

# OUTDOOR

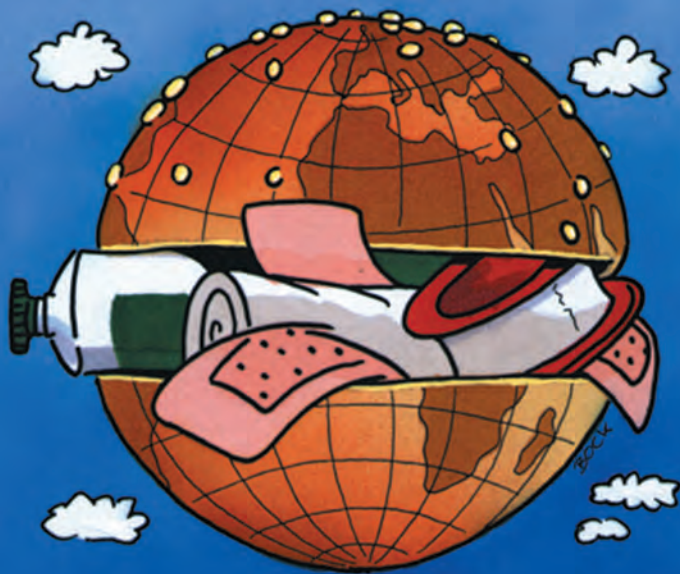
Basiswissen für draußen

Dr. Walter Rose

BASISX

## Der Reisedoktor

Medizinischer Ratgeber für unterwegs





**Hinweise**

**Allgemeiner Teil**

**Die Reiseapotheke**

**Spezieller Teil - Krankheitsbilder  
nach Körperregionen**

**Index**



*Halbinsel Tigani/Gramvoussa, Kreta*



**Band 108**

# **OutdoorHandbuch**

**Dr. med. Walter Rose**

# **Der Reisedoktor**

**Medizinischer Ratgeber für unterwegs**

# Der Reisedoktor

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.  
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft.

Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche.

Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 28 farbigen Fotos und Illustrationen.

Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.



Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band

ISBN 978-3-86686-108-4

2. Auflage 2019

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH-SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Dr. med. Walter Rose

Illustrationen: Thomas Hilbert

farbige Gestaltung der Illustrationen: Katrin Schifferle

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

 [www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

 [www.instagram.com/outdoorverlag](http://www.instagram.com/outdoorverlag)

Titelillustrationen: Thomas Hilbert

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	8
<b>Hinweise</b> .....	9
Hinweise zur Benutzung dieses Buches	10
Wichtige Hinweise:	12
<b>Allgemeiner Teil</b> .....	13
Flugreisen	14
Medikamente	18
Vom Klima ausgehende Gefahren	19
Gefahren, die von Tieren ausgehen	22
Malaria	31
Wundversorgung	42
Verbrennungen	44
Erfrierungen/Unterkühlung	45
Fieber	46
Schmerzen	47
Antibiotika	51
See-/Reisekrankheit	56
Alkohol	59
Vitamine	61
Impfungen	61
<b>Die Reiseapotheke</b> .....	68
Reiseapotheke Kurzzeitreisen (ca. zwei Wochen)	69
Reiseapotheke mittellange Reisen (vier bis sechs Wochen)	72
Reiseapotheke auf langen Reisen	73
<b>Spezieller Teil: Krankheitsbilder nach Körperregionen</b> .....	75
Kopfschmerzen	76
Augen	79
Ohren	81
Nase	83
Hals	85
Tiefe Atemwege	85

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechsel	88
Magen-Darm-Beschwerden	97
Analbeschwerden	102
Blase, Nieren, Genitalien	105
Haut, Allergien	110
Extremitäten (Arme/Beine)	117
Wirbelsäule	119
<b>Index</b>	<b>124</b>
Quellennachweis	128

**Werde Fan bei Facebook und Instagram!**



[www.facebook.com/outdoorverlag](http://www.facebook.com/outdoorverlag)

[www.instagram.com/outdoorverlag](http://www.instagram.com/outdoorverlag)

**Neue Bücher Outdoornews**

**Deine Fragen und Kommentare**

**Neuigkeiten aus dem Verlag**

**Messetermine & Veranstaltungen Fotos**



# Allgemeiner Teil

A photograph taken from the deck of a boat during sunrise. The sun is a bright, glowing orb in the center of the sky, casting a shimmering path of light across the calm water. The sky is filled with soft, wispy clouds. In the distance, a range of low mountains or hills is visible. To the left, another sailboat is anchored. The foreground shows the dark silhouettes of the boat's rigging and a blue cover on the deck.

