

# GESUNDHEIT IST DAS HALBE LEBEN

*„Hüte, hüte den Fuß und die Hände,  
Eh' sie berühren das ärmste Ding,  
Denn Du zertrittst eine hässliche Raupe  
Und tötest den schönsten Schmetterling!“*

(Theodor Storm)

## Im Ausland gesund bleiben

*„In unserem Gastland war die medizinische Versorgung sehr gut. Die Fachärzte hatten meist in den USA studiert, sprachen Englisch und waren auf dem neuesten Stand. Die Privatkrankenhäuser wurden wie Hotels geführt. Da konnte man sich wohlfühlen und wurde verwöhnt, allerdings hatte das auch seinen Preis. Aber wir waren ja gut versichert.“*

*„Ich war heilfroh, als die Zahnschmerzen verschwunden waren. Der einheimische Zahnarzt hatte in seiner bescheidenen und nicht den hygienischen Erwartungen der nördlichen Halbkugel entsprechenden Praxis den Zahn trotzdem so perfekt gezogen, dass mancher deutsche Zahnarzt vor Neid erblasst wäre! Und das bei Stromausfall im Handbetrieb. Und als er dann obendrein innerhalb einer Woche bereits eine gut sitzende, perfekte Anbau-*

---

In den Gastländern geht auch die Medizin häufig andere Wege

*prothese zu einem Preis hergestellt hatte, der etwa 25mal (!) niedriger war als in Deutschland, war ich doch sehr zufrieden, dass ich den Mut hatte, ihn aufzusuchen.“*

*„Ich habe mir an einem Joghurt Salmonellen geholt und musste ins Krankenhaus in die Hauptstadt gefahren werden. So richtig habe ich das gar nicht mitbekommen. Ich wachte in einem riesigen Krankensaal mit sicher 30 Betten auf. Überall stöhnten die Leute, ich war nur von Schwarzen umgeben, Männern, Frauen und Kindern. Ich war die einzige Weiße. Um mir ein wenig Privatsphäre zu geben, hatte man mir zwei spanische Wände ans Bett gestellt. Es gab kaum Personal, die Familienangehörigen der übrigen Patienten kamen und gingen, um ihre Kranken mit Essen zu versorgen. Es ging zu wie in einem Taubenschlag. Gott sei Dank gab es zwei europäische Ärzte. So sah ich wenigstens einmal am Tag ein weißes Gesicht. Nach der Diagnose bin ich dann sofort entlassen worden und habe mich zu Hause auskuriert.“*

Gesundheit ist das halbe Leben. Dieser Satz stimmt nicht nur zu Hause, sondern ist auch bei einem Auslandsaufenthalt von Bedeutung.

Das Vorurteil einer besonderen **Gesundheitsgefährdung in tropischen Ländern** beruht zum Teil auf der Erfahrung unserer Altvorderen, die weitgehend machtlos den typischen Tropenkrankheiten wie Malaria, Schlafkrankheit, Amöbenruhr ausgeliefert waren. Heutzutage kann man einigermaßen getrost mit dem Wissen um die Behandelbarkeit fast aller typischen Erkrankungen der Tropen abreisen.

Dennoch bringt jeder Wechsel ins Ausland auch **körperliche Umstellungen und Belastungen** mit sich. Häufig ist man das Klima nicht gewohnt. Drückende Hitze, ständiger Staub, tropische Gewitter oder Benzingestank in der Luft belasten den Körper stark. Zeitverschiebungen nach Langstreckenflügen werden individuell sehr unterschiedlich ausgeglichen. Der Körper muss sich nicht nur an ungewohntes Essen gewöhnen. Auch fliegende und krabbelnde Insekten setzen ihm zu. Er braucht in den ersten Wochen und Monaten ausreichend Zeit, um sich zu erholen, auszuruhen und anzupassen.

Jede Gesellschaft hat ihre spezifischen Vorstellungen und Traditionen, was Gesundheit und Krankheit bedeuten und dementsprechende Systeme zur Gesunderhaltung und Krankheitsbehandlung entwickelt. Die Bevölkerung in den meisten Ländern der Welt greift bei der Heilung von Krankheiten auf Naturheilmittel zurück. In den Industrieländern hingegen ist die Verwendung von chemisch hergestellten Medikamenten und der Einsatz der Apparatedizin bei der Krankheitsheilung vorrangig. Die

Länder der Welt lassen sich hinsichtlich ihres Gesundheitssystems in drei Kategorien einteilen:

- Ein **voll funktionierendes Gesundheitssystem** mit in der Regel gut ausgebildeten Ärzten und einem hohen medizinisch-technischen Niveau findet man in Europa, Kanada, den USA und den Hauptstädten vieler lateinamerikanischer, afrikanischer und asiatischer Länder. Nicht selten gibt es neben den staatlichen Krankenhäusern private Kliniken, die deutsche Standards erreichen. Für ärztliche Leistungen muss in diesen Ländern meist direkt bezahlt werden. In der Regel sprechen die Ärzte nicht Deutsch, was für viele Ausreisende immer noch ein Hindernis darstellt.
- In vielen Entwicklungsländern gibt es häufig ein **weniger gut ausgestattetes Gesundheitssystem**. Die Versorgung auf dem Lande wird durch kleine regionale Krankenhäuser oder Gesundheitsstationen gewährleistet. Selbst wenn die Ärzte qualifiziert sind und häufig in Europa studiert haben, mangelt es in den staatlichen Krankenhäusern an Verbandsmaterial, Medikamenten und modernen technischen Einrichtungen.
- Je nach Standort können Sie auch eine Situation vorfinden, in denen der **nächste Arzt** hundert Kilometer weit entfernt wohnt und die Bedingungen in einer Krankenstation im Busch noch nicht einmal Ihren Minimalerwartungen entsprechen.

