



Vorbeugen

Grundwissen

Weit verbreitete Krankheiten

Hautkrankheiten

Augen, Zähne, Harntrakt

Erste Hilfe

Anhang für Fernreisende

Anhang

David Werner
Wo es keinen Arzt gibt

Impressum

David Werner

Wo es keinen Arzt gibt

Mit einem „Anhang für Fernreisende“ von Dr. med. Christian Jäck

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH,
Osnabrückerstraße 79, 33649 Bielefeld

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei Peter Rump

12., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2012

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Übersetzung (aus dem Brasilianischen): Ulrike Weber

Bearbeitung dieser Auflage: Thomas Ruhstorfer,
Prakt. Arzt – Notfallmedizin – Reisemedizin (DTG)

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, Peter Rump (Layout);

Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout);

Svenja Lutterbeck (Realisierung)

Illustrationen: David Werner (Überarbeitung:

Peter Rump), Sabine Bürk (Umschlagrückseite)

Fotos: Gunda Urban, Peter Rump (pr),

Titelfoto: www.fotolia.de © KaYann
(Motiv: Dogon Village in Mali, Afrika)

Karten: der Verlag

Lektorat (Aktualisierung): Svenja Lutterbeck

Druck und Bindung: Media Print, Paderborn

ISBN 978-3-8317-1019-5

PRINTED IN GERMANY

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens und der Niederlande. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

ProLit GmbH, Postfach 9,

D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA Verlagsauslieferung AG,

Postfach 27, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure,

www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt unsere Bücher auch direkt über unseren **Büchershop im Internet:**
www.reise-know-how.de

Titel der englischen Ausgabe:

Werner, David

Where There Is No Doctor: a village health care handbook.

Translation of Donde No Hay Doctor.

Includes Index.

ISBN 978-0-942364-15-6

1. Medicine, Popular 2. Rural health etc.

(DNLM: 1. Community Health Aids-Handbooks. 2. Medicine-popular works. 3. Rural Health-handbooks. WA39 W492w)

RC81.W4813 1992 610-dc20

DNLM/DLC 92-1539

© The Hesperian Foundation

1919 Addison St., #304, Berkeley,
California 94704, U.S.A.

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern auch per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autoren mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autor keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen. Siehe auch den letzten Abschnitt des Vorworts.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autoren und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

David Werner

"MAJU"
TUKANG GIGI
JL. JENDAYANI No. 29 B
BUKITTINGGI

Wo es keinen Arzt gibt

(Where There Is No Doctor)

Medizinisches Gesundheitshandbuch zur Hilfe und Selbsthilfe
auf Reisen

REISE KNOW-HOW im Internet



www.reise-know-how.de

- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

Bequem einkaufen im Verlagsshop mit Sonderangeboten



Vorwort zur deutschen Ausgabe

Wer die **Original-Ausgabe** dieses Buches kennt, weiß, dass es nicht für Touristen und Reisende geschrieben wurde, sondern für die einfache Landbevölkerung unterentwickelter Länder, die häufig ohne ausreichende medizinische Versorgung auskommen muss.

Konsequenterweise orientiert es sich an den realen Gegebenheiten und Möglichkeiten dieser Regionen und verzichtet in vielen Fällen auf akademische Erklärungen oder modernste Behandlungsmethoden. Was hilft es schon dem Kranken zu wissen, dass man mit dem Medikament „xy“ schneller gesundet, wenn es nicht zu bekommen ist.

Worin liegt der Vorteil dieses Buches für den Reisenden?

Der Reisende befindet sich in der gleichen Situation wie der Einheimische, wenn er denn erst einmal die ausgetretenen Pfade des Tourismus verlassen hat. Zwar ist er in der Regel „aufgeklärter“ als ein einfacher Landarbeiter der Dritten Welt, aber wenn er erst einmal krank geworden ist, muss er sich doch mit den gleichen Unzulänglichkeiten „herumschlagen“ wie sein Gastgeber.

