

# Inhalt

- 6 Start
- 8 Wo finden Sie was in diesem Ratgeber?
- 9 **Wissenswertes für alle,  
die unterwegs sind**
- 14 Impfschutz überprüfen!
- 21 Die Basis-Reiseapotheke
- 29 Reisen mit dem Flugzeug oder Schiff
- 33 Last-Minute-Gesundheitsschutz
- 36 Wichtige Dokumente für die Reise
- 37 Wieder daheim: Reisenachsorge
- 38 **Was den Reisespaß verderben kann**
- 38 Stechmücken
- 50 Essen und Trinken in fremden Ländern
- 53 Gesundheitliche Beschwerden auf Reisen
- 57 Krankheiten mit Hauptsymptom Durchfall
- 63 Warum Nahrungsmittelhygiene  
so wichtig ist
- 66 Wasserqualität unter die Lupe genommen

- 68 **Baden in den Tropen**
- 73 **Beachlife pur!**
- 77 **Worauf man beim Tauchen achten sollte**
- 82 **Sonne, Hitze und Ozon**
- 91 **Tipps für Gipfelstürmer**
- 95 **Wo Zecken lauern**
- 99 **Tipps für Abenteurer, Trekker und Naturfreunde**
- 106 **Schwangerschaft und Tropenreisen?**
- 108 **Mit Kindern unterwegs**
- 110 **Wer hilft weiter?**
- 118 **Karten der Risikogebiete**
- 124 **Klimazonen-Karte**
- 125 **Zeitzonen-Karte**
- 126 **Stichwort-Register**