*Sonnenaufgang über der Argolis/Peloponnes, Griechenland*

## Flugreisen

Wer heutzutage eine Flugreise unternimmt, unterwirft sich Umständen, die von seiner normalen Umgebung auf der Erde erheblich abweichen. Verständlicherweise hängen die Luftfahrtunternehmen die körperlichen Gefahren nicht an die große Glocke, weil dies sicher geschäftsschädigend wäre. Die Gesundheit wird hier eher beiläufig erwähnt, obwohl sich in den letzten Jahren auf diesem Gebiet einiges getan hat, z. B. beim Rauchen. Hier eine kurze Aufstellung der Abweichungen gegenüber dem Normalen:

- ▷ Sauerstoffmangel, wenn auch mäßig
- ▷ Druckveränderungen beim Steig- und Sinkflug
- ▷ extrem niedrige Luftfeuchtigkeit
- ▷ Beschränkung der Bewegungsfreiheit über längere Zeit

Der Luftdruck ist in einem 10.000 m hoch fliegenden Flugzeug auf eine Höhe von 2.000-2.400 m eingestellt, d. h. er ist ein ganzes Stück niedriger als der Druck unten auf der Erde. Wer schon mal im Urlaub einen Dauerlauf in solcher Höhe gemacht hat, der weiß, dass man dort ganz schnell aus der Puste kommt. Das liegt daran, dass mit geringerem Luftdruck natürlich auch der lebensnotwendige Sauerstoffanteil der Luft geringer geworden ist. Und so können Leute mit **Herz-Kreislauf-** und **Lungenkrankheiten**, aber auch mit **Blutarmut** schon Probleme bekommen.



Vorsicht auch bei **Epilepsie** und im **letzten Schwangerschaftsmonat**.

Also: Betroffene sollten sich vor einem Flug von ihrem Hausarzt beraten lassen. Manchmal ist es besser, über Land oder per Schiff zu reisen.

Aber der verringerte Luftdruck kann auch Auswirkungen auf sonst Gesunde haben. Je geringer der Druck, umso mehr kann sich ein Gas (auch Luft) ausdehnen. Wer sonst unter Blähungen leidet, bekommt jetzt garantiert mehr davon. Aber es gibt die Möglichkeit, während des Fluges vorzusorgen:

- ▷ keine kohlen säurehaltigen Getränke
- ▷ keine blähenden Speisen
- ▷ besser vegetarisch essen, um Völlegefühl zu vermeiden
- ▷ In Apotheken und Reformhäusern gibt es Kümmel-/Fencheltee in Beuteln zu kaufen, die können Sie während des Fluges zubereiten lassen – heißes Wasser gibt es immer. Mehrere Tassen von diesem Gemisch entblähen kräftig.

Vor längeren Flügen sollten unbedingt die Zähne saniert werden. So mancher hohle Zahn hat während eines Fluges zu schmerzen angefangen.

Und dann diese Ohrenscherzen! Es fängt beim Steigflug an, wird aber noch schlimmer, wenn das Flugzeug zum Landen ansetzt. Der Grund: mangelnder Druckausgleich im Mittelohr durch die Ohrtrompete (☞ Kapitel „Ohren“). Meistens ist eine Erkältung mit dichter Nase und angeschwollener Rachen-schleimhaut daran schuld, manchmal auch eine verschleppte Entzündung der Ohrtrompeten selbst. Abhilfe: abschwellende Nasentropfen (Otriven, Nasentropfen AL u. a., ☞ Kapitel „Ohren und Nase“), Kaugummi und Mentholbonbons, um durch verstärkten Speichelfluss mehr zu schlucken, während des Steigfluges trinken, mit geschlossenem Mund in die zugehaltene Nase pusten. Das geht natürlich nicht alles gleichzeitig!

