

## REISE KNOW-HOW im Internet

Aktuelle Reisetipps und Neuigkeiten  
Ergänzungen nach Redaktionsschluss  
Büchershop und Sonderangebote

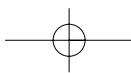
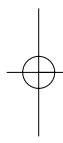
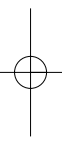
[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)  
[info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de)

Wir freuen uns über Anregung und Kritik.



**David Werner**  
**Wo es keinen Arzt gibt**





*David Werner*

# **Wo es keinen Arzt gibt**

*(Where There Is No Doctor)*

**Medizinisches Gesundheitshandbuch  
zur Hilfe und Selbsthilfe auf Reisen**

## 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  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei Peter Rump

**11., aktualisierte Auflage 2008**

**ISBN: 978-3-8317-1019-5**

ALLE RECHTE VORBEHALTEN

### **Bearbeitung dieser Auflage:**

Thomas Ruhstorfer, Praktischer Arzt –  
Notfallmedizin – Reisemedizin (DTG)

### **Gestaltung:**

Günter Pawlak, Peter Rump (Umschlag),  
Sabine Bürk (Aquarell),  
Frank-Peter Herbst, Peter Rump (Inhalt),  
Peter Rump (Überarbeitung der  
Zeichnungen des Autors), David Werner,  
Gunda Urban, Peter Rump (Fotos)

### **Druck und Bindung:**

Fuldaer Verlagsanstalt GmbH & Co. KG

PRINTED IN GERMANY

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: 0-942364-15-5

1. Medicine, Popular 2. Rural health etc.

(DNLN: 1. Community Health Aids-Handbooks.

2. Medicine-popular works. 3. Rural Health-handbooks.  
WA39 W492w)

RC81.W4813 1992 610-dc20

DNLN/DLC 92-1539

©**The Hesperian Foundation**

1919 Addison St., #304, Berkeley,

California 94704, U.S.A.

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, 35461 Fernwald (Annerod) sowie alle Barsortimente

**Schweiz:** AVA-buch 2000, Postfach, 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 über unseren **Bücher-shop im Internet: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)**

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge. 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 Autoren 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.

## 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 angefertigt, 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 auf Seite 349).

### **Zur deutschen Ausgabe**

Das Original hat über 400 Seiten im Format DIN-A-4 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 und Altersversorgung.

Schwerer fiel die Entscheidung bei dem Kapitel „Kinderkrankheiten“. Da habe ich die Abschnitte über Krankheiten wie Masern,

## Vorwort

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 und für jede Neuauflage aktualisiert wird. Außerdem hat er viele Ergänzungen im Haupttext und auch 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

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

Auf Seite 292 befindet sich eine Adressenliste der wichtigsten Tropeninstitute der BRD. Dort bekommt man weitere Informationen. Im Anhang finden Sie neben vielen anderen Tipps für Reisende 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 Warename eines Medikaments 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.

### 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



# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorbeugen 13**

### **Hygiene und die Folgen von Hygienemangel 14**

Hygieneregeln, (15), Hygiene des Hauses (16), Ernährungshygiene (16),  
Wie man die Gesundheit seiner Kinder schützt (18),  
Sauberkeit der Umwelt (18)

### **Ernährung 23**

Womit man sich nicht ernähren sollte (31), Aberglaube und Ernährung (32)

### **Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung 33**

Anämie (33), Hoher Blutdruck (34), Fettleibigkeit (35), Diabetes (35),  
Magengeschwüre, Sodbrennen, saurer Magen (36), Verstopfung (37),  
Kropf (37)

## **Grundwissen 39**

### **Wie man einen Kranken untersucht 40**

Fragen (41), Allgemeiner Zustand (41), Temperatur (41), Atmung (43),  
Puls (43), Ohren (44), Augen (44), Haut (45), Bauch (45),  
Muskeln und Nerven (48), Arme und Beine (48)