Vor allem in den **ländlichen Gebieten der Gastländer** entsprechen die Hygienebedingungen selten Ihren gewohnten Standards. Die Zubereitung und Konservierung von Nahrungsmitteln, fehlende Sauberkeit in Toiletten und Duschen, der unsachgemäße Umgang mit medizinischen Instrumenten können Ursachen für Erkrankungen sein, die durch unterschiedliche Hygienestandards, durch mangelndes Wissen und fehlende Materialausstattung hervorgerufen werden. Die Diagnose und Behandlung akuter Krankheiten erfolgen selten in der gewohnten Effizienz.

Folglich sollten Sie **Krankheiten vorbeugen** und ein wachsames Auge auf körperliche Veränderungen Ihrer Familienmitglieder haben. Sie werden im Laufe der Zeit unterscheiden können, welche körperlichen und emotionalen Symptome durch Überanstrengung, durch Belastung durch das Klima oder Krankheit hervorgerufen werden.

Neben den vorbeugenden Medikamenten enthält Ihr Erste-Hilfe-Koffer auch Ihre Vorstellungen, wie Ärzte mit Patienten umgehen sollten, wie man selbst Ärzte befragt, wie Diagnosen gestellt werden, wie Medikamente verpackt sind, was auf den Beipackzetteln beschrieben wird und wie man Therapien einleitet. Das in unserer Gesellschaft entwickelte **Konzept von Gesunderhaltung und Krankheitsbehandlung** nehmen Sie mit

und es wird Ihnen innerer Maßstab sein. Im Laufe der Zeit werden Sie jedoch auch mit anderen Gesundheitsvorstellungen und Heilmethoden in Berührung kommen. Ihr Wissen wird sich erweitern und manchmal werden Sie überrascht sein, dass Sie weder die Medikamente identifizieren, die Medikation nachvollziehen können und trotzdem gesund werden!

## **Präventive Maßnahmen, körperliche Umstellungsschwierigkeiten und Reaktionen**

Vor der Ausreise sollten Sie Ihren **Augen- und Zahnarzt** aufsuchen und generell anstehende Behandlungen abschließen. Lassen Sie die notwendigen und empfohlenen **Impfungen** durch Ihren Hausarzt oder ein Tropeninstitut durchführen. In Impfanstalten und Tropeninstituten finden Sie Merkblätter über gängige **Tropenkrankheiten** und Hinweise, wie Sie sich schützen können.

Das beste Medikament ist das, welches man nicht nehmen muss. Dennoch empfiehlt es sich, besonders wenn Sie auf dem Lande leben werden, eine **Hausapotheke** mitzunehmen, damit Sie in Notfällen mit Medikamenten ausgerüstet sind. Lassen Sie sich bei der Zusammenstellung, Aufbewahrung und Anwendung der Medikamente von einem erfahrenen Tropenarzt oder einem qualifizierten Reisemediziner beraten.

In einem fremden Land sollten Sie sich relativ bald nach der Ankunft vorsorglich nach dem nächsten Arzt oder **Krankenhaus** erkundigen. Schauen Sie sich das Krankenhaus auf alle Fälle auch an. Für Notfälle sollten Sie eine **Rücktransportversicherung** für sich und Ihre Familie abschließen, die im Falle einer nicht im Gastland behandelbaren Krankheit oder eines Unfalls gewährleistet, dass Sie in Ihr Heimatland zurückgeflogen werden.

Die bewusste **Gesunderhaltung der Familie** gehört mit zu Ihren wichtigsten Aufgaben als Familienmanagerin. Zur Gesunderhaltung gehören vitamin- und mineralstoffreiches Essen und ausreichend Schlaf. In heißen, tropischen und sehr hoch gelegenen Ländern liegt ein höherer Flüssigkeitsbedarf und -umsatz vor, der am besten mit dünnen Tees und Säften und einwandfreiem Wasser ausgeglichen wird.

Als genereller Grundsatz für die Gesunderhaltung Ihrer **Kinder** gilt: Wenn die medizinische Versorgung in Ihrem Gastland nicht mit der in Europa vergleichbar ist und Sie bei Krankheit nicht sofort auf medizinisches Fachpersonal zurückgreifen können, achten Sie auf erste Krankheitsanzeichen und körperliche Veränderungen bei Ihren Kindern. Beobachten Sie

auch, welche Ängste sie entwickeln und wie sie sich verändern. Dadurch gewinnen Sie auch einen Einblick in die psychische Situation Ihrer Kinder und können Stress abbauen helfen.

Vergessen Sie nicht, dass alles, was Sie für die eigene Gesunderhaltung oder die Ihrer Kinder tun, auf persönlicher Einschätzung und Erfahrung beruht und u. a. davon abhängt, wie Sie sich auch selbst in dieser neuen Umgebung zurecht finden. Wenn Sie sich in der neuen Umgebung wohlfühlen, werden Sie auf Umstellungsprobleme Ihrer Kinder und Ihres eigenen Körpers selbst gelassen reagieren und nicht in Panik geraten.

Lange Flugreisen haben Zeitverschiebungen zur Folge. Der Körper kann seine Gewohnheiten nicht so schnell ändern, wie das Flugzeug die Zeitzonen durchquert. Deshalb treten körperliche Umstellungsschwierigkeiten wie z. B. Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Müdigkeit etc. auf. Das nennt man **Jetlag**. „Die Anpassung kann unterschiedlich lange dauern. Manche Menschen benötigen nur einen oder zwei Tage, manche eine Woche. Je älter man ist, um so mehr Probleme hat der Körper, mit der Zeitverschiebung fertig zu werden. Legen Sie nach einem langen Flug auf alle Fälle eine Ruhepause von einigen Stunden ein. Wenn Sie in Richtung Westen fliegen, passt sich der Körper aus nicht genau bekannten Gründen schneller an die Zeitverschiebung an als bei Flügen in Richtung Osten. Es gibt bislang keine Möglichkeit, den Jetlag zu verhindern. Folgende Maßnahmen verringern jedoch die Beschwerden:

