

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	12
Verletzungen	19
Erste Hilfe	20
Zweite Hilfe	20
Art der Verletzung	21
Bissverletzung	21
Hundebiss	21
Katzenbiss	21
Schlangenbiss	21
Spinnenbiss	22
Blutergüsse	23
Quetschung	23
Stichverletzung	23
durch Skorpione	23
durch Wassertiere	23
Verwundungen	24
Ort der Verletzung	24
Augen	24
Bewegungsapparat	25
Knochenbruch	25
Knochenhautverletzung	25
Meniskusverletzung	25
Muskelriss	25
Sehnenverletzung	26
Verrenkung, Verstauchung, Zerrung	26
Finger	26
Haut	27
Blasen beim Wandern	27
Quallenverletzung	28
Schürfwunden	28
Verbrennung I. Grades	28

Verbrennung II. Grades	28
Verbrennung III. Grades	29
Verbrühen der Zunge	29
Hirn-Schädel	29
Gehirnerschütterung	29
Hirnverletzung	30
Rippen	30
Wirbelsäule	31
Rückenschmerz nach Verletzung	31
Schleudertrauma der Halswirbelsäule	31
Steißbeinschmerz nach Verletzung	31
Tetanus-Vorbeugung	31
Notfälle	33
Asthmaanfall	34
Bauchkolik	35
Blinddarmentzündung	35
Bluterbrechen	36
Brechedurchfall	36
Darmlähmung	37
Elektrounfall	37
Ertrinken, Erste Hilfe	38
Gallenkolik	38
Gichtanfall	39
Harnverhaltung	39
Herzbeschwerden	39
mit großer Angst, rotes Gesicht	40
mit großer Angst, blasses Gesicht	40
mit geringerer Angst	40
zur linken Hand ziehend	41
mit Taubheit im linken Arm	41
mit Taubheit im rechten Arm	41
mit Taubheit in der rechten Hand	42
bei Rauchern	42

Herzenge mit drückender Angst	42
Herzinfarkt	43
Frisch	43
Schwäche und Zittern danach	44
Herzklopfen	44
Hexenschuss	45
Hitzschlag	45
Kehlkopfschwellung (Glottisödem)	46
Kruppanfall	46
Lungenembolie	48
Nabelkolik	48
Nierenkolik	49
Ohnmacht, Kollaps, Schock	49
rotes Gesicht	49
blasses Gesicht	50
Schreck, Schock	51
Verschlucken	51
Akute Beschwerden	53
Angst	54
von Höhen hinunter zu schauen	54
vor einer Reise	54
Blasenreizung junger Urlauber	54
Blutvergiftung	55
Durchfall bei Angst, Erregung, Schreck	55
Erschöpfung	56
bei Bergsteigern, Skilangläufern, Abfahrtsläufern	56
durch überschäumende Liebesspiele	57
Übermüdung des Fahrers	57
Essen	57
Durchfall	58
nach Alkoholgenuss	58
nach Bier	58
nach Eis und Kalttrinken	58

nach Essen und Trinken	58
nach dem Essen, unverdaute Speisen	59
nach Fettem	59
nach Fleischvergiftung, nach verdorbenem Essen	59
nach Milch	59
nach Obst	60
nach Saurem	60
nach Süßem	60
Erbrechen, akut	60
Kostumstellung in fremden Ländern, Klimawechsel	61
Magenbeschwerden mit Kopfschmerz	61
Nahrungsalergie	61
Nahrungsvergiftung	63
Übelkeit mit Brechreiz	64
Überessen	64
Neigung dazu	64
mit Kopfschmerz	65
mit Übelkeit und Erbrechen	65
mit Ohnmacht	66
Völle, Blähung, Aufstoßen nach dem Essen	66
Fieber	67
akut	67
septisch	68
Dreitagefieber	68
Fieberkrämpfe	69
Fliegen	69
Angst vor dem Fliegen	70
Starten und Landen	70
Jet lag	70
Heimweh	71
Heiserkeit	72
Höhenwechsel, zu rasch	72
Infektionen	73
Augenentzündung im Gebirge	74

Brucellosen	74
Grippe, Auslösung	75
Gürtelrose (Herpes zoster)	75
Hepatitis	76
akut	76
septisch	77
Vorbeugung	77
Hirnhautreizung (Meningismus, Genickstarre)	77
Ohrentzündung	78
Pfeiffersches Drüsenfieber (Epstein-Barr-Virus)	78
Toxoplasmose	79
Tubenkatarrh, Ohr »wie zu«	80
Insekten und Parasiten	80
Bienenstich	80
Krätze	81
Läuse	81
Mückenstich	82
Wespenstich	82
Würmer, Kribbeln und Jucken im After	83
Zeckenbiss	83
Kreuzschmerz, Ischias durch langes Sitzen	84
Lärmbelastung unterwegs	84
Meeresluft, unverträglich	84
Muskelkater	85
Muskelkrämpfe	85
Nackensteife (durch lange Autofahrten)	85
Nasenbluten	86
bei Kindern	86
bei Heranwachsenden	86
Nesselsucht, Quaddeln	87
Ohrenschmerzen (durch Skifahren)	88
Platzangst	88
Pubertierende Jugend	89

Übelkeit des jungen Sohnes	
nach urlaubsüblichen Liebesspielen	89
Verliebte Schwärmerei der jungen Tochter	89
Radtour-Beschwerden	89
Reisekrankheit	90
Schiefhals	91
Sodbrennen mit saurem Aufstoßen	92
Tropische Infektionen	93
Amöbenruhr (Bakterienruhr)	94
Cholera, akut	95
Dengue-Fieber (Siebentagefieber)	96
Filariose (Wuchereria, Brugia, Loa loa)	97
Gelbfieber	98
Grippe, tropisch	99
Malaria	99
Schlafkrankheit	101
Typhus, akut	102
Übelkeit	103
ausgefallene	103
mit Brechreiz	103
mit Kollaps, Schock, Blässe	103
Umlauf um den Nagel	104
Unterkühlung (durch Schwimmen)	104
Wetterbedingte Beschwerden	105
Föhn	105
Gewitter	106
Hitzeeinwirkung	106
Kopfschmerz, rotes Gesicht	106
Kopfschmerz, blasses Gesicht	106
sommerliche Hitze	107
trockene Hitze	108
Kälteeinwirkung	109
Erkältlichkeit mit Kopfschmerz	109
Frostbeulen, Erfrierungen	108

Kälteschock	109
Reise in kälteres Klima	110
Schrunden durch Kälte	110
Regenwetter, feuchte Wärme	110
Schwüle, feuchte Hitze	110
Sonne	111
Allergie	111
Folgen direkter Bestrahlung	111
Sonnenbrand	111
Sonnenstich	112
zitterige Schwäche bei jungen Menschen	113
Schnee	113
Wetterwechsel	113
Wind, Sturm	113
Zahnschmerzen	114
Anhang	115
Stichwortverzeichnis	115
Reiseapotheke	125
Autorenvita	126
Literatur	127
Vorträge und Seminar des Autors auf CD	128