen erhältlich. Die Wirkung setzt 30 bis 60 Minuten nach Einnahme des Mittels ein und hält drei bis sechs Stunden an. Sie sollten sich unbedingt über Gegenanzeigen, Dosierung und Nebenwirkungen (Müdigkeit) beraten lassen.

Wie beugt man vor?

Unter Reisekrankheit Leidende sollten vor Reisebeginn nicht viel und nicht schwer essen. Für einmal müssen Zwieback, Salzstangen und Obst reichen. Flüssigkeit für unterwegs ist wichtig: Ingwertee, stilles Wasser oder bei revoltierendem Magen auch etwas Cola.

Man sollte während der Fahrt nach draussen schauen

(am besten in Fahrtrichtung), also nicht lesen oder Spiele spielen, die den Blick nach unten lenken. Auf einer Autofahrt sorgen auch frische Luft und häufigere Pausen dafür, dass sich die Passagiere wohler fühlen.

Sonnenbrand

Die Tage am Strand oder in den Bergen sind gezählt, und doch möchten viele nach ihrer Rückkehr mit «gesunder» Bräune glänzen. Daher cremen sie sich zu wenig oder mit zu niedrigem Sonnenschutzfaktor ein, bleiben über Mittag in der Sonne – und sind sich nicht bewusst, welche Langzeitschäden sie anrichten.

Was hilft?

Linderung für heisse, gerötete Haut findet man in der Küche oder in der Natur. Lauwarme Kompressen mit schwarzem Tee, starkem Tee aus Ringelblumenblüten oder Gurkensaft legt man auf die entsprechenden Hautpartien auf. Ist die Haut zu berührungsempfindlich, kann anstelle von Kompressen ein Zerstäuber verwendet werden. Wohltuend ist auch kühler Jogurt, Quark oder Buttermilch. Wer in Mittelmeerländern Urlaub macht und Aloe vera zur Hand hat, kann das Gel aus den Blättern auf die verbrannten Stellen schmieren. Nicht verwenden sollte man fette Cremes und Salben. In schweren Fällen, vor allem bei Blasenbildung oder Schüttelfrost, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Wie beugt man vor?

Wichtig ist eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die man nicht zu sparsam auftragen darf. In den ersten Tagen sollte man am Strand unterm Sonnenschirm und im Schwimmbad unter einem Baum sonnen. Beim Wandern oder Radfahren die noch bleichen Körperpartien mit leichter, luftiger Kleidung bedecken. Kleineren Kindern auch im Wasser ein T-Shirt anziehen.

Diese kleine Naturforscherin ist bestens geschützt vor Sonnenbrand und Sonnenstich.



Sonnenstich

Ein heisser, roter Kopf und dabei kühle Körperhaut, Kopfschmerzen, Schwindel, Unruhe, Übelkeit bis hin zu Erbrechen und manchmal Fieber – da liegt die Diagnose Sonnenstich nahe. Wenn Kopf und Nacken länger ungeschützt der prallen Sonne ausgesetzt wird, reagiert die Hirnhaut gereizt. Besonders gefährdet sind kleine Kinder und Menschen mit schütterem Haar oder einer Glatze. Vielfach machen sich die Beschwerden erst zeitverzögert bemerkbar. Nach einem Hitzetag im Freien können die Symptome also erst am Abend deutlich auftreten.

Was hilft?

Sofort an einen kühlen Ort gehen, sich hinlegen, Kopf leicht erhöht lagern. Kopf und Nacken mit kalten Tüchern kühlen. Doch niemals Eisbeutel direkt auf den Kopf legen! Kühle, eventuell lauwarme Flüssigkeit in Form von Tee mit Zucker, Bouillon oder einem Gemisch aus Wasser, etwas Fruchtsaft und einer Prise Salz (um Salzverlust auszugleichen) trinken.

Wie beugt man vor?

Kopfbedeckung aus luftdurchlässigem Material tragen, viel Wasser trinken. Sport oder anstrengende körperliche Arbeit in der prallen Mittagssonne auf jeden Fall vermeiden.

A.Vogel-Tipp Müde, schwere Beine

Aesculaforce® forte und Aesculaforce® Venen-Gel sind Frischpflanzen-Präparate mit einem Extrakt aus frischen Rosskastaniensamen. Sowohl die Tabletten als auch das kühlende Gel sind angezeigt bei Krampfadern, geschwollenen Beinen, Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen sowie Wadenkrämpfen. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwere Beine, geschwollene Füße

In der Sommerhitze macht sich selbst eine leichte Venenschwäche durch Schwellungen, Schmerzen und Müdigkeit der Beine bemerkbar.