- Versuchen Sie vor langen Reisen, Ihren Körper schon an die Zeitzone Ihres Zielortes anzupassen: Ändern Sie einige Tage vor dem Abflug langsam Ihren Ess- und Schlafrhythmus. Wenn Sie westwärts fliegen, sollten Sie jeden Tag eine Stunde später essen, später zu Bett gehen und länger im Bett bleiben. Wenn Sie ostwärts fliegen, sollten Sie jeden Tag etwas früher essen, früher zu Bett gehen und früher aufstehen.
- Es erleichtert die Anpassung, wenn Sie den Flug ausgeruht antreten. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten oder Alkohol vor oder während des Fluges.
- Wenn Sie am Zielort Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, sollten Sie keine Beruhigungsmittel, Schlafmittel oder Alkohol zu sich nehmen. Hilfreich sind leichte körperliche Aktivität (Gymnastik) oder ein warmes Bad.<sup>43</sup>

Hohe Luftfeuchtigkeit ist ein bestimmendes Merkmal des **Tropenklimas**. „Die Temperaturen entsprechen oft durchaus unseren Sommertagen. Die hohe Luftfeuchtigkeit hemmt die Verdunstung von Schweiß, sodass das Gefühl klebriger Feuchte auf der Haut schwer erträglich ist. Auch steht die

feuchte Luft durch sehr geringe Luftbewegung, was das Gefühl drückender Schwüle verstärkt. Ein Ventilator tut dann gute Dienste. Aufenthalts-, Arbeits- und Schlafräume mit Aircondition können eine große Erleichterung bedeuten. Der schnelle Wechsel aus der Schwüle in die Kühle wird oft nicht gut vertragen, er fördert unter Umständen Erkältungskrankheiten. Ein heißer Tee wirkt kühlend. Sie müssen viel trinken. Mit dem Schweiß geht dem Körper auch vermehrt Kochsalz verloren, deshalb müssen die Speisen gut gesalzen werden. Nächtliche Wadenkrämpfe sind unter Umständen ein Hinweis auf Kochsalzmangel.“<sup>4</sup>

**Ungewohntes Essen** des Gastlandes, kombiniert mit Hitze und Feuchtigkeit, führen ebenfalls zu Umstellungsschwierigkeiten des Körpers. Eine langsame Essensumstellung vor allem in Gastländern mit einer scharfen

## Empfehlungen und Tipps

### Vor der Ausreise

- Eine Liste aller staatlichen deutschen **Tropeninstitute** finden Sie unter <http://www.dtg.mwn.de>
- Informieren Sie Ihren **Hausarzt** über Ihre Ausreise, damit er Ihnen bei bestehenden chronischen Krankheiten raten kann. Besprechen Sie mit ihm, welche laufenden oder geplanten Behandlungen noch abgeschlossen werden sollten, welche vor Ort wie weiter laufen sollen und welche Sie aussetzen können.
- Lassen Sie Ihre **Blutgruppe** bestimmen.
- Aufschiebbare **Operationen** sollten im Heimatland erfolgen, insbesondere dann, wenn die Notwendigkeit einer Bluttransfusion vorhersehbar ist.
- Denken Sie an **Ersatzbrillen** für die ganze Familie. Nehmen Sie vorsorglich Ersatzbrillen auch dann mit, wenn Sie Kontaktlinsen tragen und in trockene und heiße Gastländer ausreisen.
- Nehmen Sie mehrere Fieberthermometer, erprobte Hausmittel und verträgliche Medikamente gegen Schmerzen, Fieber, Allergien etc. mit. Darüber hinaus gehören in jede **Hausapotheke** Verbandsstoffe, Pflaster und ein Wunddesinfektionsmittel.
- Ein wirksamer **Sonnenschutz** ist wichtig! Ganz allgemein gilt, sich der Sonne nicht direkt auszusetzen. Wichtig sind eine Kopfbedeckung, entsprechende Kleidung (besonders für Kinder!) sowie Sonnenschutzpräparate mit hohem Lichtschutzfaktor. Dies gilt ganz besonders bei Sonnenallergie und Neigung zu Hitzepeckeln.
- Manchmal empfiehlt es sich, einen **Schwangerschafts-Schnell-Test**, **Kondome** und **Antibaby-Pillen** mitzunehmen. **Einwegspritzen** gehören je nach Wohnort in Ihr Gepäck. Auch gewohnte **Hygieneartikel** (Creme, Tampons, Binden, Ohropax) sollten Sie einpacken, da sie in vielen Gastländern nur in den Hauptstädten oder manchmal noch nicht einmal dort erhältlich sind.
- Packen Sie einen **Erste-Hilfe-Koffer** für zu Hause und einen fürs Auto ein.
- Nehmen Sie ein allgemeinmedizinisches **Nachschlagewerk** mit. Es gibt hilfreiche Bücher, die an Standorten ohne Arzt eine erste Orientierung erlauben.

Küche ist zu empfehlen. Bei der Nahrungsaufnahme gilt aus hygienischen Gründen darüber hinaus in tropischen Gastländern die Faustregel: Schäl es, koch es oder vergiss es!

Für alle Situationen im Zusammenhang mit der Gesunderhaltung in den Tropen gilt, mehr **Umsicht** zu entwickeln als zu Hause. Die Ihnen bekannte Art öffentlicher Gesundheitsvorsorge, die sich außer auf die Wasseraufbereitung auch auf die Kontrolle von Schlachtvieh und Schlachthöfen, die Überwachung der Lebensmittelherstellung und -hygiene sowie auf die Abfallbeseitigung bezieht, können sich selbst die besten und fähigsten öffentlichen Gesundheitsdienste in Entwicklungsländern aus finanziellen Gründen nicht leisten. Deshalb sind Sie häufig auf sich selbst angewiesen und müssen mehr Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit entwickeln.

