

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. Ab 19 Uhr sind alle Beatles-Begeisterten und Freunde der 60er und 70er Jahre im Café Bistro Käuzchen in der historischen Altstadt willkommen.

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. Es soll bei den monatlichen Treffen nicht nur um die Beatlemania, sondern auch um die gesamte Bandbreite in der Musik von den 50er bis 70er Jahren gehen. „Alles in allem sollen nicht nur die Beatles Thema sein, sondern auch ihr musikalischer Einfluss“, so Peter Trautmann.

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. Schon seit 2006 stellt die Truppe gemeinsam aus, wandert auf den Spuren der Beatles durch Hamburg oder Liverpool und lässt dabei kein Beatlemuseum aus.

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“, erklärt Menne Traut.

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. Der Bad Kreuznacher Tropenarzt und Reisemediziner Dr. Johannes Wantzen gibt in einer AZ-Serie Tipps für den gesunden Urlaub.

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. Reden wir darüber?

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 Meeresschnecken, 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. Der „einfache Reisedurchfall“ ist meist nur von kurzer Dauer, zeichnet sich durch eher wässrigen Durchfall ohne begleitende krampfartige Bauchschmerzen und Übelkeit aus und geht meist nicht mit Fieber einher.

Was kann ich dann tun?

Bei dem leichten und unkomplizierten Durchfall reicht die Aufnahme von Schonkost, wie Bananen, Reissuppe, und der Einsatz von Durchfallmitteln wie Loperamid und reichlich Flüssigkeit. Ansonsten kommen auf ärztliche Verordnung auch Antibiotika und der Einsatz intravenöser Flüssigkeit in Frage.

Und wenn es mich schlimmer erwischt?

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

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 Darms, welche unbehandelt zu ernsthaften Komplikationen führen kann. Neben einer Vielzahl von Bakterien, welche in den tropischen Ländern – begünstigt durch das Klima – wesentlich häufiger als bei uns vorkommen, kann es sich auch um parasitäre Erkrankungen handeln, in seltenen Fällen auch um einen Wurmbefall.

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. Die Engländer haben eine prägnante Verzehrerregel für die Tropen: „Cook it, peel it, or let it be.“ Koch es, schäl es, oder lass es bleiben.

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. Besonders Kinder, welche sich gerne am Strand und im Wasser aufhalten, bemerken den beginnenden Sonnenbrand erst, wenn es zu spät ist. Der Einsatz von wasserfesten Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor sowie das Tragen von Lichtschutzkleidung, also Sonnenhut und T-Shirt, sollten eine Selbstverständlichkeit sein. Sind es meiner Beobachtung nach aber

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 –

Täglich 50,- € zu gewinnen!

Raten Sie das Lösungswort, rufen Sie unsere Hotline an und sichern Sie sich die Chance auf den Tagesgewinn. Teilnahmeschluss: Heute, 24 Uhr. Täglich ziehen wir unter allen richtigen Lösungen einen Gewinner.