Da findet er schlecht ausgebildete Ärzte, unzureichend ausgerüstete Apotheken und bekommt Ratschläge von Leuten, deren Kompetenz schwer zu bewerten ist.

Natürlich kann man sich schon von zuhause auf alle möglichen Eventualitäten einrichten, aber man rechnet häufig doch mit dem Falschen bzw. bekommt gerade die Krankheit, auf die man nicht vorbereitet war.

In genau dieser Situation hilft dieses Buch. Es ist in dem Fall der Fälle nützlich, in dem man nicht „mal eben kurz“ in den Rucksack greifen kann, um das passende Medikament herauszuholen, sondern genauso hilflos ist wie der einfache Reisbauer. Trotzdem ist dies kein reines „Notfall-Buch“, vermittelt es doch einen tiefen Einblick in die Situation vieler Menschen in der Dritten Welt.

So überflüssig es auf den ersten Blick auch erscheinen mag, wie ausführlich etwa auf Ernährung und Hygiene eingegangen wird, so wichtig erscheint es mir. Zeigen doch gerade diese Ratschläge sehr deutlich, warum (!) viele Krankheiten überhaupt existent sind. Und geben sie doch dem Reisenden die Möglichkeit, den einen oder anderen Tipp weiterzugeben, der vielleicht das Leben der Besuchten verbessert, und sich dabei an deren Situation orientiert. Und damit kommen wir vielleicht dem Ideal des „Weitergebens von Wissen“ nahe. Denn dieses Buch hat nicht nur die Aufgabe, den Reisenden vor Krankheiten zu schützen, sondern eigentlich wurde es geschrieben, um das Informationsgefälle zwischen den Einwohnern entwickelter und unterentwickelter Länder abzubauen. Der Reisende kann dazu beitragen.

Die vielen Bilder in diesem Buch wurden aus diesem Grunde ange-

fertigt, da so auch mit rudimentären Sprachkenntnissen Zusammenhänge klargemacht werden können.

So gesehen, ist dieses Gesundheitshandbuch eines der wenigen „Reisebücher“, die nicht nur dem Reisenden selbst, sondern auch dem Besuchten helfen können.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf die Möglichkeit hinweisen, das komplette Buch in den entsprechenden Landessprachen als Gastgeschenk mitzubringen (siehe die Bezugsadressen im Anhang).

Zur deutschen Ausgabe

Das Original hat über 400 Seiten im Format DIN A4 und wiegt fast ein Kilo. Es war nicht ganz einfach zu entscheiden, welche Kapitel für den Reisenden überflüssig sind.

Guten Gewissens konnten die Kapitel entfallen, die sich direkt an den Gesundheitshelfer des Dorfes richten und sich mit Aufklärung, Didaktik, Hygieneunterricht etc. befassten. Das gleiche galt für die Kapitel Geburtenkontrolle, Geburt, richtige Ernährung von Kleinkindern sowie Altersversorgung.

Schwerer fiel die Entscheidung bei dem Kapitel „Kinderkrankheiten“. Da habe ich die Abschnitte über Krankheiten wie Masern, Windpocken, Geburtsfehler etc. herausgenommen, andere wie „Durchfall bei Kindern“ u.Ä. beibehalten.

Besonders froh bin ich über den „Anhang für Fernreisende“, der von Dr. med. Christian Jäck verfasst wurde

und für jede Neuauflage aktualisiert wird, in dieser Auflage von Thomas Ruhstorfer. Außerdem wurden viele Ergänzungen im Haupttext sowie die Medikamentenlisten im Anhang erstellt und die Malaria- und Gelbfieberliste aktualisiert. So konnte das Informationsdefizit der Themen „Reisevorbereitung“ und „moderne, westliche Medizin“ ausgeglichen werden. Bedanken möchte ich mich auch bei Frau Dr. med. Wilhelm, die seinerzeit die Originalvorlage durchgesehen hat und, wie auch Dr. med. Rainer Lössl, viele Verbesserungsvorschläge machte, ohne das Grundkonzept des Buches zu verändern.