Neuerdings gibt es in Apotheken spezielle Ohrstopfen zur Verringerung der Beschwerden beim Steig- und Sinkflug, z. B. SANOHRA FLY. Eine halbe Stunde vor dem Abflug einsetzen, bei Langstreckenflügen können die Stopfen nach Erreichen der Flughöhe herausgenommen werden. Eine halbe Stunde vor Beginn des Sinkfluges erneut einsetzen und dann kurz nach der Landung herausnehmen. Bei Kurzstreckenflügen können die Stopfen während des Fluges in den Gehörgängen bleiben.

Bei akuter Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung sollte auf den Flug verzichtet werden.

Besondere Aufmerksamkeit erfordert die Luftdruckverminderung bei Tauchern, vor allem, wenn sie tiefer als 10 m getaucht sind. Diese Leute dürfen erst 24 Stunden, besser 48 Stunden nach dem letzten Tauchgang losfliegen, sonst wird zu viel im Gewebe gelöster Stickstoff frei und das kann tödlich sein. Sowa lernt man eigentlich in jedem seriösen Tauchkurs, aber nicht jeder Tauchkurs ist seriös (☞ Kapitel „Hinweise für Taucher“).

Da reist der Mensch ins Weltall und zum Mond, schafft es aber nicht, im Flugzeug eine normale Luftfeuchtigkeit von 40-70 % herzustellen. Und so müssen wir uns während einer Flugreise mit einem Klima auseinandersetzen, das dem der Sahara entspricht, zumindest was die Luftfeuchtigkeit betrifft, und versuchen, dem erhöhten Wasserverlust entgegenzuwirken.

- ▷ Alkohol führt zu einer verstärkten Entwässerung, deshalb – auch wenn es ihn umsonst gibt – besser meiden.
- ▷ Auch koffeinhaltige Getränke sollten vermieden werden, da auch sie entwässern.

## 2. Mildes Beruhigungsmittel bei Flugangst und Jetlag Antihistaminika (Mittel gegen Reisekrankheit, die auch beruhigen)

---

- *DIPHENHYDRAMIN*
- NERVO-OPT N (Tabletten)
- EMESAN 50 (Tabletten)
- *DIMENHYDRANAT*
- VOMEX A (Dragees)
- REISETABLETTE RATIOPHARM
- VOMACUR (Tabletten)
- *BALDRIANEXTRAKT* (kein Antihistaminikum)
- VALDISPERT (Dragees)

### Dosierung

#### 1. Mittel gegen Thrombose

- 1 x eine Spritze eine halbe Stunde vor Antritt der Reise

#### 2. Mildes Beruhigungsmittel bei Flugangst und Jetlag

- *DIPHENHYDRAMIN* 50 mg: 1-2 Tabletten bei Bedarf
- *DIMENHYDRANAT* 50 mg: 1-2 Tabletten bei Bedarf
- *BALDRIANEXTRAKT*: 2 Dragees bei Bedarf

---

## Vom Klima ausgehende Gefahren

---

Wollen Sie in ein unbekanntes Land reisen, schaffen Sie sich normalerweise einen Reiseführer an. Ist der Wissensdurst groß, sollte er nicht zu dünn sein. Im allgemeinen Teil finden Sie meist auch etwas über das Klima, und mit den Angaben von Trocken- und Regenzeiten, Temperaturschwankungen im Tages- und Jahresrhythmus und in der Höhe bekommen Sie schon einige Anhaltspunkte, die eine gesundheitliche Prophylaxe erleichtern.

Ist ein tropisches Land Ziel der Reise, so ist es wichtig, ob Sie in der Trocken- oder Regenzeit hinfahren. Die Temperaturen ändern sich meist wenig, nur die Luftfeuchtigkeit ist doch recht unterschiedlich, und je feuchter es ist, umso weniger ist es dem Körper möglich, über das Schwitzen Wärme abzugeben. Für gesunde Personen ist das lästig, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten es sich wirklich überlegen, ob sie das Risiko der Reise in ein tropisches Land eingehen wollen, da die Belastung durch die Hitze für den Kreislauf zu hoch sein könnte.

## Verbrennungen

Wenn's zu heiß geworden ist, muss man kühlen! Dieser alte Grundsatz gilt auch bei Verbrennungen. Egal, wie Sie sich verbrannt haben und welcher Körperteil betroffen ist, Wasser ist das beste Therapeutikum. Je früher es wirkt, je länger gekühlt wird, umso erfolgreicher ist die Behandlung. Bei normalen Wassertemperaturen wird mindestens eine Stunde gekühlt bzw. so lange, bis Schmerzfreiheit erreicht ist. Auf einem Boot haben Sie die besten Möglichkeiten: einfach ins Wasser springen. Und wer einen Kühlschrank hat: Eisbeutel auf die Verbrennung, aber mit Pausen.