Was hilft?

Bleiben Sie nicht lange unbeweglich in der Sonne sitzen. Legen Sie die Beine hoch, wann immer Sie können. Sofort helfen kalte Wassergüsse. Gönnen Sie Ihren Beinen und Füßen jedes erfrischende Wasser, das Sie finden können: im Meer, im See, unter der Dusche, im Bach oder Brunnen auf der Wanderung. Das bringt rasche Erleichterung. Auch ein kühlendes Venen-Gel lindert Schmerzen und mindert das Gefühl der Schwere. Ein abendliches lauwarmes Fussbad mit Meersalz, Rosmarinabsud, einigen Tropfen Eukalyptus-, Pfefferminz- oder Zitronenöl entspannt bleischwere Füße und Beine.

Wie beugt man vor?

Zur Vorbeugung gegen schwere Beine ist Bewegung unerlässlich, besonders geeignete Sportarten sind Nordic Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis oder Tanzen. Laufen Sie am Sand- oder Kiesstrand, auf einer Wiese oder speziellen Anlagen öfter mal barfuss. Im Auto und auf Flügen ist Fussgymnastik erleichternd.

Behandeln Sie eine bestehende Venenschwäche dauerhaft und regelmässig mit Präparaten aus Rosskastanienextrakt. Der darin enthaltene Wirkstoff Aescin strafft die Venenwände, dichtet sie ab und verhindert so das Austreten von Flüssigkeit ins Gewebe (Ödeme).

Verdorbener Magen

Die Ursache dieser Verdauungsstörung kann man oft nicht identifizieren. War das Obst nicht gründlich gewaschen? Hat man den Fischsalat nicht vertragen? Oder war das mit Chili und Knoblauch so herzhaft gewürzte Hühnchen doch nicht mehr taufrisch? Hat man die Eiswürfel zu spät aus dem Drink gefischt? Man merkt es meist einige Zeit nach dem Essen – der Magen beginnt zu grummeln, dann kommen schmerzhaft Krämpfe und danach schnell Durchfall und/oder Erbrechen.

Bei höheren Temperaturen vermehren Keime sich schnell und je höher ihre Zahl, desto vergeblicher der Abwehrkampf des Immunsystems. Besonders anfällig für Brechdurchfall (Gastroenteritis) sind des-



halb Urlauber in heißen Ländern. Zudem sind Kinder und Ältere häufiger betroffen, weil ihr Immunsystem noch nicht perfekt ausgebildet oder geschwächt ist.

Was hilft?

Durchfall und Erbrechen sind erste Hilfe-Massnahmen des Körpers. Man sollte sie nicht durch Medikamente unterdrücken. Denn die meisten Magen-Darm-Infekte kann der Körper nach ein bis drei Tagen aus eigener Kraft loswerden. Es genügt, am ersten Tag nichts zu essen (meist fehlt sowieso der Appetit) und sich danach mit Zwieback, Kartoffelpüree, Haferschleim oder fettfreier Gemüsebrühe zufrieden zu geben. Eine Wärmflasche dämpft die Magenkrämpfe. So wenig man essen sollte, trinken kann man nicht genug, um die Viren und Bakterien im Eiltempo auszuschwemmen. Die Genesung unterstützen können Fenchel-, Kamillen-, Kümmel- oder Ingwertee, ergänzt durch stilles Mineralwasser oder, bei besonders geschwächten Betroffenen, Elektrolytgetränke.

Wie beugt man vor?

Vorbeugen kann man eigentlich nur durch strikte Hygiene bei der Nahrungszubereitung, doch darauf hat man im Urlaub oftmals keinen Einfluss. Häufiges Händewaschen ist immer ein Muss.

Blasenentzündung

Zu lang im nassen Badezeug, schmutzige Toiletten, verkeimtes Badewasser, zu leichte Kleidung am Abend, sexuelle Aktivität – und die brennenden Schmerzen beim Wasserlassen, der vermehrte Harnrang und die Krämpfe sind da. Allerdings sind akute Blaseninfekte bei Frauen in über 90 Prozent der Fälle zwar lästig, jedoch unkompliziert. Betroffene Kinder, Schwangere und Männer sollten stets in ärztliche Behandlung.

Was hilft?

Bei einer Blasenentzündung helfen eine Wärmflasche auf dem Bauch und warme Socken an den Füßen gegen Krämpfe. Zudem sollte man viel trinken: Zwei Liter Wasser am Tag plus Blasen- und Nierentee helfen, die Harnwege zu durchspülen. Bärentraubenblätter, Birkenblätter, Brennnesselblätter, Goldrute, Cranberries und Schachtelhalm werden, in Form von Tee oder Extrakt, am häufigsten angewandt.