- Globetrotter-Ausrüster haben ein Sortiment sinnvoller Artikel für einen längeren **Tropenaufenthalt** (Wasserfilter, Moskitonetze, luftdichtverschlossene Aluminiumkisten etc.).
- Erkundigen Sie sich, ob ein **Notdienstflugzeug** in Ihrem Gastland auf einem Ihrem Wohnort nahen Flughafen landen kann.
- Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten einer **Krankenversicherung** in Ihrem Gastland und schließen Sie gegebenenfalls eine Zusatzversicherung ab.
- Reisen Sie in kältere Länder als Ihr Herkunftsland, vergessen Sie **Fettcreme** nicht.
- Weitere Hinweise und Tipps im Serviceteil.

## Im Gastland

---

- Die **Desinfektion** von Gemüse gelingt am besten durch die Benutzung von viel gekochtem oder gefiltertem Wasser! Durch zehnmütiges Kochen kann Wasser am einfachsten sterilisiert werden.
- Achten Sie auf gute **Hygiene** bei Kauf, Aufbewahrung und Zubereitung von Essen. Das Aufwärmen von ungekühlten Essensresten in heißen Klimazonen sollte vermieden werden.
- Erinnern Sie sich und Ihre Kinder an das regelmäßige **Händewaschen**.
- Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen können Sie sich nicht völlig vor **Darmwürmern** schützen, sodass gegebenenfalls Wurmkuren für die gesamte Familie notwendig werden können.
- Wenn Sie abends ohne Ihre Kinder weggehen, hinterlassen Sie Ihrem **Kinder-mädchen** eine Telefonnummer.
- Halten Sie für alle Notfälle genügend Bargeld (auch in Fremdwährung) in Ihrem Haus bereit, um bei einem Unfall die **Krankenhaus- und Behandlungskosten** direkt bezahlen zu können.
- Erkundigen Sie sich bei der deutschen Botschaft nach deutschsprachigen und anderen qualifizierten **Ärzten**. Bei vielen Botschaften existiert eine **Blutspender-kartei**, erkundigen Sie sich auch danach.

## Mücken, Mäuse und Mikroben

*„An die Geckos hatte man sich ja bald gewöhnt, aber gegen die Kakerlaken bin ich trotz Insektensprays nicht angekommen. Wenn wir nachts auf die Toilette gingen, haben wir nach dem Lichtanschalten immer bis 3 gezählt. So lange brauchten die Kakerlaken, um zu verschwinden! Obwohl wir natürlich wussten, dass sie da waren, hat man sie dann wenigstens nicht gesehen. Wenn ein Haus einmal verseucht ist, kriegt man sie nie wieder los. Leider sieht man sie bei der ersten Hausbesichtigung bei Tageslicht nicht!“*

*„Am schlimmsten waren die ersten Tage der Regenzeit. Da wurden alle Krabbeltiere geboren, entwickelten sich in Windeseile und genossen vor allem die Dämmerung. Sie tanzten zu Tausenden um die Lampen am Haus und waren sofort auch drinnen, wenn man ein Fenster oder eine Tür aufmachte. Morgens konnte man sie alle von der Terrasse kehren, sie starben so schnell wieder, wie sie gekommen waren. Auch daran gewöhnt man sich mit der Zeit.“*

*„Am zweiten Tag nach der Ankunft stille ich gerade meine 1 ½ Monate alte Tochter auf dem Bett liegend und sehe eine Schlange einen Meter weit entfernt am Holzfenster. Es trennt uns zum Glück ein Moskitonetz. Sie schlängelt draußen am Netz entlang. Panik, und das mit einem Baby im Arm! Ich hole die Köchin. Sie kontrolliert nur, wohin sich die Schlange verkrochen hat. ‚Das ist schon okay‘, sagt sie. Mir wäre es lieber gewesen, sie hätte sie gleich getötet oder wenigstens weggejagt. Ein paar Tage später spielt unsere 3 ½ jährige Tochter im Garten unter einem Mangobaum. Auf einem Ast, zwei Meter über ihrem Kopf, wiegt sich eine grüne Schlange. Wieder Panik, ich rufe den Wächter. Er fängt die Schlange am Genick und sagt: ‚Schauen Sie, Madame, sie ist ungefährlich!‘ Er schmeißt sie über den Zaun. Neunmal begegneten uns als Familie während dieses Aufenthaltes Schlangen. Meine ältere Tochter kommt auf noch mehr Begegnungen. Manchmal hautnah. Ich berührte einmal versehentlich eine Schlange an der Haut, als ich sie für ein verwelktes Blatt im Blumentopf hielt. Sie erwachte zum Glück gerade aus dem Schlaf und war somit etwas langsam in ihrer Reaktion. Also ich habe gelernt, nicht gleich in Panik zu geraten, sondern meine Angst in ein intensives Beobachten umzusetzen. Denn käme es doch mal zu einem Schlangenbiss, so wäre es wegen des Impfstoffes wichtig, die Schlange beschreiben zu können. Übrigens lohnt sich das Betrachten auch wegen ihres meist sehr schönen farblichen Hautmusters! Ein wahres Kunstbild.“*



„Als unser erstes Baby mit knappen neun Monaten diese entsetzlichen Würmer unter der Haut hatte ... Ein Glück, dass ich selbst auch einen dieser vermeintlichen „Pickel“ in der Armbeuge spürte. So konnte ich mitfühlen, dass die Stelle erst schrecklich juckte und dann nach dem Aufplatzen des Pickels so schmerzhaft war. Wir hatten zwar, wie an der Küste West-Afrikas üblich, jedes Wäschestück gut gebügelt, bevor es in den Kleiderschrank gelegt wur-