Erst nach der Kühlung sollte an weitere Maßnahmen gedacht werden:

**Verbrennung 1. Grades:** Hautrötung – ein- bis viermal täglich SOVENTOL- oder TAVEGIL-Gel bzw. SYSTRAL-Creme auftragen

**Verbrennung 2. Grades:** Blasenbildung – Blasen öffnen, am besten mit einer sterilen Kanüle, zur Not geht auch eine abgeflämte spitze Schere, Flüssigkeit ablassen, Blasenhaut nicht abtragen, da sie ein guter Infektionsschutz ist, BETAISODONA-Salbe auftragen (reichlich), Schutzverband

**Verbrennung 3. Grades:** Zerstörung des gesamten Hautareals – keine Schmerzempfindung und keine Blutzirkulation im Verbrennungsbereich, eigentlich ein Fall für die Klinik. Unterwegs können Sie sich mit dem Auftragen von BETAISODONA (am besten in flüssiger Form, an der Luft trocknen lassen) und Offenlassen der Verbrennungswunde behelfen. Das funktioniert natürlich nur, wenn die verbrannten Stellen nicht mit anderen Materialien wie Laken, Hemden etc. in Berührung kommen. Ist dies der Fall, sollte nach dem Trocknen der BETAISODONA-Lösung und nach Auftragen von BETAISODONA-Salbe ein steriler Verband angelegt werden. Als Alternative zu BETAISODONA (☞ Kapitel „Wundbehandlung“) eignet sich bei großflächigen Verbrennungen 2. und 3. Grades auch die Anwendung von *SULFADIAZIN-SILBER*-Creme (FLAMMAZINE). Entscheidender Punkt bei Verbrennungen 2. und 3. Grades ist die Vermeidung von Entzündungen im Wundbereich.

Sehr viel trinken, u. a. auch salzige Brühe, da über die Wunde viel Körperflüssigkeit einschließlich Salz verlorengeht. Bettruhe. Besteht Tetanusschutz?

## Medikamente

### 1. Verbrennung 1. Grades (auch bei Insektenstichen)

- ▷ verschiedene antihistaminisch wirkende Inhaltsstoffe
- SOVENTOL-Gel

# Die Reiseapotheke

A tropical beach scene with a thatched hut and palm trees. The image shows a clear blue sky with light clouds, a calm blue sea, and a small thatched hut on a sandy beach. Large palm fronds are in the foreground, framing the view.

*Am Südchinesischen Meer*

Ein weites Feld. Es ist nämlich ein Unterschied, ob ein Strandurlaub in Reichweite von Ärzten/Apotheken geplant ist oder eine Mini-Expedition in die Berge oder den Dschungel, wo Sie doch eher auf sich selbst gestellt sind.

Dass eine Dauermedikation bei chronischen Erkrankungen in ausreichender Menge mitgenommen wird, versteht sich von selbst.

Aufpassen bei Mitteln, die eventuell im Reiseland wegen der Witterung verderben oder unbrauchbar werden, wie zum Beispiel Zäpfchen, die sich bei einer Temperatur von über 30 °C in eine weiche, amorphe Masse verwandeln.

Den Impfpass nicht vergessen, in dem auch die Blutgruppe vermerkt sein sollte.

Im folgenden Abschnitt wird die Ausrüstung für kurze, mittellange und längere Reisen, auf den Sie keine Ärzte und Apotheken aufsuchen können, beschrieben. Erweiterungen sind je nach Reisedauer und Urlaubsziel möglich. Es empfiehlt sich zur Vervollständigung die gründliche Lektüre dieses Buches.

