

Hartmut Döring

**Ärztlicher Ratgeber für den
Aufenthalt in den Tropen**

**Dritte, überarbeitete und
erweiterte Auflage**

Dietrich Reimer Verlag Berlin

Inhalt

VORWORT 9

I EINLEITUNG 11

II IMPFUNGEN 13

Schutzimpfung gegen: Wundstarrkrampf (Tetanus) 14 – Kinderlähmung (Polio-myelitis) 15 – Hepatitis A 16 – Hepatitis B 17 – Typhus 17 – Gelbfieber 19 – Cholera 20 – Tollwut 20 – Meningokokkenmeningitis 21 – Japan B-Enzephalitis 22 – Tuberkulose (TBC) 23 – Pocken 23 – Standard-Impfplan 24 – Schwangerschaft und Impfungen 25

III HITZE UND SONNENEINWIRKUNG 26

Sonneneinwirkung 27 – Hitzewirkungen 30 – Hitzewirkungen auf die Haut 31 – Was tun bei Wechsel ins Tropenklima? 32

IV „SICHERES WASSER“ 33

Filtern 33 – Kochen 35 – Chemische Behandlung 35 – Was tun für „sicheres Wasser“? 36

V ERNÄHRUNG 38

VI ABFALLBESEITIGUNG 40

VII HÄUFIGE KRANKHEITEN 43

Malaria 44 – Die Malariaerreger 46 – Das Krankheitsbild 47 – Allgemeine Vorbeugung (Prophylaxe) 48 – Die medikamentöse Malaria-Prophylaxe 50 – Medikamente für die Malaria-Prophylaxe 52 – Beginn und Beendigung der Prophylaxe 55 – Die Behandlung der Malaria 56 – Dosierungshinweise für die Behandlung einer Malaria 57 – Weitere Malariamedikamente 57 – Was tun zum Schutz vor Malaria? 59 – Virushepatitis (Leberentzündung) 59 – Hepatitis A 60 – Hepatitis B 61 – Erotik, Sexualität, Risiken 62 – Besonderheiten von sexuell über-

tragbaren Infektionen bei Frauen 63 – ... und bei Männern 66 – Sexuell übertragbare Krankheiten 67 – Syphilis (Lues) 67 – Gonorrhoe (Tripper) 68 – Lymphogranuloma venereum 69 – Was tun? 70 – HIV und AIDS 71 – Die Ansteckung 71 – Definition 72 – Die Krankheiten 72 – Epidemiologie 73 – Diagnose 73 – Behandlung 74 – Risikoverminderung 74 – Hautveränderungen 75 – Kleine Hautdefekte 76 – Häufige juckende Hautkrankheiten 76 – Infektionen durch Pilze und Hefen 76 – Krätze (Scabies) 78 – Ekzeme 79 – Was tun bei juckenden Hauterkrankungen? 80 – Verbrennungen 80 – Was tun bei Verbrennungen? 81 – Wurmbefall 81 – Rundwürmer 82 – Was tun? 84 – Bandwürmer 84 – Schistosomiasis (Bilharziose) 86 – Amöben und Lamblien 88 – Atemwegserkrankungen (Erkältung, Bronchitis, usw.) 89

VIII UNFÄLLE 91

IX SCHWANGERSCHAFT UND ENTBINDUNG 95

Schwangerschaftsuntersuchung 96 – Zusätzliche Hinweise 97 – Reisen 97 – Impfungen 98 – Ernährung 98 – Infektionen während der Schwangerschaft und Geburt 99 – Medikamente 99 – Häufigere Komplikationen 100 – Sexualität 100 – Reisediarrhoe 100 – Entbindung 100 – Wochenbett 102

X PSYCHISCHE BELASTUNGEN 103

Psychische Belastung im Arbeitsleben 104 – ... und im Privatbereich 105 – Alkohol und andere Drogen 106 – Organschäden 107 – Andere Drogen 110 – Was tun? 140

XI WAS TUN BEI ...? 112

Verletzungen und Wunden 112 – Fieber 115 – Durchfall 116 – Verstopfung 118 – Husten 119 – Erbrechen 119 – Schmerzen 120 – Ausfluß 121 – Furunkel 122 – Augenverletzungen 123 – Tollwutverdacht 123

XII INSEKTEN 125

Ameisen 125 – Fliegen 125 – Flöhe 126 – Läuse 127 – Milben 128 – Kakerlaken (Schaben) 128 – Stechmücken (Moskitos) 128 – Wanzen 129 – Zecken 130

XIII GIFTIGE TIERE 131

Schlangen 131 – Was tun nach einem Schlangenbiß? 133 – Skorpione 135 – Was tun nach einem Skorpionstich? 136 – Spinnen 137 – Was tun nach einem Spinnenbiß? 137 – Wespen und Bienen 137 – Was tun nach einem Stich? 137

XIV TROPENKRANKHEITEN 138

Aleppobeule (Hautleishmaniose) 138 – Aussatz (Lepra) 138 – Brucellose 139 – Chagaskrankheit 139 – Denguefieber 140 – Elephantiasis 140 – Kala Azar 140 – Guineawurm (Medinawurm, Dracunculose) 141 – Onchocercose (Flußblindheit) 141 – Pest (Plague) 142 – Schlafkrankheit (Afrikanische Trypanosomiasis) 143 – Ruhr 144 – Trachom (Ägyptische Körnerkrankheit) 144 – Trichinose 144

XV ALLGEMEINE TIPS 145

XVI NOTFALLAPOTHEKE 147

Inhalt 148

XVII ANHANG 151

Anwendung von Heilpflanzen bei Gesundheitsstörungen 151 – Eigenbehandlung mit Heilpflanzenpräparationen 151 – Sammeln, Vorbereiten, Trocknen und Aufbewahren 152 – Übelkeit, Reisekrankheit 153 – Allgemeine Verdauungsstörungen 154 – Blähungen 154 – Magenreizung, Magenschmerzen 155 – Durchfall 155 – Verstopfung 156 – Fieber 157 – Husten 158 – Zahnfleischentzündungen 159 – Halsschmerzen 159 – Zahnschmerzen 160 – Schlaflosigkeit 160 – Insektenstiche 160 – Vertreiben von Insekten 160 – Verspannungen und Muskelkater 161 – Wundbehandlung 162 – Blasenentzündung 162 – Kreislaufbeschwerden und niedriger Blutdruck 163 – Stärkung des Immunsystems 163 – Pflanzen, ihre verschiedenen Namen und ihre Nebenwirkungen 163 – Weiterführende Literatur 165

XVII REGISTER 166