



Dr. Johannes Wantzen war als Tropenarzt auf dem ganzen Globus unterwegs. Nun praktiziert er als Allgemein- und Tropenmediziner in Bad Kreuznach und Mainz. Foto: Wantzen

Im Bett nie ohne Moskitonetz

INTERVIEW Tropenmediziner Wantzen gibt Tipps für Urlauber

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 Tipps für den gesunden Urlaub.

TIPPS VOM TROPENDOKTOR

Serie Teil 3: Mücken

In fast allen tropischen Ländern kommt es zu Übertragung von Krankheiten durch Insekten, neben der klassischen Malaria zum Beispiel auch das gefürchtete Denguefieber. Was kann ich tun, damit eine Mücke mir nicht den Urlaub verdirbt?

Auf jeden Fall sollten Sie das Thema sehr ernst nehmen. Diese Erkrankung beeinflusst im schlimmsten Fall weit mehr als nur die Urlaubszeit. Es handelt sich etwa beim Denguefieber um eine Viruserkrankung, welche durch den Stich von bestimmten Stechmücken übertragen wird, wobei zurzeit noch keine Impfung dagegen verfügbar ist. Man kann sich jedoch durch eigenes Verhalten recht gut schützen, indem man sich nicht in den Abendstunden ungeschützt im Freien aufhält, wirksame Hautmückenschutzmittel aufträgt und möglichst helle, nicht eng anliegende Kleidung trägt. Dies hilft natürlich auch gegen die Übertragung der Malaria.

Gegen Malaria gibt es ja auch vorbeugende Medikamente, die allerdings weder preisgünstig noch in jedem Fall gut verträglich sind. Trotz-

dem unverzichtbar?

Ob eine chemische Prophylaxe, das heißt das regelmäßige Einnehmen von vorbeugenden Medikamenten, erfolgen muss, hängt neben dem Reiseziel auch von Art und Dauer der Reise ab. So ist es in vielen asiatischen Ländern nicht mehr nötig, eine kontinuierliche Chemoprophylaxe einzunehmen, es wird vielmehr die Mitnahme eines Medikamentes zur Selbstbehandlung empfohlen. Da in vielen malariagefährdeten Ländern eine Malariaübertragung auch von der Jahreszeit und unter Umständen auch von der Lage des Reiseziels abhängt, empfiehlt sich grundsätzlich immer eine medizinische Beratung vor Reiseantritt. Ein Beispiel: Liegt Ihr Reiseziel konstant über 1800 Höhenmetern, können Sie sich das Geld für die Malaria-Prophylaxe sparen.

Im Internet kursieren Reisetipps, die empfehlen, Malaria-Medikamente im Reise-land zu erwerben, weil sie dort erheblich billiger sind.

Vorsicht vor „preisgünstigen“ Medikamenten in Tropenländern. Bis zu 70 Prozent der Medikamente können billige Fälschungen sein, die entweder „nur“ unwirksam oder schlimmstenfalls sogar giftig sind.

Gegen Mückenstiche empfehle meine Oma Einreibungen mit Obstessig, andere schwören auf Knoblauch, Opa bevorzugte eine regelmäßige Gin Tonic-Prophylaxe im Urlaub. Was bringen diese Hausmittelchen?

Das wirkt (lacht). Also: Apfelsig verschönert den Teint, Knoblauch hilft vermutlich gegen Vampire und der Gin, der sorgt ab einer gewissen Dosierung dafür, dass der Mückenstich Sie im wahrsten Sinne des

Wortes nicht mehr juckt. Aber aus medizinischer Sicht ist das natürlich alles Quatsch. Auch alternative Medikamente auf pflanzlicher Basis und homöopathische Mittel, wie manchmal angeraten, sind als Alternativen weitgehend ungeeignet, da unsicher oder völlig unwirksam.

Wie bemerke ich eigentlich im Falle eines Falles eine Malaria-Erkrankung und was ist dann zu tun?