*de, da sich sonst die Larven in der feuchten Wäsche einnisteten. Wir hatten für eine Reise allerdings lange nicht mehr getragene Wäsche aus dem Schrank geholt, ohne sie erneut zu bügeln. Dass diese Larven auch bereits gebügelte Kleider, die lange nicht benutzt worden waren, befallen konnten, das haben wir da erst erfahren. Die Würmer mussten leider einzeln herausgepresst werden. Das ging sehr einfach, war aber sehr schmerzhaft!!! Man hätte auch Öl auf die Austrittsstelle träufeln können; aber dann wären sie erst viel später von alleine ‚an die Luft‘ gekommen. Sobald sie alle heraus-schauten, waren Juckreiz und Schmerzen sofort vorbei.“*

Fliegen, Stechmücken, Kakerlaken, Termiten, Geckos, Frösche, Eidechsen, Läuse, Mäuse, Wanzen, Ratten, Ameisen, Schlangen, Heuschrecken, Zecken, Skorpione, Fledermäuse, Mehlmotten (-würmer), Holzwürmer, Spinnen und Fruchtfliegen, diese kleinen und großen Tiere bevölkern mit uns die Welt. Meist nehmen sie keine Rücksicht auf uns. Sie haben ihre eigenen Lebensprobleme: müssen selbst fressen und vermeiden gefressen zu werden. Nicht alle diese Mitbewohner trifft man in allen Ländern und gleichzeitig an. **Gelassenheit** ist auch hier ein guter Ratgeber.

Sollten Sie die fast durchsichtigen **Geckos** mit ihren Patschfüßen während eines Urlaubs in Südeuropa noch nicht beobachtet haben, werden Sie sicher im Gastland mit ihnen Bekanntschaft machen. Dieser ungefährliche, nicht giftige und nicht beißende Hausbewohner frisst Ihre Mücken und erfreut Sie mit seinem Staccatorufen: geck, geck, geck! **Ka-**

0131m Foto: d&v



**kerlaken** (Schaben) gehören ebenfalls zu den beständigen Hausbewohnern, die vor allem nachts unterwegs sind, in feuchter Umgebung wohnen und gegen alle Formen von Insektensprays sehr resistent sind. Manchmal hilft nur ein Schuh, um sie ins Jenseits zu befördern. Kakerlaken übertragen keine Krankheiten, hinterlassen aber ihren Kot überall und rufen häufig Ekel hervor. Seien Sie nicht überrascht, wenn ein **Ameisenvolk** gerade Ihr Wohnzimmer als Autobahn benutzt. In der Regel können Sie die Straße im Wohnzimmer z. B. schnell mit dem Staubsauger unterbrechen. In der Küche werden Ameisen durch eventuelle Nahrungsreste angezogen. Da hilft es, den Sauberkeitsstandard zu erhöhen und alle Lebensmittel in geschlossenen Behältern aufzubewahren.

In vielen Gastländern z. B. in Westafrika gibt es vor oder in der Regenzeit periodisch auftretende **Insektenschwärme** (z. B. Termiten, Heuschrecken etc.), denen Sie sich nur in einem geschlossenen Haus entziehen können.

In manchen Gastländern können Sie auf professionelle **Kammerjäger** zurückgreifen, die ihren Dienst regelmäßig für inner- und außerhäusliche Bekämpfung anbieten oder in Sonderfällen beauftragt werden können.

**Froschgesänge, Hundearien** und **Hahnkonzerte** gehören in vielen Gastländern zum Alltag. Versuchen Sie einfach, ruhig weiterzuschlafen.

**Stechmücken** sind überall auf der Welt lästig, ihre Stiche jucken und können sich entzünden. Zudem übertragen Stechmücken häufig auch Krankheitserreger, aber nur die Weibchen der Moskitos saugen Blut.

Die gefährliche Malariamücke (Anopheles) ist nur zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang aktiv. Vom Stich der Malariamücke bis zum Ausbruch der Krankheit vergehen zehn bis dreißig Tage. Die ersten unspezifischen Symptome können leicht mit Grippesymptomen verwechselt werden. Um eine unter Umständen lebensbedrohliche **Malaria-Erkrankung zu verhindern**, sollten Sie allgemeine vorbeugende Maßnahmen durchführen. Dazu gehören:

- eine den ganzen Körper bedeckende **Baumwollkleidung**,
- Schlafen unter einem **Moskitonetz**,
- **Abdichten** von Haustüren und Fenstern mit feinmaschigen Gittern,
- **Trockenlegen** von stehendem Wasser, der Brutstätte von Malaria- und anderen Stechmücken, rund um das Haus,
- eine **medikamentöse Vorbeugung** (Prophylaxe), die auf Ihr Gastland abgestimmt ist.

„Skorpione sind Nachttiere und giftig. Ihre Gefährlichkeit nimmt nicht direkt mit der Größe zu. Die mit einer Länge um 7 cm scheinen die gefährlichen zu sein. Sie sind in der Regel nicht aggressiv und für Erwachsene normalerweise nicht lebensgefährlich. Einige Arten, besonders in Nordafrika, können für Kinder gefährlich werden. Skorpione ruhen tagsüber im Schatten, unter Steinen, Schutt und Holzbalken, aber auch in Schuhen, Schubläden und Schachteln, wo immer sie Schutz vor dem Tageslicht finden und stechen nur, wenn sie gestört werden.“<sup>5</sup> In Gastländern mit **Skorpionen** und Schlangen achten Sie bei sich und den Kindern auf geschlossene Fußbekleidung und gewöhnen Sie sich an, Schuhe und Kleidung vor dem Tragen auszuschütteln. Erklären Sie Ihren Kindern, wo sich Skorpione gerne aufhalten und halten Sie sie an, nicht in unübersichtliche Ritzen, Löcher, kleine Höhlen und dunkle Gefäße zu greifen.

