

# Frankfurt am Main *Inhalt*

6	Start
8	Wo finden Sie was in diesem Ratgeber?
9	<b>Wissenswertes für alle, die unterwegs sind</b>
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	<b>Was den Reisespaß verderben kann</b>
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	<b>Wer hilft weiter?</b>
118	<b>Karten der Risikogebiete</b>
124	Klimazonen-Karte
125	Zeitzone-Karte
126	Stichwort-Register