---

## Reiseapotheke Kurzzeitreisen (ca. zwei Wochen)

---

### Verbandmaterial

---

- ▷ mehrere elastische Binden, z. B. IDEAL-Binden, Breite 8 cm und 10 cm, für Verstauchungen bei Wanderungen und Sport, Bisse von Gifttieren (☞ Kapitel „Gefahren, die von Tieren ausgehen“, ☞ „Extremitäten“)
- ▷ mehrere elastische Mullbinden, z. B. ELASTOMULL, ebenfalls 8 cm und 10 cm breit, halten besser als einfache Mullbinden, für Verletzungen und Wunden (☞ Kapitel „Wundversorgung“, „Verbrennungen“)
- ▷ sterile Kompressen, z. B. ES-KOMPRESSEN, 5 x 5 cm und 10 x 10 cm, zur Abdeckung von Wunden/Verbrennungen (☞ Kapitel „Wundversorgung“, „Verbrennungen“)
- ▷ Fettgaze-Kompressen, z. B. OLEOTÜLL (kommen auf die Salbe und unter die Kompressen, damit's nicht so festklebt)
- ▷ Desinfektionsmittel zum Baden und zur Abdeckung von Wunden, z. B. POLYVIDON-JOD-Lösung und POLYVIDON-JOD-Salbe (☞ Kapitel „Wundversorgung“, „Verbrennungen“)
- ▷ Wund- und Heilsalbe bei unspezifischen Hautentzündungen, z. B. PANTHENOL-RATIOPHARM WUND- UND HEILSALBE 50 g (☞ Kapitel „Haut, Allergien“)

- ▷ Wundpflaster, z. B. HANSAPLAST STANDARD, 4 cm und 8 cm breit, zur Abdeckung von kleinen Wunden und Blasen, gibt es auch als Set
- ▷ einfaches Pflaster in Rollen, z. B. LEUKOPLAST, 2,5 cm breit, zur Fixierung von Verbänden und Kompressen
- ▷ Sprühverband, z. B. HANSAPLAST-Spray, bei kleinen Verletzungen

## Medikamente

### 1. Schmerz-/Fiebermittel (☞ Kapitel „Schmerzen“, „Fieber“):

- *PARACETAMOL* 500 mg, 30 Tabletten (z. B. PARACETAMOL AL 500, Tabletten)
- *ACETYLSALICYLSÄURE* 500 mg, 30 Tabletten (z. B. ASS RATIO-PHARM 50, Tabletten)
- *TRAMADOL* 50 mg, 20 Tabletten/Kapseln (z. B. TRAMADOL AL), zur Einnahme bei starken Schmerzen, ☞ nicht für Kinder

### 2. Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden (☞ Kapitel „Magen-Darm-Beschwerden“)

Durchfall

- *LOPERAMID* 2 mg, 10 Kapseln (2x) (z. B. LOPERAMID-AL, Kapseln)

Übelkeit, Erbrechen (☺ bei Erbrechen empfiehlt sich die Gabe von Zäpfchen, die allerdings gut gekühlt sein sollten)

- *DIMENHYDRANAT* 50 mg, 20 Dragees (z. B. VOMEX, Dragees)
- *DIPHENHYDRAMIN* 50 mg, 20 Tabletten (z. B. EMESAN, Tabletten)
- *METOCLOPRAMID* 10 mg, 20 Tabletten (z. B. MCP AL, Tabletten)


Magenschmerzen

- Antazida, 20 Kautabletten (z. B. MAALOXAN FORTE, Kautabletten)

### 3. See-/Reisekrankheit (☞ Kapitel „See-/Reisekrankheit“)

- *DIMENHYDRANAT* 50 mg, ☞ siehe 2. Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen
- *DIPHENHYDRAMIN* 50 mg, ☞ siehe 2. Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen
- *METOCLOPRAMID* 10 mg, ☞ siehe 2. Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen
- *SCOPOLAMIN-Pflaster* (SCOPODERM), 6 Pflaster



An aerial photograph of a coastal town, likely Poros in Greece, at dusk. The town is built on a hillside overlooking a harbor filled with numerous sailboats. In the background, a range of mountains is visible under a soft, twilight sky. The overall mood is serene and scenic.


# **Spezieller Teil Krankheitsbilder nach Körperregionen**

*Abendstimmung auf Poros/Saronischer Golf, Griechenland*

## Kopfschmerzen

90 % der auf Reisen auftretenden Kopfschmerzen haben einen banalen Grund: den exzessiven Genuss von Alkohol, oft in Verbindung mit Nikotin. Hierbei Ratschläge zu erteilen, wäre Eulen nach Athen zu tragen (obwohl ich mir nicht vorstellen kann, dass es im heutigen Athen noch Eulen gibt). Da hat jeder sein eigenes Rezept; die einen dulden, die anderen aspirinieren.