Auch **Schlangen** sind Nachttiere und in der Regel nicht aggressiv. Alle Schlangen können jedoch beißen, auch die ungiftigen! „Daraus folgt: Nicht jeder Schlangenbiss bedeutet Vergiftung. Selbst beim Biss einer Giftschlange muss nicht immer Gift eingespritzt werden. Es ist immer eine Frage der Giftmenge, die das weitere Geschick bestimmt. Es gilt also: Kühlen Kopf bewahren! Bissstelle nicht ausschneiden, nicht ausbrennen, nicht abbinden! Also keine heroischen Maßnahmen!“<sup>6</sup> Bei einem **Schlangenbiss** legen Sie als Erstbehandlung den gebissenen Körperteil ruhig und säubern die Bissstelle von überstehendem Gift. Zur Unterstützung des Kreislaufs trinken Sie ausreichend und suchen Sie möglichst schnell das

## Empfehlungen und Tipps

- Erkundigen Sie sich nach Ihrer Ankunft, **welche Gifttiere** es in Ihrem Gastland gibt (Schlangen etc.).
- Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrem Gastland Fliegen/Insekten gibt, die ihre **Eier in feuchte Kleidungsstücke legen** (die dann gebügelt werden müssten).
- Für **kleinere Hautverletzungen** und Moskitostiche gilt das Prinzip: säubern, desinfizieren, schützen. Die Reaktionen auf Bienen- und Wespenstiche gehen nach Einreibung mit roher Zwiebel spürbar zurück.
- Für die Küche gilt es, **verschießbare Behälter** in allen Größen mitzunehmen oder vor Ort zu kaufen, damit Kakerlaken nicht ans Essen kommen. Können Sie bei der Besichtigung der Wohnung schon erkennen, dass das Haus verseucht ist, suchen Sie ein anderes.
- Autan oder andere **Mücken abwehrende Mittel** können Sie häufig auch im Gastland kaufen!
- Zum Schluss noch eine allgemeine Bemerkung: Die größten **Risiken für Gesundheit und Leben** gehen heutzutage auf das Konto von Verkehrsunfällen und auf die allgemein zunehmende Kriminalität.

nächste Krankenhaus auf. Allgemeinreaktionen auf einen Schlangenbiss können frühestens eine halbe Stunde nach Biss bis längstens 24 Stunden nach Biss auftreten.<sup>7</sup>

Weitere gut recherchierte und detaillierte Informationen zu Vorkommen von und Verletzungen durch Krabbeltiere und Konsorten finden Sie in dem Buch von Reto Kuster: **„Was kriecht und krabbelt in den Tropen“**, erschienen im REISE KNOW-HOW Verlag Bielefeld.

## Schwangerschaft

*„Manchmal hat man auch Glück im Unglück. Mein Mann und ich haben vor der Ausreise abgemacht, dass wir in schwierigen Situationen, so weit das eben geht, immer zusammen bleiben, egal was kommt. Das gab mir schon vor der Ausreise ein Gefühl, mich auch in schwierigen Situationen auf meinen Mann verlassen zu können. Diese Absprache hat sich immer wieder bewährt. Ich musste wegen einer Eileiterschwangerschaft ins Krankenhaus. Mein Mann hat mich begleitet. Vorher hatten wir das Krankenhaus und auch die medizinischen Einrichtungen angesehen und waren beruhigt. Für den Operationssaal gab es z. B. ein Notstromaggregat. Wie es der Teufel wollte, fiel während der Operation der Strom aus. Das war eigentlich für die dortigen Verhältnisse in unserem Gastland kein Problem. Aber der Generator sprang nicht an. Mein Mann war sofort alarmiert und hat nach dem Generator gefragt. Zum Glück konnte er ihn mit den Krankenhaustechnikern wieder ans Laufen bringen. Ich muss dazu noch sagen, dass mein Mann Elektroingenieur ist.“*

*„In unserem asiatischen Land gab es keine gute medizinische Versorgung. Ich wollte aber nicht zur Geburt nach Deutschland fliegen. Deshalb bin ich nach Singapur gegangen. Der medizinische Standard dort ist gut, der Flug von uns aus war nicht so lang und ich konnte schneller wieder zu Hause sein. Als Kranker ist man dort sehr gut versorgt. Inzwischen gibt es einen richtigen Krankentourismus nach Singapur und Thailand. Die Ärzte sind gut ausgebildet und bei Routineuntersuchungen spart man viel Geld.“*

Sollten Sie während Ihres Auslandsaufenthaltes eine Schwangerschaft planen oder von ihr überrascht werden, überlegen Sie, ob Sie Ihr Kind im Gastland oder in Deutschland zur Welt bringen möchten. Viele Frauen fahren, insbesondere wenn es sich um das erste Kind handelt und auch, wenn die Schwangerschaft selbst ohne Komplikationen verläuft, zur **Entbindung** nach Hause. Geburtserfahrene Frauen sind eher bereit, sich auf

die örtlichen Gegebenheiten einzulassen, zumal dann, wenn die medizinische Infrastruktur weitgehend der in ihrem Heimatland gewohnten entspricht. Sollten Sie sich mit dem Gedanken tragen, im Gastland zu entbinden, ist zu empfehlen, sich mit den örtlichen Krankenhäusern, die eine Entbindungsstation und Hebammen haben, in Verbindung zu setzen. Erkundigen Sie sich ebenfalls beim Botschaftsarzt und beziehen Sie Erfahrungen von Expat-Frauen mit in Ihre Überlegungen ein. Auch wenn Ihnen keine Risikoschwangerschaft bevorsteht, lassen Sie sich von dem Grundsatz leiten: Ich entbinde dort, wo ich mich wohl, medizinisch sicher und aufgehoben fühle.

