

*David Werner*

**Wo es keinen Arzt gibt**

*(Where There Is A/ø Doctor)*

*Medizinisches Gesundheitshandbuch  
zur Hilfe und Selbsthilfe auf Reisen*

# Inhaltsverzeichnis

## **Erkrankungen 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)

## **I**

### **'Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung**

**33**

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

## **Lebenswissen**

**39**

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

**40**

Fragebogen (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**

Sorgfältiger Gebrauch 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),  
 Wenn man Medikamente abmisst (73), Wie und wann man Spritzen gibt (76),  
 Psychischer 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)

## **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), Lungenentzündung (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**

**749**

### ***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),

Slaukom (187), Tränensackinfektion (188),  
 iGerstenkorn (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), Doppelsehen (193),  
 lOnchozerkose (193)

**Kähne, Zahnfleisch und Mund** 195

lZahnschmerzen und Abzesse (196), Eitriges und entzündetes Zahnfleisch  
 [(198), Risse in den Mundwinkeln (198), weiße Punkte im Mund (198)

**l'jj/amfratt und Genitalien** 200

[Probleme des Harntraktes (201), Wie und wann man einen Katheter  
 [benutzt (203), Geschlechtskrankheiten (206) Gonorrhoe (206),  
 llyphilis (208), Bubos (209), Feigwarzen (210), Genital-Herpes (210),  
 [Reicher Schanker (211), AIDS (212)

**Frauenkrankheiten** 216

[Vaginaler Ausfluss (216), Unterleibsschmerzen (218)

**[Erste Hilfe** 221

*Fieber* 222

*Schock* 222

*Bewusstlosigkeit* 223

*Ertrinken, Atemstillstand* 225

*Hitzeschäden* 226

*Kälteschäden, Unterkühlung* 227

*Behandlung von Wunden* 230

Nasenbluten (231), Schnitte, Schürfwunden, kleine Wunden (232),  
 Verbände (234), Wunden, die gefährlich werden können (235),  
 Spezialmaßnahmen gegen Gasbrand (236), Schwere Verletzungen (237)

*Mutes Abdomen, akuter Bauch* 239

*Blinddarm-, Bauchfellentzündung* 240

*Verbrennungen* 241

*Knochenbrüche* 243

*Verrenkung, Auskugeln* 246

*Verstauchungen* 249

*Vergiftungen* 250

Schlangenbiss (250), Spinnenbiss (253), Gila Monster (254),  
 Skorpionstich (255),

## **Anhang für Fernreisende**

### Wichtiges vor Reiseantritt \_\_\_\_\_

<i>Impfungen und Prophylaxe</i>	259
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)	
<i>Zeitplan für Impfungen</i>	274
<i>Malaria und ihre Verhütung</i>	274
<i>Länderliste Malaria und Gelbfieber</i>	284
<i>Tropeninstitute in Deutschland</i>	292
<i>Ausrüstung und Reiseapotheke</i>	293

### Tipps für unterwegs \_\_\_\_\_

<i>Reisekrankheit</i>	296
Sonne u. Wärme (297), Höhenkrankheit (298), Schwangere u. Kinder (299)	
<i>Wichtige Reise- und Tropenkrankheiten</i>	301
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)	
<i>Sexuell Übertragbares</i>	317
Geschlechtskrankheiten (317), AIDS (317)	
<i>Gift- und Stacheltiere</i>	318
Schlangen (319), Skorpione (320), Spinnen (320), Seeigel (321), Nesseltiere (321), Giftfische (321)	

### Wieder daheim \_\_\_\_\_

<i>Medikamentenlisten</i>	32:
<i>Glossar medizinischer Begriffe</i>	33f
<i>Literaturtipps</i>	34i
<i>Register</i>	35L