Manchmal jedoch treten Kopfschmerzen alkoholunabhängig über längere Zeit auf und dann sollten Sie sich, falls es Ihnen dann möglich ist, einige Fragen stellen:

- ▷ Ist die Nackenmuskulatur verspannt? Wird Ihnen beim Drehen des Kopfes manchmal schwindlig? Haben Sie Schmerzen in den Schultern, Kribbeln in den Fingern? Dann ist die Ursache höchstwahrscheinlich ein sogenanntes **Halswirbelsäulensyndrom**, das meist durch eine Fehlhaltung der Halswirbelsäule und der Schultern – oft in Verbindung mit Kälte – verursacht wird. Abhilfe: zunächst für ein paar Tage Medikamente einnehmen: *ACETYL SALICYLSÄURE* (ASPIRIN), *PARACETAMOL*, eventuell *IBUPROFEN* (IBUPROFEN – verschiedene Firmennamen) bzw. *DICLOFENAC* (DICLOFENAC – verschiedene Firmennamen). Weiterhin Schal oder Halstuch, Wärmflasche, Dehnungsübungen (Herabziehen der Schultern und Streckung des Halses für jeweils etwa zehn Sekunden, dann wieder locker lassen, danach die Schultern bis an die Ohren ziehen, wieder zehn Sekunden halten, wieder locker lassen) mehrmals täglich; nachts kein Kopfkissen, flach auf dem Rücken liegen, nicht auf der Seite; viel schwimmen (Rücken- und Freistil-, kein Brustschwimmen).
- ▷ Besteht oder bestand eine Erkältung oder Grippe? Falls jetzt **Stirnkopfschmerzen** auftreten, ist wahrscheinlich eine Stirnhöhlenentzündung verantwortlich. Therapie:  Kapitel „Nase“
- ▷ Ermüden die Augen in der letzten Zeit beim Lesen schneller? In diesem Falle kann eine Sehschwäche die Ursache sein. Sie sollten sobald wie möglich einen Augenarzt aufsuchen.
- ▷ So zwischen 40 und 50 werden oft nicht etwa die Augen schwächer, sondern die Linsen verlieren ihre Elastizität, was die sogenannte **Altersweitsichtigkeit** zur Folge hat. Augenarzt aufsuchen und Brille verschreiben lassen. In Notfällen reicht es auch aus, in ein Kaufhaus zu gehen und Brillen mit Plus-Dioptrien auszuprobieren (sogenannte Lesebrillen). Aber Vorsicht: Das funktioniert nur, wenn die Dioptrienzahl beider Augen gleich ist.



- ▷ Ist Ihnen beim Aufstehen in der letzten Zeit öfters schwindlig geworden? Haben Sie stark geschwitzt und wenig Flüssigkeit (unter zwei Liter pro Tag) aufgenommen? In diesem Falle kann (besonders bei Frauen) ein zu **niedriger Blutdruck** angenommen werden. Therapie: viel trinken (aber keinen Alkohol), salzig essen, viel Bewegung. Blutdrucksteigernde Medikamente sollten nicht verwandt werden.
- ▷ Ältere Reisende sollten daran denken, dass Kopfschmerzen durch einen stark **erhöhten Blutdruck** auftreten können (Blutdruckkrise, oft mit Schwindel verbunden). In fast jeder Apotheke, auch im Ausland, können Sie Ihren Blutdruck kontrollieren lassen und wenn er viel zu hoch ist: ab zum nächsten Arzt. Vermeidung von zu viel Salz kann allerdings die Gefahr einer Blutdruckkrise zumindest verringern.
- ▷ Sind die Zähne in Ordnung?
- ▷ Könnte eine **Vergiftung** die Ursache sein (z. B. durch Lösungsmittel)?
- ▷ Bestehen neben Kopfschmerzen auch Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheu (außer bei einem Kater)? Dann könnte eine **Migräne** der Grund sein.