Zum Gebrauch dieses Buches

Vor der Reise

Vor der Reise sollte man am besten das ganze Buch durchlesen. Die meisten Unannehmlichkeiten lassen sich vermeiden, wenn die Vorbeugungshinweise beachtet werden.

Im „Anhang für Fernreisende“ befindet sich eine Adressenliste der wichtigsten Tropeninstitute Deutschlands. Dort bekommt man weitere Informationen. Dort finden Sie neben vielen anderen Tipps für Reisende auch eine **Liste zu Malariaresistenz und Gelbfieberimpfung**, einen Impfplan und Vorschläge für eine Reiseapotheke: Wer gezielt gegen im Buch beschriebene Krankheiten Medikamente mitnehmen will, muss wissen, dass normalerweise der Wirkstoff (Freiname) und nicht der Warenname eines Medi-

kaments angegeben ist. Das ermöglicht die Auswahl zwischen evtl. verschiedenen Herstellern; nicht uninteressant, wenn man die teilweise erheblichen Preisunterschiede bedenkt. Zur Erleichterung dienen die **Medikamentenlisten** im Anhang für Fernreisende.

Unterwegs

Sollten Sie unterwegs krank werden, so benutzen Sie am besten das **Register** und das **Inhaltsverzeichnis**, um alle im Buch befindlichen Informationen zu finden.

Wie gesagt, stehen bei den Behandlungsvorschlägen meistens die Wirkstoffe. Gerade im Ausland ist dies sinnvoll, da die Markenbezeichnungen häufig andere sind als in Deutschland. Ganz abgesehen davon, dass es identische Medikamente von verschiedenen Herstellern unter anderem Namen gibt.

Zur Schreibweise

In medizinischen und wissenschaftlichen Publikationen werden Fachbegriffe vielfach statt mit „k“ oder „z“ mit „c“ geschrieben. In diesem Buch wird im Allgemeinen die deutsche Schreibweise verwendet. Bei der Suche nach einem Begriff, z.B. in einem medizinischen Wörterbuch, sollte man unter allen Schreibvarianten nachschlagen.

Wichtig

Durch die Lektüre dieses Buches wird niemand zum Arzt!!! Wenden Sie Behandlungsmethoden nur an, wenn Sie sicher sind, das Richtige zu tun. Es ist in jedem Fall besser, einen ausgebildeten Arzt zu befragen. Überschätzen Sie sich nicht. Wenden Sie zweifelhaft erscheinende Methoden nur an, wenn es keine bessere Möglichkeit gibt. Nutzen Sie alle Informationen dieses Buches, um erst gar nicht krank zu werden. Bereiten Sie sich gut auf Ihre Reise vor, damit Sie gesund und munter bleiben.

Und zu guter Letzt: Trotz allergrößter Sorgfalt bei der Bearbeitung und Herstellung dieses Buches können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Nach geltender Rechtsprechung muss ich jegliche Haftung für alle evtl. sich daraus ergebenden Folgen, sowohl für Verfasser als auch für Übersetzer und Verlag, ausschließen. Die Nennung von Medikamenten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen Präparaten anzusehen.

Ich wünsche Ihnen eine Reise, die den Gebrauch dieses Buches überflüssig macht.

Peter Rump

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe 7

Vorbeugen 15**Hygiene und die Folgen****Hygienemangel 16**

Hygieneregeln 17

Hygiene des Hauses 18

Ernährungshygiene 18

Wie man die Gesundheit
seiner Kinder schützt 20

Sauberkeit der Umwelt 20

Ernährung 25Krankheiten, die durch schlechte
Ernährung verursacht werden 25Nahrungsmittel,
die unser Körper braucht 28

Was es bedeutet, richtig zu essen 30

Ein paar Vorschläge, um mehr
Proteine zu einem billigerem
Preis zu erhalten 31Vitamine und Mineralien, die nicht
in der Ernährung fehlen sollten 32Womit man sich nicht
ernähren sollte 33