### **Wie man sich um Kranke kümmert 51**

Pflege eines Kranken (51), Pflege eines Schwerkranken (52),  
Vitalfunktionen prüfen (53), Wann und wie den Arzt holen? (54),  
Was man dem Arzt berichtet (56)

### **Richtiger und falscher Gebrauch moderner Medizin 57**

Regeln für den Medikamentengebrauch (57), gefährliche Fehler im  
Umgang mit Medikamenten (58), Wann auf Medikamente verzichten? (60),  
Antibiotika (60), Heilen ohne Medikamente (63), Hausmittel und  
Aberglaube (66), Heilpflanzen (69), Abführmittel, Einläufe (71),  
Wie man Medikamente abmisst (73), Wie und wann man Spritzen gibt (76),  
Allergischer Schock (81)

### **Krankheiten, die oft verwechselt werden 82**

Was verursacht eine Krankheit? (83), Krankheitsbilder und Ursachen (83),  
Krankheiten, die sich ähneln (85), Krankheiten, die Fieber erzeugen (88)

**Inhaltsverzeichnis****Weit verbreitete Krankheiten 91**

Wasserverlust (92), Durchfall und Dysenterie (94), Erbrechen (102), Kopfschmerzen und Migräne (103), Erkältung und Grippe (104), Nebenhöhlenentzündung (106), Allergische Nasenschleimhautentzündungen (106), Allergische Reaktionen (107), Asthma (107), Husten (108), Bronchitis (110), Lungentzündung (111), Hepatitis (Gelbsucht) (112), Arthritis (113), Krampfadern (113), Rückenschmerzen (114), Hämorrhoiden (116), Hernie (Bruch) (117), Anfall (119), Epilepsie (119)

**Würmer und andere Parasiten 121**

Spulwurm (122), Springwurm, Madenwurm (122), Peitschenwurm (123), Hakenwurm (124), Bandwurm (125), Trichinen (126), Amöben (126), Giardia lamblia (128), Bilharziose (128), Leishmaniose (129), Medina-/Guinea-Wurminfektion (131)

**Schwere Erkrankungen, die spezielle medizinische Pflege benötigen 133**

Tuberkulose (134), Tollwut (135), Tetanus (136), Meningitis (138), Malaria (139), Dengue-Fieber (141), Brucellose (142), Typhus (143), Flecktyphus (145), Lepra (146)

**Hautkrankheiten 149****Allgemeine Regeln für die Behandlung 150****Hautprobleme identifizieren 152**

Krätze (162), Läuse (163), Bettwanzen (164), Zecken (164), Kleine Wunden mit Eiter (165), Impetigo (165), Furunkeln und Abszesse (166), Allergische Hautreaktionen (166), Herpes Zoster (168), Mykose, Grind (168), Weiße Flecken im Gesicht und am Körper (170), Vitiligo (170), Pellagra (171), Warzen (173), Hühneraugen (173), Hautkrebs (174), Pickel und Mitesser (174), TB der Haut oder der Lymphknoten (175), Erysipel (176), Brand, Gasbrand (176), Hautgeschwüre (177), Wundliegen (179), Ekzem (179), Schuppenflechte (180)

**Augen, Zähne, Harntrakt, Genitalien, Frauenkrankheiten 181****Augenkrankheiten 182**

Augenverletzung (183), Etwas aus dem Auge holen (184), Rote, schmerzende Augen (184), Bindehautentzündung (185), Trachom (185), Iritis (186),