# Index und Quellennachweis

*Im Hafen von Methana/Peloponnes, Griechenland*

**A**

Abszess	79
Alkohol	59
Allergen	112, 113
Allergie	82, 85, 110, 112, 114
allergischer Schock	24, 66, 114
Altersweitsichtigkeit	76
Alzheimer-Krankheit	61
Amöben	74, 100, 102
Analbeschwerden	102, 106
Analekzem	104
Analfissur	103
Anophele-Mücke	31
Antibiotika	51
Asthma	87, 114
Atemwege	85
Atemwegsentzündung	55
Atropin-Effekt	57
Augen	79

**B**

Bandscheibenschaden	120
Bandscheibenvorfall	120
Barrakudas	29
Bilharziose	30
Bindehautentzündung	71, 79, 81
Bisswunden	22
Blähbauch	99
Bläschen	112, 116
Blase/Blasenentzündung	105, 107
Blutdruck	41, 77, 90
Blutdruckkrise	77
Bluthochdruck	90
Blutvergiftung	111
Borreliose	25, 27
Bronchitis	85, 86

**C**

Chagas-Krankheit	28
Cholesterin	89
Ciguatera	29
Darminfektion	36, 55, 100

**D**

Dengue-Fieber	32, 36
Diphtherie	62
Durchfall	20, 33, 70, 87, 99, 100, 102, 106

**E**

Economy-Class-Syndrom	16
Eierstockentzündung	108
Eileiterinfektion	55
Ekzem	112
Epilepsie	14, 37
Erfrierung	45
Erkältung	15, 21, 33, 46, 61, 76, 82, 83
Erosion	112
Extremitäten	117

**F**

Fieber	27, 33, 36, 40, 46, 64, 82, 83, 85, 86, 100, 105
Fische	29, 41
Flugangst	17, 18, 19, 71
Flugreisen	14
FSME	25, 27, 62, 67
Funktionseinschränkung	110
Fußspitz	111, 114, 116

**G**

Gehörgangsentzündung	82
Gelbfieber	62, 66
Gelenkentzündung	51, 118

Genitalien	105
Gerstenkorn	79
Gicht	48, 91, 119
Gipsverband	16, 17
Gonokokkeninfektion	107
Gonorrhoe	52, 108, 110

## H

---

Haie	29
Halluzinationen	57
Hals	85
Halsentzündung	85
Halswirbelsäulensyndrom	76, 78
Hämorrhoiden	72, 102
Harnleiterstein	107
Harnröhrentzündung	107, 108
Harnsäure	106, 119
Haut	110
Hautinfektion	55
Hautkrebs	21
Hepatitis A	62, 65
Hepatitis B	65
Herpes	72, 112, 115, 116
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	19, 88
Herzinfarkttrisiko	60, 90
Herzklopfen	57
Herzrasen	94
Herzrhythmusstörungen	37, 39, 92, 114
Höhenkrankheit	21

## I/K

---

Impfungen	61
Insekten	28
Knochenbrüche	118
Kopfschmerzen	76

## L

---

Lungenembolie	16
---------------	----

## M

---

Magen-Darm-Beschwerden	97
Magen-Darm-Blutung	48
Magengeschwür	48, 98
Magenschleimhautentzündung	48
Magenschmerzen	49, 70, 73, 97, 98
Malaria	28, 31, 36, 38, 40, 67, 72
Malaria tropica	33, 38
Mandelentzündung	51, 55, 85
Medikamentenallergie	113
Migräne	49, 77
Mittelohrentzündung	15, 55, 56, 82
Mückenschutz	29, 32
Mundtrockenheit	57
Muskelkrämpfe	56, 100
Muskelzerrung	117

## N

---

Nase	83
Nasennebenhöhlenentzündung	40, 55
Nebenhodenentzündung	55, 108
Nesselsucht	28, 113, 114
Nieren	105
Nierenbeckenentzündung	105, 107, 109
Nierenkoliken	108
Nierenschäden	47, 48, 49, 51
Nierensteine	48, 105

## O

---

Oberbauchschmerzen	99
Ohren	81
Ohrenschnalzpfpopf	82

**P**

Papeln	112
Pärchenegel	30
Penicillinallergie	52, 55, 114
Pilzkrankung	38, 104
Placeboeffekt	61
Plasmodium falciparum	33
Plasmodium malariae	33
Plasmodium vivax	33
Poliomyelitis	62
Portugiesische Galeere	30
Pseudo-Hämorrhoiden	102, 103
Pseudogelenk	118