Ein Malariaanfall braucht mindestens fünf Tage nach dem Stich durch ein infiziertes Insekt. Im Erkrankungsverdachtsfall kommt es zu starkem Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, bei Kindern auch starke Bauchschmerzen, später im Verlauf hohes Fieber und Bewusstseinsstörungen. Dann sollte unter allen Umständen ärztlicher Rat gesucht werden. Gerade in Ländern, in denen gleichzeitig mehrere Erkrankungen vorkommen können, welche typischerweise mit solchen Symptomen behaftet sind, ist es ohne Blutuntersuchung häufig nicht möglich zu unterscheiden, welche Erkrankung vorliegt. Nur wenn der nächste Doktor mehrere Tagesmärsche entfernt ist, sollten Sie Eigenmedikation in Erwägung ziehen.

Okay, ich bin ja im Hotel und nicht auf einer einsamen Insel. Kann ich denn in meiner Unterkunft gegen Mücken vorbeugen?

Ein paar Tricks gibt es schon. Moskitos sind von Haus aus faul und fliegen am liebsten in Bodennähe. Wer Stiche vermeiden will, der sucht sich deshalb im Hotel ein höher gelegenes Zimmer. Außerdem können Sie für kühle, gut durchlüftete Räume sorgen, weil die Stechvieher Zugluft und Kälte absolut nicht ausstehen können. Außerdem gehört in den Tropen unbedingt ein Moskitonetz übers Bett, das Sie zusätzlich mit Mückenspray imprägnieren können. Sollte das Moskitonetz in ihrem Zimmer fehlen, direkt zur Rezeption durchstarten und reklamieren. Ach ja: Bevor Sie Ihr urlaubsmüdes Haupt zur Ruhe betten, schauen Sie nach, dass die Mücke nicht auch unter dem Netz ist.

Das Interview führte Thomas Haag.

Mitmachen ist erwünscht

KINDERKULTURTAG Vereine und Initiativen laden am Sonntag in den Schlosspark ein

BAD KREUZNACH (red). Die Ferien neigen sich dem Ende entgegen – Zeit für den Kinderkulturtag. Kulturdezernentin Andrea Manz freut sich über die nun schon über 20 Jahre bestehende Tradition in der Stadt. Alle Kinder sind eingeladen, am Sonntag, 7. September, von 11 bis 17 Uhr im Schlosspark mit Kopf, Herz und Hand dabei zu sein: „Miteinander jedweder Art – von Mensch zu Mensch, zwischen Jung und Alt“ lautet das Motto des Tages. Hierzu präsentieren zahlreiche Vereine und Initiativen ehrenamtlich ein vielfältiges Angebot an Mitmach-Aktionen, bei denen alle kleinen Künstler auf ihre Kosten kommen werden. Theateraufführungen, Tanzgruppen und ein Künstler, der eine Verbindung aus afrikanischer Akrobatik- und Clownshow zeigt, bereichern ab 12 Uhr das Bühnenprogramm. Der Eintritt ist frei.

Auf der Bühne im Schlosspark gibt es unter anderem Musik und Tanz. Das Stück „Die sechs Helden“ etwa wird von der VHS-Jugendtheatergruppe aufgeführt. Das amüsante Bühnenmärchen basiert auf der Sage der „Sieben Schwaben“ von Ulrich Zettler und wurde unter der Leitung von Petra Theisen

instudiert. Der Herzog schickt sechs tapfere Recken zum Bodensee, wo das ungeheure Ungeheuer haust und die Menschen in Angst und Schrecken versetzt. Die sechs Mutigen sollen das Untier erlegen. Auf ihrer Wanderung erleben die Helden so manches Abenteuer. Das Märchen „Schneewittchen und die sieben Zwerge“ wird ebenfalls gezeigt, Akteure sind hier Schüler der Grundschule Hofgartenstraße.

Zum Kinderkulturtag gehören auch die Mitmachaktionen. Verschiedene Vereine und Institutionen laden hierzu ein. Im



Basteln, Handarbeiten, kreativ sein – das bietet der Kinderkulturtag. Archivfoto: Vogt-Gladigau

Angebot: Basteln von Freundschaftsbändern und Ringen (Deutscher Kinderschutzbund), Torwandwerfen (HGC Bad Kreuznach), Bemalen von Tellern und Karten (Bildungsverein Bad Kreuznach), Drucken von selbst erdachten Motiven in Postkartengröße (Kunstwerkstatt Bad Kreuznach), Flechten von Rastazöpfen (Afrikanischer Freundeskreis) sowie Basteln von afrikanischen Fußballen (Schule für Uganda).