Aberglaube und Ernährung 34

**Zusammenhang zwischen
Krankheit und Ernährung 35**

Anämie 35

Hoher Blutdruck 36

Fettleibigkeit 37

Diabetes 37

Magengeschwüre,
Sodbrennen, saurer Magen 38

Verstopfung 39

Kropf 40

Grundwissen 41**Wie man einen Kranken
untersucht 42**

Fragen, Allgemeiner Zustand 43

Temperatur 43

Atmung, Puls 45

Ohren 46

Augen 46

Haut 47

Bauch 47

Muskeln und Nerven 50

Arme und Beine 50

**Wie man sich um Kranke
kümmert 53**

Pflege eines Kranken 53

Pflege eines Schwerkranken 54

Vitalfunktionen prüfen 55

Wann und wie den Arzt holen? 56

Was man dem Arzt berichtet 56

**Richtiger und falscher
Gebrauch moderner Medizin 59**Regeln für den
Medikamentengebrauch 59Gefährliche Fehler im Umgang
mit Medikamenten 60Wann auf Medikamente
verzichten? 62Wann man gewisse Medikamente
nicht nehmen sollte 62

Antibiotika 63

Heilen ohne Medikamente 65

Hausmittel und Aberglaube 68

Heilpflanzen 71

Abführmittel, Einläufe 73

Wie man Medikamente
abmisst und austeilt 75

Wie und wann man Spritzen gibt 78

Allergischer Schock 83

Krankheiten, die oft verwechselt werden	85	Trichinen	128
Was verursacht eine Krankheit?	85	Amöben	128
Krankheitsbilder und Ursachen	86	Giardia lamblia	130
Krankheiten, die sich ähneln	88	Bilharziose	130
Volkstümliche Krankheitsbezeichnungen	89	Leishmaniose	131
Krankheiten, die Fieber erzeugen	90	Medina-, Guinea-Wurminfektion	133
<u>Weit verbreitete Krankheiten</u>	93	Schwere Erkrankungen, die spezielle medizinische Pflege benötigen	135
Krankheiten, die häufig vorkommen	94	Tuberkulose	135
Wasserverlust	94	Tollwut	137
Durchfall und Dysenterie	96	Tetanus	138
Erbrechen	104	Meningitis	140
Kopfschmerzen und Migräne	105	Malaria	141
Erkältung und Grippe	106	Dengue-Fieber	143
Nebenhöhlenentzündung	108	Brucellose	144
Allergische Nasenschleimhaut- entzündungen	108	Typhus	145
Allergische Reaktionen	109	Flecktyphus	146
Asthma	109	Lepra	147
Husten	111	<u>Hautkrankheiten</u>	151
Bronchitis	112	Allgemeine Regeln für die Behandlung	152
Lungenentzündung	113	Hautprobleme identifizieren	153
Hepatitis (Gelbsucht)	114	Krätze	164
Arthritis	115	Läuse	165
Krampfadern	116	Bettwanzen	166
Rückenschmerzen	116	Zecken	166
Hämorrhoiden	119	Kleine Wunden mit Eiter	166
Hernie (Bruch)	119	Impetigo	167
Krampfanfall	121	Frambösie	168
Epilepsie	122	Furunkeln und Abszesse	168
Würmer und andere Parasiten	123	Allergische Hautreaktionen	169
Spulwurm	124	Herpes Zoster	170
Springwurm, Madenwurm	124	Mykose, Grind	171
Peitschenwurm	125	Weißer Flecken im Gesicht und am Körper	172
Hakenwurm	126	Vitiligo	173
Bandwurm	127	Pellagra	175