Kreuzworträtsel-Hotline: 0137 8424202

Der Anruf kostet 50 Cent (aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, ggf. abweichender Mobilfunktarif). Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Mitarbeiter der VRM dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ein Kameraobjektiv	Ab-scheu-gefühl	Bergweg	Wild-dieb	Bein-gelenk	Weich-nadelbaum	Salz der Ölsäure	Vorname Strawinskys	starke Luftbewegung	Kurzmit-teilung (Kw.)	Armee der eh. DDR (Abk.)	ohn. Politiker (Xiao-ping) †	Dosis	indische Währung	Gebirgs-mulde	Strom zur Nordsee	arabi-sche Lang-flöte
8						Schrau-ben-spirale										
Sage um einen Heiligen	Staat in Süd-amerika	Zier-pflanze				säch-liches Fürwort	Warenbe-stands-zählung							polni-scher Name der Oder		
				Honig-likör								Titel-figur bei Flaubert	Kimono-gürtel			
irisch-kelt. Feuer-gott		Schmelz-gefäß	Düsen-flug-zeuge			Männer-name			Blumen-strauß							Basis-platte von Statuen
Tasten-instru-ment	Königin von Preußen	Fremd-wortteil: drei								Umlaut		Nasen-affe	Wende-ruf beim Segeln			
										Kose-name für 'Vater'	Vorname Lager-felds			Teil des Kugel-schreibers		
Mirakel		Seih-gerät	Schul-ma-terial							Teil des Fahrrads				6		
schnell, rasch machen	Zeichen in Psalmen			hess. Stadt an der Fulda	hebrä-isch: Sohn	Heiligen-bilder der Ost-kirche	unbe-stimmte, große Anzahl	mexika-nischer Badeort		Ausruf des Frierners	weib-licher franz. Artikel		Luft-wider-stands-beiwert			
				durch Strom ange-trieben						Mittags-mahlzeit (engl.)		west-afrika-nischer Stamm				
Beiname Kaiser Fried-richts I.	englisch: Tier	schwei-zerisches Kartoffel-gericht	Teil von Orts-namen (Salz)		Bedräng-nis		Samt-ober-fläche	Aus-strahlung								
Teil des Stadt-teils	ein Brems-system (Abk.)		Kinder-tages-stätte (Kw.)	Schwe-lung				Fluss in Peru								
		Gegner Luthers †1543	Körper-stellung				Kfz-Z. Frie-drichs-hafen	spani-scher Artikel								
Morast, Schlamm	winkelig				Sprech-weise einer dt. Ligatur	chem. Wäh-rung in Frank-reich		Fremd-wortteil: neu								
hinter-hältig (ugs.)		voll-ständig														

Ihr smart Partner in Bad Kreuznach

smart

Wilhelm Schad Nachfolger GmbH & Co. KG

Autorisierter Mercedes-Benz & smart Service
Mainzerstr. 4-8 · 55545 Bad Kreuznach
Tel. 0671 705-0 · info@schadmb.de
www.facebook.com/SchadBadKreuznach
www.schad.mercedes-benz.de

ANFÄNGER

		9		1		5
	1		2 6 9		4	
7 8				3	1 6	
		5		4		2
1 6						5 9
8		9		3		
3 7	1				2 4	
	9	8 5 2		7		
2		4		8		

FORTGESCHRITTENE

				4		5
		3		4 2 9		
7	6	9			1	
4		3			7	
9	7	8		5		
7		1		9		
9	2	6		1		
2 1 4		3				
3		5				

Anfänger
4 6 8 7 5 3 2 1 9
2 9 5 1 4 6 7 3 8
1 7 3 8 9 2 5 4 6
7 8 2 3 5 4 1 9 5
3 5 9 2 1 7 8 6 4
6 4 1 5 3 9 3 2 7
5 1 4 9 2 8 6 7 3
9 2 7 6 3 5 4 8 1
8 3 6 4 7 1 9 5 2

Fortgeschrittene
1 6 9 7 4 3 2 5 8
8 3 2 5 9 1 6 4 7
5 4 7 2 3 6 1 9 3
7 2 3 1 5 8 4 6 9
9 1 8 4 5 2 3 7 5
6 5 4 9 3 7 8 1 2
2 8 1 6 7 5 9 3 4
3 9 5 8 1 4 7 2 6
4 7 6 3 2 9 5 8 1

Auflösung des vorherigen Rätsels
O R K A N N I E D E R L A N D E O R A K E L
E A R L M E T I C U R R Y H T I N A
B E U T E L S F L A I R A T T E S T N U
D F G G S T O U T D U R C H S I C H T I G
E V E T O S S I E E
A N K E N L G E B A R E N
M A S S L O S U N I S M M
T P A L T W B U P O T T E
S T E P L B E L E B E N E S E L S A F T
I S S A L O N H L E I T E R I N H O T
K L E B E R U N S E I M R E N
M A N M M K I T T M O L S H
S I M U L T A N P R I O
A B O D E L P M A G I E R
G R I F F P O P E L I N G N A
M A R S E N A L

(c). Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG 2003-2013 / Erstellt von VRM am 25.05.2016