Aus einigen Gastländern Asiens und Lateinamerikas, den USA und Kanada ist bekannt, dass Frauen selten zur Entbindung nach Deutschland zurückkehren, da es nicht nur in den Hauptstädten eine gute medizinische Infrastruktur und Versorgung gibt. Im arabischen und afrikanischen Raum ist in der Regel eine ausreichende medizinische Infrastruktur in den Hauptstädten vorhanden.

Wenn Sie in Deutschland entbinden wollen, berücksichtigen Sie, dass Sie als hochschwängere Frau nicht mehr **fliegen** dürfen. Informieren Sie sich bei den Fluggesellschaften, da diese unterschiedliche Vorschriften haben. Allgemein gilt, dass Sie bis zum achten Monat problemlos fliegen dürfen. Es spricht viel dafür, Ihren Heimaturlaub in die Zeit des erwarteten Geburtstermins zu legen. Und Sie können dann als erweiterte Familie zurückfliegen.

## Empfehlungen und Tipps

- Bedenken Sie, dass Sie bei einer geplanten Schwangerschaft während Ihres Gastlandaufenthaltes nicht mehr mit **Lebendimpfstoffen** (z. B. Gelbfieber, Kinderlähmung, orale Typhusimpfung) geimpft werden sollten.
- Lassen Sie sich vor der Entbindung u. a. folgende **Redewendungen in der fremden Sprache** phonetisch aufschreiben (Holen Sie den Arzt. Ich brauche Schmerzmittel. Wann kann ich mein Kind sehen? Mein Mann soll kommen etc.) oder nehmen Sie ganz einfach eine andere Expat-Frau als Begleitung mit.
- Der Urlaub Ihrer besten **Freundin** könnte auch mit Ihrer Entbindungszeit zusammenfallen. Ihr Mann hat evt. nur begrenzt Zeit, sich um Sie zu kümmern. Schenken Sie Ihrer Freundin ein Ticket, damit sie Sie unterstützen kann.
- Wenn Sie nicht im Gastland entbinden können oder wollen, erkundigen Sie sich über **Entbindungsmöglichkeiten in Nachbarländern** (wie z. B. von Burkina Faso nach Dakar im Senegal, von Bhutan nach Bangkok in Thailand).
- Surfen Sie im **Online-Forum** zum Thema Stillen und Geburt im Ausland: <http://www.babyzimmer.de/htm/geburta/geburt/htm>
- Für weitere Informationen und Tipps lesen Sie das **Buch „Schwanger reisen“** von J. und W. Lips im REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld.

## AIDS/HIV

*„Eine, uns beiden sehr nahestehende Freundin ist soeben in ihre Heimat evakuiert worden, direkt weg vom Krankenhausbett. Nach sich seit langem wiederholenden, undefinierbaren Krankheitsanfällen und entsprechenden Krankenhausaufenthalten wurde ihre Karriere von heute auf morgen abgebrochen. Seit Freitagabend wissen wir die endgültige Diagnose. Diese aufgeklärte, emanzipierte und kluge Freundin hat sich, wie hier viele andere auch, einmal so heftig verliebt, dass sie „ihre Sinne“ verlor und für dieses eine Mal nicht „aufpassen“ (sprich Kondome benutzen) wollte. Dieses eine Mal war der Auftakt zum Schlusstrich. Sie ist HIV-positiv. Ihr Liebhaber starb schon vor einem Jahr. Diese Nachricht hat uns mehr als alle anderen Nachrichten aus der Bahn geworfen, eben weil es eine enge Freundin von uns war, eine Weiße, die wusste, wo es lang ging.“*

„Die Krankheit Aids und das sie auslösende Virus HIV hat sich innerhalb von wenigen Jahren zu einem weltweiten Problem entwickelt. Mittlerweile sind nicht nur Millionen von Menschen an Aids erkrankt und gestorben, sondern die Krankheit bedroht die soziale und physische Existenz von unzähligen Familien auf der ganzen Welt. Betroffen sind dabei Menschen aus allen Nationen, aus allen sozialen Schichten, mit den unterschiedlichsten sexuellen Orientierungen und Lebensgewohnheiten – Männer, Frauen und Kinder. Schon von daher verbietet sich jede Form der Ausgrenzung der Betroffenen, wie sie besonders am Beginn der Pandemie vorherrschte und teilweise immer noch zu beobachten ist. Nach wie vor verletzt diese Diskriminierung und Stigmatisierung nicht nur die elementaren Rechte der betroffenen Personen, sondern stellt auch ein Haupthindernis für eine wirkungsvolle Bekämpfung der Pandemie dar ... HIV/Aids geht jeden an und begegnet uns in vielen Lebenssituationen.“<sup>8</sup>

Ende des Jahres 2003 waren mehr als 40 Mill. Menschen **mit HIV infiziert**, davon waren mehr als 2,5 Mill. Kinder unter 15 Jahren. Allein 2003 sind rund 5 Millionen Neuinfektionen hinzugekommen (davon 3–3,4 Millionen allein in Afrika), das sind pro Tag fast 14.000 Personen.

Es gibt vier **Übertragungswege von HIV:**

### 1. Geschlechtsverkehr

- vaginal (heterosexuelle Übertragung),
- anal (homosexuelle Übertragung),

### 2. Blut- und Blutprodukte,

### 3. Injektionsnadeln und Instrumente,

### 4. Mutter-zu-Kind-Übertragung von einer HIV-positiven Frau auf ihr Kind während der Geburt.

„Es gibt keine Hinweise auf eine HIV Übertragung durch Alltagskontakte. Durch Händeschütteln, Umarmen, Schwimmen in Schwimmbädern, Benutzen von Badewannen oder durch Essen in Restaurants, durch Benutzung der gleichen Bettlaken, Handtücher, Tassen und anderen Geschirrs, die Benutzung von Toiletten, durch Türgriffe, Telefone, Bürogeräte und Haushaltseinrichtungsgegenstände wird das Virus nicht übertragen. Obwohl das HIV in Tränen und Speichel nachgewiesen worden ist, ist bisher von keinem Fall einer Übertragung durch diese Körperflüssigkeiten, durch Küssen, Weinen, Husten oder Niesen berichtet worden ... Fälle einer Übertragung von HIV durch Insekten, z. B. durch Mücken oder Wanzen, sind nicht bekannt und auch höchst unwahrscheinlich.“<sup>9</sup>