Warzen	175	Zähne, Zahnfleisch und Mund	198
Hühneraugen	176	Pflege von Zähnen und	
Pickel und Mitesser	176	Zahnfleisch	198
Hautkrebs	177	Zahnschmerzen und Abszesse	200
TB der Haut oder		Eitriges und entzündetes	
der Lymphknoten	177	Zahnfleisch	201
Erysipel	178	Wunden oder Risse	
Brand, Gasbrand	179	in den Mundwinkeln	201
Hautgeschwüre	179	Flecken oder weiße Punkte	
Wundliegen	181	im Mund	201
Ekzem	182	Harntrakt und Genitalien	203
Schuppenflechte	182	Der Harntrakt	203
Augen, Zähne, Harntrakt und		Probleme des Harntraktes	203
Genitalien, Geschlechtskrank-		Infektionen, die nicht durch	
heiten, Frauenkrankheiten	183	Geschlechtskontakt entstehen	204
Augenkrankheiten	184	Wie und wann man	
Signale für Gefahr	184	einen Katheter benutzt	206
Verletzungen im Auge	185	Geschlechtskrankheiten	209
Wie man etwas		Gonorrhoe, Tripper	
aus dem Auge holt	186	und Chlamydien	209
Rote, schmerzende Augen	186	Syphilis	211
Bindehautentzündung	187	Bubos	212
Trachom	188	Wunden an Genitalien	213
Iritis	189	Feigwarzen	213
Glaukom	189	Genitalherpes	213
Infektion der Tränensäcke	191	Weicher Schanker	214
Gerstenkorn	191	HIV und AIDS	215
Pterygium	191	Frauenkrankheiten	219
Augengeschwür	192	Vaginaler Ausfluss	219
Narben im Auge	192	Unterleibsschmerzen	221
Blut im Weiß des Auges	193	Erste Hilfe	223
Blutung hinter der Hornhaut	193	Schutz und grundlegende	
Eiter unter der Hornhaut	193	Sauberkeit	224
Grauer Star	193	Fieber	224
Nachtblindheit, Augendarre	194	Schock	225
Flecken oder „Fliegen“		Bewusstlosigkeit	226
vor den Augen	195		
Doppeltsehen	196		
Onchozerkose	196		

Ertrinken, Atemstillstand,		Tropeninstitute in Deutschland	294
Mund-zu-Mund-Beatmung	228	Ausrüstung und Reiseapotheke	295
Hitzeschäden	229		
Kälteschäden, Unterkühlung	230	Tipps für unterwegs	298
Wie man Blutungen		Reisekrankheit	298
einer Wunde stillt	233	Sonne und Wärme	299
Nasenbluten	234	Höhenkrankheit	300
Schnitte, Schürfwunden,		Schwangere und Kinder	301
kleine Wunden	235		
Verbände	237	Wichtige Reise- und	
Wunden, die gefährlich		Tropenkrankheiten	303
werden können	238	Reisediarrhoe und andere	
Spezialmaßnahmen		Durchfallerkrankungen	303
gegen Gasbrand	239	Hepatitis-Formen	308
Schwere Verletzungen	240	Nierenerkrankungen	311
Akutes Abdomen, akuter Bauch	242	Insekten als	
Blinddarm-, Bauchfellentzündung	243	Krankheitsüberträger	311
Verbrennungen	244	Bilharziose	314
Knochenbrüche	246	Filariose, Trypanosomiasis	315
Verrenkung, Auskugeln	251	Pest	316
Verstauchungen	251	Ebola-Fieber	317
Vergiftungen	253	SARS	318
Schlangenbiss	254		
Spinnenbiss	256	Sexuell Übertragbares	319
Gila Monster, Skorpionstich	257	Geschlechtskrankheiten	319
		HIV und AIDS	319
Anhang für Fernreisende	259		
Wichtiges vor Reiseantritt	260	Gift- und Stacheltiere	321
Impfungen und Prophylaxe	261	An Land	321
Tetanus, Diphtherie	263	Im Wasser	323
Röteln, Gelbfieber	264		
Cholera	266	Wieder daheim	325
Polio, FSME	268	Medikamentenlisten	326
Hepatitis A	269		
Hepatitis B, Tollwut, Typhus	273	Anhang	345
Japanische Enzephalitis	275	Glossar medizinischer Begriffe	346
Zeitplan für Impfungen	276	Literatur	358
Malaria und ihre Verhütung	276	Register	366
Länderliste		Der Autor	372
Malaria und Gelbfieber	286		