Jonglage und Stockbrot

Das Jugend-Rot-Kreuz lädt an den Stand zum Kinderschminken ein, die Royal Rangers Bad Kreuznach fertigen mit den Besuchern Grasköpfe, tierische Paper Balls und Filzschlangen, der Kindertreff „Die Brücke“ gestaltet mit den Kids Holzbreitchen und brutzelt Stockbrot, der 1. KTC – Kreativer Tanz-Sportclub lädt ein, Geduldsspiele zu basteln, dazu gibt es Stationen für Akrobatik und Jonglage.

Die Musikschule Mittlere Nahe widmet sich dem Basteln von Instrumenten aus Alltagsmaterialien, der Waldorfkindergarten Rotenfels lädt zu Gruppenspielen unter dem Motto „Sommerreigen“, Lernen für

KOSTEN

► Für die verwendeten **Bastelmaterialien** wird ein Kostenbeitrag zwischen 50 Cent und einem Euro erhoben.

► Für Essen und Trinken ist ebenfalls gesorgt: von **Rohkost über Gebrilltes**, von Kuchen bis **Waffeln**, von kalten bis heißen Spezialitäten aus der **türkischen Küche**.

das Leben bietet das Gruppenspielangebot „Parcours der Sinne“, die Gründungsinitiative Waldorfschule lädt an die Knetstation, Andrea Böhmer weist in die Kunst von Specksteinarbeiten ein, Stephanie Brandani zeigt das Arbeiten mit Steinsorten und mit Elfi Brandt können die Kinder Freundschaftsbändchen knüpfen. Mit von der Partie ist auch das Restaurierungsatelier Rebsburg. Hier lautet das Motto „Höhlenmalerei – Die farbige Welt der Altsteinzeit“. Die Stadtbibliothek lädt zu Bucholympiade, Bücher-Memory und mehr. Steffen Kaul bietet ein Neustadt-Spezial: Kaul und Hajo Langer gewähren einen Blick in den Eiskeller. Geöffnet ist das kleine Museum von 11 bis 17 Uhr, der Eintritt ist frei.

– Anzeige –

Netto Marken-Discount
EINFACH BESSER
gültig von Donnerstag, 04.09.14 bis Samstag, 06.09.14

SO SCHMECKT DIE HEIMAT.
Qualitätsfleisch aus Deutschland

RINDER-ROASTBEEF
abgehangen, für Grill & Pfanne
100 g **1.49****
Aktionspreis

SCHWEINE-RÜCKENBRATEN
mager
1 kg **4.49****
Aktionspreis

GESCHNETZELTES „GYROS ART“
mit Knoblauch-Geschmack
1 kg **3.98****
Aktionspreis

HÄHNCHEN-SCHENKEL
mit Rückenstück, natur
1 kg **2.18****
Aktionspreis

PREISSENKUNG AUF DAUER!
SEIT 01.09.14

Deutsche Markenbutter
mildgesäuert oder Süßrahm
0.89
250 g **-,85***
(3,40 / kg)

Früchtetee
leckerer Früchte-Quark, versch. Sorten
0.59
6 x 50 g **-,52***
(-,18 / 100 g)

Duo-Watte-Pads
0.75
120 Stück **-,71***

Duschcreme
versch. Sorten
0.59
300 ml **-,55***
(1,84 / l)

Schoko Milch Riegel
1.09
200 g **-,99***
(-,50 / 100 g)

Netto Marken-Discount AG & Co. KG • Industriepark Ponholz 1 • 93142 Maxhütte-Haidhof
*Dieser Artikel kann wegen begrenzten Vorrats schon am ersten Tag des Angebots ausverkauft sein. **Dieser Artikel kann wegen begrenzten Vorrats schon am ersten Tag des Angebots ausverkauft sein. Nicht erhältlich bei Netto City.

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