Wenn die Beschwerden tagelang nicht besser werden oder gar Fieber auftritt, hilft nur der Besuch beim Arzt. Mit einer verschleppten Blasenentzündung ist nicht zu spaßen, da sie sich zu einer Nierenbeckenentzündung auswachsen kann.

Wie beugt man vor?

Nach dem Baden trockene Sachen anziehen. Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren, um allfällige Keime wegzuspülen. Wer darüber hinaus vorsorglich etwas tun möchte, für den empfiehlt sich Cranberrysaft (200 ml/Tag). Die Früchte enthalten natürliche antibakterielle Stoffe, die verhindern, dass sich die Bakterien in der Blase einnisten. Eine ähnliche Wirkung haben auch die Senföle der Kapuzinerkresse, die im Salat hervorragend schmeckt.

Halsschmerzen

Man glaubt kaum, wie häufig Halsschmerzen gerade im Sommer sind. Auto in der Sonne geparkt, Sitze, Steuerrad, alles ist glühend heiss – da stellt man die Klimaanlage im Auto schon mal zu kühl ein, und bald bläst einem kalte Luft ins Gesicht; im klimatisierten Supermarkt oder Restaurant fröstelt der erhitzte Körper schnell; der Durst wird mit eiskalten Getränken gelöscht; bei der Wanderung wird man von nasskaltem Wetter überrascht, und der Regenschutz hält nicht warm genug – dies und vieles mehr kann zu Kratzen im Hals führen, aus dem schnell ausgewachsenes Halsweh werden kann.

Was hilft?

Viel trinken (und gurgeln), damit die Schleimhäute feucht und damit widerstandsfähiger werden: Warmer Salbei-, Thymian- oder Kamillentee, frisch gepresster Zitronensaft, verdünnt mit (abgekochtem) Wasser und gesüsst mit Honig. Lutschta-

A.Vogel-Tipp

Halsschmerzen

Das Frischpflanzen-Präparat A.Vogel Halsschmerz-Spray wird hergestellt aus frischem blühendem Kraut und Wurzeln von Rotem Sonnenhut sowie aus frischen Salbeiblättern. Es wird angewendet zur kurzzeitigen Behandlung von akuten Entzündungen des Mund- und Rachenraumes mit Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Kratzen und Brennen im Hals sowie Heiserkeit. Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



bletten mit geeigneten Kräutern wie z.B. Halswohl oder Santasapina von A.Vogel. Auch kalte Halswickel mit (Salz-)Wasser oder Quark lindern Entzündung und Schmerzen.

Wie beugt man vor?

Klimaanlage im Auto und Hotelzimmer so einstellen, dass sie nicht mehr als 6 °C unter der Aussentemperatur liegt. Halten Sie bei heissem Wetter stets einen Baumwollschal und eine leichte Jacke bereit, wenn Sie sich in klimatisierten Räumen aufhalten. Durch die Einnahme eines Echinacea-Präparates stärken Sie Ihr Immunsystem gezielt.

Bade-Ohrenentzündung

Schwimmen, springen, rutschen, tauchen, schnorcheln – Ferienspass im Wasser für Kleine und Grosse. Wasser in den Ohren schadet zwar nicht, doch weichen bei langem Toben im Wasser, Tauchen und Schnorcheln das Ohrenschmalz und die Haut im Gehörgang so auf, dass sie ihre Schutzfunktion verlieren. Das erleichtert das Eindringen von im Wasser vorhandenen Bakterien und Pilzen, welche die Entzündung verursachen. Zudem kann stark gechlortes Wasser die Zellen im Gehörgang schädigen. Das Ohr juckt und scheint verstopft. Die so genannte Bade-Otitis, eine typische Sommererkrankung des äusseren Gehörgangs, kann recht schmerzhaft sein, wird aber im Gegensatz zur Mittelohrentzündung nur ausnahmsweise von Fieber begleitet.

Was hilft?

Auf das Baden muss verzichtet werden, denn der Gehörgang sollte trocken gehalten werden. Zur Behandlung sollte ein Arzt befragt werden.

Wie beugt man vor?

Nach dem Baden die Ohren mit sauberem Süsswasser ausspülen, anschliessend die Gehörgänge gut ausschütteln bzw. trocken föhnen. Die Ohren mit Badewolle (watteähnliche Stöpsel mit einem Wackern) schützen. Taucher dürfen allerdings keine Ohrstöpsel benutzen, da sie den Druckausgleich behindern können.

