
INHALT

Kleine Tropenkunde

Klima und Geographie der Tropenzone	9
Wir und die Dritte Welt: Eine Gegenüberstellung	13
Wohin steuert Afrika?	18
Lateinamerika – Mittelklasse der Nationen?	20
Großartige, miserable, unruhige Tropenwelt Asiens	23

Unterwegs zwischen den Wendekreisen

Konfrontation mit kitzligen soziologischen Themen:	
Empfohlene Verhaltensweisen	27
Deutschenbild der Dritten Welt	33
Beziehungen zu Frauen aus tropischen Ländern	35
Begegnungen mit unseresgleichen	41
Schlüssel zu anderen Welten: Sprachkenntnisse	42
Souvenirs, Souvenirs	46
Was sich manchmal Straße nennt	48
Krampf im Bein: Die öffentlichen Dienste	50
Trouble: Ärger in einer fremden Welt	52

Erhaltung und Pflege der Gesundheit in den Tropen

Ärztliche Versorgung in Entwicklungsländern	59
„Volksmedizin“ und „Wunderheiler“	60
Wie man mit der Akklimatisierung fertig wird	63
Probleme, die Sonne und Hitze mit sich bringen	65
Auch in den Tropen kann man frieren	69
Gesünder leben und reisen mit richtiger Bekleidung	71
Das A und O: Körperhygiene	73
Die richtige Einstellung und Lebensführung	75
Tropisches Haushaltsmanagement	77
Kinderpflege	79

Richtig essen und trinken im heißen Klima

Was man über die Ernährung wissen sollte	81
Quellen elementarer Ernährung in den Tropen	84
Was Vitamine und Mineralstoffe für uns tun und wo wir sie in den Tropen finden	85
Wo essen, wo nicht? Was essen, was nicht?	89
Zu Gast am Tisch fremder Völker	92
Was trinkt man in den Tropen?	94
Gesundheitsstörungen durch falsche Ernährung in einer fremden Umwelt	97
Mein tropischer Speisefahrplan	100

Tropische Krankheiten

Früherkenntnis und Selbstdiagnose	103
Die wichtigsten Schutzimpfungen für Tropenreisende	104

Erkältung	105
Fieberkrankheiten (Malaria, Gelbfieber...)	107
Hepatitis	112
Infektiöse Darmerkrankungen (Durchfall, Ruhr, Cholera...)	113
Kontaktkrankheiten (Tripper, Pilze, Geschwüre...)	116
Meningitiden	119
Pest	119
Pocken	120
Rabies	120
Schlafkrankheit	121
Tetanus.....	121
Tuberkulose	122
Wurmkrankheiten (Hakenwurm, Spulwurm, Bandwurm...)	122

Erste Hilfe unter primitiven Bedingungen

Hilfeleistung in der Dritten Welt	125
Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott	126
Auge (Bindehautentzündung, Fremdkörper...)	126
Biß- und Stichwunden	
(Moskitostiche, Blutegelbefall, Schlangenbiß...)	127
Blase am Fuß	132
Blinddarmrentzündung	132
Blutungen.....	133
Brüche.....	134
Diabetes	134
Ersticken	135
Fieber	137
Haut	137
Herz	138
Kater	139
Kompressionsunfall (Bends, Gasembolie...)	139
Kontaktvergiftung.....	142
Krampf beim Schwimmen	143
Muskelzerrung	144
Ohnmacht.....	144
Ohrschmerzen beim Tauchen	144
Reisekrankheiten	145
Schock.....	145
Verbrennungen und Verbrühungen	146
Vergiftung, intern.....	146
Verrenkung	149
Verstauchung	149
Verstopfung.....	149
Verstümmelung	150
Zahnschmerzen	150

Sicher baden, schwimmen, tauchen in tropischen Gewässern

Relativität des Begriffs „Sicherheit“	151
Trügerische Tiefen.....	151
Strömungen und Gezeiten	153
Rein in die Brandung, raus aus der Brandung!.....	154

FKK in den Tropen?	156
Zehn Gebote für den Gerätetaucher	157

Gefahren tropischer Meere

Haie – Gefahr erkannt, doch noch längst nicht gebannt	168
Welche Arten von Haien sind gefährlich, welche nicht	172
Ist der Barrakuda so schlimm wie sein Ruf?	175
Muränen – tropische Muskelprotze	177
Andere „bissige“ Meeresbewohner	179
„Mich hat etwas gestochen!“	181
Kraken und Tintenfische	187
Wie bitte? Seewasserkrokodile?	188
Feuer im Wasser: Millepora	189
Schlangen – auch im Meer wenig sympathisch	191

Leben wie Robinson

Robinson 1980	193
Beachcombing: Was der Strandstreifen hergibt	196
Algen und Tange: Futuristische Survivalnahrung	199
Argumente für und wider die Unterwasserjagd	201
Leben und Überleben aus dem Meer:	
Fang- und Zubereitungsmethoden	204

Feindliche Umwelt Dschungel

Schrumpfende „Grüne Hölle“	220
Auf Nahrungssuche im tropischen Regenwald	221
Verirrt!	225
Ein Notlager im Dschungel – sachkundig angelegt	228
Begegnung mit den Bewohnern des Dschungels	230

Essbare und giftige Pflanzenarten der tropischen Wildnis

Kriterien	238
Gifte in tropischen Pflanzen	243
Kontaktgifte, subtile Kampfstoffe der tropischen Flora	246
Gräser, die Urgetreide	247
Farne, die allgegenwärtigen Überlebenshelfer	249
Die Kokospalme: Wunderwaffe des Inselfurvivals	250
Schlichte Vertreterin der Kokospalme: Nipa	251
Unbeachtetes Stachelgewächs am Strand: Pandanus	253
Survivalspinat: Die Amarantgewächse	254
Hilfreicher Portulak	255
Vielseitige Guava	257
Praktische Brotfrucht	258
Wasserpflanzen als Survivalnahrung	259
Mineralienreiche Unkräuter: Gattung Corchorus	261
Grundnahrung vieler Naturvölker: Dioscoreaceae, die Yams	263
Cyrtosperma merkusii – wildwachsende „Kohlehydratbombe“ des Westpazifiks	265

Tropische Plagegeister

Kinder: Fluch oder Segen der Dritten Welt?	266
Bettler & Söhne GmbH	269
Die wahren Herren der Tropen: Ratten!	270
Köter, Kläffer, Kacker	271
Insekten und anderes Kleingetier (Ameisen, Bienen, Blutegel...)	273

Survivalpraktiken

Survivalkunde – wozu?	284
Orientierung im Gelände und auf See	284
Durst und Wasser	290
Feuer- und Nahrungsbereitung	298
Jagen und Fallenstellen	300
Notsignale, die man kennen sollte	307

Überlebensstudien zum Thema

Naturkatastrophen

Was tun, wenn die Erde bebt?	311
Vulkane – schreckliche, herrliche, faszinierende Feuerberge	314
Maßnahmen bei Heranziehen eines tropischen Orkans	317
„Brenzlige“ Situationen	321
Blitz und Donner	324

Literatur-Nachweis	328
---------------------------	-----

Index	333
--------------	-----