**Q**

Quallen	30
---------	----

**R**

Rachenentzündung	55
Raubwanzen	28
Reisekrankheit	17, 18, 56, 70
Rippenfell	87
Rötung	26, 27, 110, 112
Rückenschmerzen	105, 120
Ruhr	56

**S**

Sandfliegen	28
Schilddrüse	42, 110
Schlafstörungen	18, 38, 71
Schlaganfall	94
Schlangen	23
Schlangenbisse	23, 24, 31
Schmerzen	47
Schnecken	30
Schnupfen	113

Schwangerschaft	14, 16, 37, 38, 61
Schwellung	40, 102, 110, 118
Schwindel	20, 77, 93, 94, 113
Seeigel	31
Seekrankheit	56, 99
Seewespe	30
Sehnenscheidenentzündung	118
Sehnenzerrung	117
Sehschwäche	76
Sehstörung	39, 41, 57
Seitenstrangangina	55
Skorpion	25
Sodbrennen	97
Sonnenallergie	71, 113
Spannungsgefühl	112
Spinnen	25
Stirnhöhlenentzündung	76
Syphilis	108

**T**

Taucher	40
Tausendfüßler	28
Tennisellbogen	118
Tetanus	22, 26, 31, 43, 44, 62
Thrombose	16, 18
Tollwut	22
Trichomonadeninfektion	107
Tripper	52, 107
Typhus	62, 64

**U**

Übelkeit	17, 20, 29, 37, 56, 58, 70, 87, 97, 98, 99, 101, 102
Übergewicht	16, 21, 89, 91
Überwärmung	110
Unterkühlung	45

Unterzuckerung	96	Wundinfektion	26, 55
Urtikaria	113	Wundstarrkrampf	62
		Wundversorgung	42
<b>V</b>		Würfelquallen	30
Verätzung	79	Würmer	99
Verbandmaterial	69	<b>Z</b>	
Verblitzung	79	Zecken	25
Verbrennung	41, 44, 69, 118	Zipperlein	118
Vergiftung	24, 77	Zuckerkrankheit	87, 89, 91, 92, 96
Verspannung	120		
Verstauchung	69, 71, 117		
Vitamine	61		
<b>W</b>			
Wechselfieber	33		
Wirbelsäule	119		
Wirbelsäulenbeschwerden	105		

### Quellennachweis:

- ◆ Hornborstel, H., Kaufmann, W., Siegenthaler, W.: Innere Medizin in Praxis und Klinik, Thieme, 1986
- ◆ Hamm, H.: Allgemeinmedizin, Familienmedizin, Thieme, 1980
- ◆ Kuschinsky, G., Lüllmann, H.: Pharmakologie, Thieme, 1974
- ◆ Füllgraß, G., Palm, D.: Pharmakotherapie – Klinische Pharmakologie, G. Fischer, 1979
- ◆ Rote Liste, Editio Cantor, 1993/1997/2000/2015
- ◆ Arzneimittel-Kursbuch 1992/1993, 1996/1997, 1999/2000, 2010/2011, A.VI. Arzneimittel-Verlagsgesellschaft
- ◆ Arznei-Telegramm 11/1996, A.VI. Arzneimittel-Verlagsgesellschaft
- ◆ Positiv-Telegramm 1997, A.VI. Arzneimittel-Verlagsgesellschaft
- ◆ Werner, D.: Where There Is No Doctor, The Hesperian Foundation, 1993
- ◆ Praxisleitfaden Allgemeinmedizin, Verlag G. Fischer, 1996/2006
- ◆ NETTERS Allgemeinmedizin, Thieme-Verlag, 2005
- ◆ CRM Handbuch Reisemedizin 2010-2017, CRM





Aus dem Inhalt:

- ▷ nützliche Hinweise
- ▷ allgemeine Informationen
- ▷ detaillierte Tipps zur Reiseapotheke
- ▷ Krankheitsbilder nach Körperregionen
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 128 Seiten
- ▷ 28 farbige Abbildungen und Illustrationen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier

**Nordis:** „Gesund bleiben oder schnell gesund werden möchte gerade auf Reisen jeder. Rat zur Vorbeugung oder Behandlung von Krankheiten bietet zu diesem Zweck dieses nützliche Handbuch.“



2. Auflage 2019  
OutdoorHandbuch Band  
ISBN 978-3-86686-108-4  
€ 8,90 D|