**Inhaltsverzeichnis**

Glaukom (187), Tränensackinfektion (188), Gerstenkorn (189), Pterygium (189), Augengeschwür (189), Narben im Auge (190), Blutung hinter der Hornhaut (190), Blut im Weiß des Auges (190), Eiter unter der Hornhaut (191), Grauer Star (191), Nachtblindheit (191), Flecken vor den Augen (193), Doppeltsehen (193), Onchozerkose (193)	
<b>Zähne, Zahnfleisch und Mund</b>	<b>195</b>
Zahnschmerzen und Abszesse (196), Eitriges und entzündetes Zahnfleisch (198), Risse in den Mundwinkeln (198), weiße Punkte im Mund (198)	
<b>Harntrakt und Genitalien</b>	<b>200</b>
Probleme des Harntraktes (201), Wie und wann man einen Katheter benutzt (203), Geschlechtskrankheiten (206) Gonorrhoe (206), Syphilis (208), Bubos (209), Feigwarzen (210), Genital-Herpes (210), Weicher Schanker (211), AIDS (212)	
<b>Frauenkrankheiten</b>	<b>216</b>
Vaginaler Ausfluss (216), Unterleibsschmerzen (218)	
<b>Erste Hilfe</b>	<b>221</b>
<b>Fieber</b>	<b>222</b>
<b>Schock</b>	<b>222</b>
<b>Bewusstlosigkeit</b>	<b>223</b>
<b>Ertrinken, Atemstillstand</b>	<b>225</b>
<b>Hitzeschäden</b>	<b>226</b>
<b>Kälteschäden, Unterkühlung</b>	<b>227</b>
<b>Behandlung von Wunden</b>	<b>230</b>
Nasenbluten (231), Schnitte, Schürfwunden, kleine Wunden (232), Verbände (234), Wunden, die gefährlich werden können (235), Spezialmaßnahmen gegen Gasbrand (236), Schwere Verletzungen (237)	
<b>Akutes Abdomen, akuter Bauch</b>	<b>239</b>
<b>Blinddarm-, Bauchfellentzündung</b>	<b>240</b>
<b>Verbrennungen</b>	<b>241</b>
<b>Knochenbrüche</b>	<b>243</b>
<b>Verrenkung, Auskugeln</b>	<b>246</b>
<b>Verstauchungen</b>	<b>249</b>
<b>Vergiftungen</b>	<b>250</b>
Schlangenbiss (250), Spinnenbiss (253), Gila Monster (254), Skorpionstich (255),	

**Inhaltsverzeichnis**

---

**Anhang für Fernreisende****Wichtiges vor Reiseantritt**

---

<b>Impfungen und Prophylaxe</b>	<b>259</b>
Impfungen (259), Reiseunabhängige Impfungen (261), Tetanus (261), Polio (266), Diphtherie (261), Röteln (262), Cholera (264), Gelbfieber (262), FSME (267), Hepatitis A (271), Hepatitis B (271), Tollwut (271), Typhus (271), Japanische Enzephalitis (273)	
<b>Zeitplan für Impfungen</b>	<b>274</b>
<b>Malaria und ihre Verhütung</b>	<b>274</b>
<b>Länderliste Malaria und Gelbfieber</b>	<b>284</b>
<b>Tropeninstitute in Deutschland</b>	<b>292</b>
<b>Ausrüstung und Reiseapotheke</b>	<b>293</b>

**Tipps für unterwegs**

---

<b>Reisekrankheit</b>	<b>296</b>
Sonne u. Wärme (297), Höhenkrankheit (298), Schwangere u. Kinder (299)	
<b>Wichtige Reise- und Tropenkrankheiten</b>	<b>301</b>
Reisediarrhoe und andere Durchfallerkrankungen (301), Hepatitis-Formen (307), Nierenerkrankungen (309), Insekten als Krankheitsüberträger (310), Milben (310), Läuse (310), Flöhe (311), Wanzen (311), Zecken (312), Bilharziose (313), Filariose (314), Trypanosomiasis (314), Pest (315), Ebola-Fieber (316), SARS (316)	
<b>Sexuell Übertragbares</b>	<b>317</b>
Geschlechtskrankheiten (317), AIDS (317)	
<b>Gift- und Stacheltiere</b>	<b>319</b>
Schlangen (319), Skorpione (320), Spinnen (320), Seeigel (321), Nesseltiere (321), Gifffische (321)	
<b>Wieder daheim</b>	<b>322</b>
<b>Medikamentenlisten</b>	<b>323</b>
<b>Glossar medizinischer Begriffe</b>	<b>336</b>
<b>Literaturtipps</b>	<b>349</b>
<b>Register</b>	<b>355</b>