

Beatles-Fans treffen sich heute im Käuzchen

BAD KREUZNACH (klj). Zum kreativen Diskutieren und fröhlichen Beisammensein lädt am heutigen Donnerstag, 11. September, der „Strawberry Fields Forever“-Fan Club ein.

Die Beatles-Fans Peter Trautmann, Menne Traut, Detlev Weise, Michael Geyl und Kurt Ketzner haben sich vorgenommen, nun einmal im Monat einen Beatles-Stammtisch einzurichten, zu dem Alt und Jung eingeladen sind.

Band „Everfree“ mit dabei

Ziel des Clubs ist es, die Fangemeinde nicht nur über das Internet, sondern im persönlichen Gespräch zu erreichen und gemeinsam über vergangene Ereignisse sowie kommende Jubiläen und Aktionen zu sprechen.

Heute wird nicht nur der erste gemeinsame Stammtisch gefeiert, sondern auch ein besonderer musikalischer Act begrüßt. „Die Band Everfree wird als älteste Bad Kreuznacher Beatles-Cover-Band dabei sein“.

Bananen gegen Montezumas Rache

INTERVIEW Tropenmediziner Wantzen gibt Tipps für Urlauber / Faustregel lautet: Sich an den Einheimischen orientieren

BAD KREUZNACH. Wenn einer eine Reise tut, dann soll er etwas Schönes zu erzählen haben. Gute Vorbereitung, gerade bei mitreisenden Kindern oder Senioren sind aber unerlässlich, um gesund und sicher die schönsten Wochen des Jahres genießen zu können.

TIPPS VOM TROPENDOKTOR Serie Teil 4: Sonne & Essen

Wer die Zeitung beim Frühstück liest, sollte Sie jetzt vielleicht für einen Moment beiseite legen, aber wir kommen um das Thema nicht rum: So mancher Urlaub in fernen Ländern wird ungewollt auf dem Lokus abgesehen.

Nicht sehr appetitlich, stimmt, aber das Thema gehört bei der reisemedizinischen Beratung unbedingt dazu. „Montezumas Rache“, „Backdoor Sprint“, „Flotter Otto“ – allein schon die vielen Bezeichnungen weisen auf das häufige Vorkommen des meistens nur lästigen, aber manchmal auch mit lang anhaltenden Folgen verbundenen Reisedurchfalls hin.

Wie kommt es dazu, wie kann ich mich schützen?

Rasche Klimaumstellung von kaltem europäischen ins feuchtwarme tropische Klima, ungewohnte Speisen wie Meeresfrüchte, tropische Gewürze und Inhaltsstoffe, wie Öle, rasches Verderben von empfindlichen



Der weitgereiste Tropenarzt Dr. Johannes Wantzen spricht in der AZ-Serie über das richtige Verhalten am Urlaubsort aus medizinischer Sicht. Foto: Wantzen

Lebensmitteln bei großer Hitze und großer Luftfeuchtigkeit, die hygienisch fragwürdige Lebensmittelzubereitung und vor allem -Aufbewahrung, oder auch simple Aversion gegen die ungewohnten Speisen, können zu Übelkeit aber auch zu Durchfall führen.

Bei dem leichten und unkomplizierten Durchfall reicht die Aufnahme von Schonkost, wie Bananen, Reissuppe, und der Einsatz von Durchfallmitteln wie Loperamid und reichlich Flüssigkeit.

mehr als drei Tagen Dauer, krampfartige Bauchschmerzen, hohes Fieber, Blut oder Schleimauflagerungen auf dem Stuhl. Hier besteht der Verdacht auf das Vorliegen einer bakteriellen Entzündung des Darmes.

Und wenn es mich schlimmer erwischt?

Bei folgenden Merkmalen sollten Sie hellhörig werden und eine medizinische Einrichtung konsultieren: Durchfall von

Was kann ich dann tun?

Lebensmitteln bei großer Hitze und großer Luftfeuchtigkeit, die hygienisch fragwürdige Lebensmittelzubereitung und vor allem -Aufbewahrung, oder auch simple Aversion gegen die ungewohnten Speisen, können zu Übelkeit aber auch zu Durchfall führen.

Es empfiehlt sich in schweren Fällen nach Rückkehr aus dem Urlaub eine tropenärztliche Konsultation. Der Tropenmediziner wird dann eine bakterielle und parasitologische Untersuchung des Stuhls veranlassen.

Worauf sollte ich achten, um mir das alles zu ersparen?

Die Vorbeugung ist relativ einfach: Sich in den ersten Tagen des Urlaubs mit ungewohnten Speisen zurückhalten. Am Büffet Salate und Majonäsen meiden, Speisen möglichst noch heiß oder durchgebraten zu sich nehmen und an der Strandbar Getränke ohne Eiswürfel zu sich nehmen.

Noch häufiger als Reisedurchfall sind Sonnenbrand oder Sonnenstich. Auch hier lässt sich vorbeugen?

Und auch hier sind die Regeln im Grunde ganz einfach und werden unfassbar oft sträflich missachtet. Die hohe Lichtintensität der Sonneneinstrahlung, auch bei scheinbar bedecktem Himmel, führt rasch zum Sonnenbrand, welcher die nächsten Reisetage schlimm beeinträchtigt.

STECKBRIEF

In unserer Interview-Serie „Tipps vom Tropendoktor“ gibt der erfahrene Bad Kreuznacher Reisemediziner Dr. Johannes Wantzen Ratschläge für Reisende.

Dr. med. Johannes Wantzen ist Arzt für Allgemeinmedizin, Betriebsarzt und einer von nur zwei zugelassenen Tropenmedizinern in Rheinland-Pfalz.

Er praktiziert in seiner allgemeinen medizinischen Praxis und dem Zentrum für Reise- und Betriebsmedizin / Staatlich ermächtigte Gelbfieberimpfstelle in Bad Kreuznach und in Mainz am Brand (www.tropendoktor.de).

Wantzen ist gefragter Ratgeber für Fachmedien (Print, TV, Radio) und war als Gastdozent an der Universität Gießen tätig.

nicht. Wie sich mancher käsig Neuankömmling zur Mittagszeit in die Tropensonne knallt, das lässt mich nach all den Jahren immer noch fassungslos zurück.

Noch ein Rat außer gutem Sonnenschutz?

Den einfachsten und grundlegendsten, den ich Reisenden geben kann. Orientieren Sie sich stets an den Einheimischen. Wenn sich Bewohner südlicher Länder zwischen 12 und 15 Uhr im Schatten aufhalten, hat das wenig mit primitivem Aberglauben zu tun, aber viel mit gesundem Menschenverstand.

Das Interview führte Thomas Haag.

- Anzeige -

Large advertisement for a crossword puzzle contest. It features the headline 'Täglich 50,- € zu gewinnen!' and 'Kreuzworträtsel-Hotline: 0137 8424202'. The ad includes a grid of crossword clues, a central advertisement for 'smart' cars, and a solution key at the bottom.