Als Autorinnen ist uns Folgendes sehr wichtig: In der Vergangenheit konnten Sie und Ihr Mann einen **Seitensprung** verheimlichen und auch Sie konnten, wenn Sie davon erfuhren, die Sache auf sich beruhen lassen. Heute ist die objektive Situation grundlegend anders. Im Gegensatz zu früher werden Sie als Ehefrau und auch Ihre Familie durch einen Seitensprung nicht nur emotional, sondern auch physisch bedroht und gefährdet, weil die Verbreitung von Aids immer noch voranschreitet. Auch Ihr Seitensprung gefährdet die Familie. Männer und Frauen, die sich vor zwanzig Jahren noch lustbetont individuell für ihre Abenteuer entscheiden konnten, sind heute durch Aids besonderen Gefahren ausgesetzt.

Wenn Sie sich nicht eines Tages in einer mehr oder weniger unausgesprochenen Misstrauenssituation wiederfinden wollen, besprechen Sie mit Ihrem Mann diese Gefahr. Männer sind in der Regel anfälliger für diese **Risikosituationen**. Sie müssen sich beide vergegenwärtigen, dass es in bestimmten Gastländern eine Form der Verführung durch einheimische Frauen gibt, die es jedem Mann schwer macht, sich zu entziehen. „Sexualität in einer Gesellschaft ist weitgehend kulturell determiniert, unterliegt sehr unterschiedlichen Normen und Tabus, aber auch erheblichen sozialen und ökonomischen Einflussgrößen. Partnerwahl, Partnerwechsel, Promiskuität, Polygamie sind Begriffe aus dem westlichen Kulturkreis, die in anderen Kulturen nicht notwendigerweise die gleiche Bewertung erfahren. Westliche, d. h. im wesentlichen christlich geprägte Kulturen haben ein besonderes, gespaltenes Verhältnis zur Sexualität und den dazugehörigen ethischen Maßstäben.“<sup>10</sup>

Es ist nicht selten, dass Männer in Lateinamerika den Abschluss der Arbeitswoche am Freitagabend (**Junggesellenabend**) miteinander besonders begehnen. Nach dem gemeinsamen Essen wird eine Bar und danach gemeinsam ein Bordell besucht. Die entstehenden Ausgaben des Abends werden durch eine Gemeinschaftskasse gedeckt. Es ist nicht verwunderlich, dass dieser Abend, obwohl er Junggesellenabend heißt, auch für

Ehemänner attraktiv ist und sich dieses Ritual auch an sie richtet. Damit ist er für alle Männer potenziell gefährdend. In vielen Ländern Asiens gibt es eine vergleichbare Abfolge männlicher Rituale: Der Abschluss eines guten Geschäftes wird durch ein Essen mit viel alkoholischen Getränken und einem anschließenden Bordellbesuch zelebriert. Gerade weil zunächst alles spielerisch und einfach erscheint, werden den Männern, die sich auf das Spiel einlassen, die Konsequenzen ihres Handelns häufig zu spät bewusst. Mann hat zwei Möglichkeiten, sich zu entziehen: Er verlässt die Party nach dem Essen oder spätestens nach dem Barbesuch. Ein bisschen gucken und ein bisschen naschen ist selten möglich.

Ernsthaft gesprochen: Fakt ist, männliche und weibliche Expats besitzen einen hohen Kenntnisstand über mögliche Infizierungswege mit Aids. In ihrem tatsächlichen Verhalten unterscheiden sich Männer und Frauen. **Expats-Frauen** begeben sich außerordentlich selten in erotische Risikosituationen. Sie haben ungeschützten Sex mit ihren Ehemännern und unterstellen diesen auch monogames Verhalten. **Männer** hingegen verstricken sich häufiger ungeschützt und wider besseres Wissen in risikoreiche erotische Abenteuer.

## Empfehlungen und Tipps

- Lesen Sie als Ergänzung zu diesen Überlegungen auch das Kapitel: **„Kopf hoch, auch wenn es schwer fällt“**.
- Über Sexualität zu sprechen ist immer noch schwierig, aber unumgänglich. Nehmen Sie diesen Text als Ausgangspunkt für ein **Gespräch**.
- Im Gastland angekommen, scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Mann **einschlägige Viertel** (z. B. girlibars) **oder Restaurants anzusehen**. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich über diese neuen Erfahrungen auszutauschen. Sie selbst machen sich eine Vorstellung von den Plätzen und wissen Bescheid. Später können Sie eventuell auch Ihrem Mann Unterstützung, Hilfe und Entlastung anbieten.
- Auch wenn das Thema ein großes Tabu ist, fragen Sie **andere Frauen** nach deren Erfahrungen.
- Wer sich selbst **rechtzeitig von sexuellen Abenteuern distanziert**, wird in entsprechenden Situationen selten überfordert sein.
- Hält Ihr Mann an einem **längeren außerehelichen Verhältnis** fest, packen Sie Ihre Koffer, nehmen Sie Ihre Kinder und gehen Sie zurück. Setzen Sie sich nicht den Demütigungen und den sich wiederholenden Versprechungen Ihres Mannes aus.
- Überlegen Sie **zu Hause** in Ruhe Ihre nächsten Schritte und fordern Sie Ihren Mann auf, Gleiches zu tun.
- Wenn Sie mehr Infos suchen: Die **Webseite** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und die Deutsche Aidshilfe e. V. ([www.bzga.de](http://www.bzga.de) und [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) bieten weitere Hinweise.