



Camping und Gesundheit

CHF 22.80

Der grosse Ratgeber für Sicherheit,
Prävention und Erste-Hilfe-Tipps.



Basiswissen zum Campinggas

*Vorsicht vor Bakterien im
Campingwassertank –
Was Sie dagegen tun können*

*Schimmelbewuchs am Zelt, im
Wohnmobil oder Wohnwagen kommt
häufig vor und ist ungesund*

INKLUSIVE MOBILITÄTSRATGEBER:
*Sicher und gesund reisen
mit dem Auto oder Wohnmobil*



Camping und Gesundheit

Der grosse Ratgeber für Sicherheit,
Prävention und Erste-Hilfe-Tipps.

Impressum

Konzept und Realisation: **Sacha Ercolani**
Redaktionsleitung: **Sandra Egli**
Medizinische Beratung: **Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos**
Texte: **Team MyMed, www.tcs-mymed.ch**
Zusammenarbeit: **www.camping-insider.ch**
Layout: **Chantal Speiser, www.luova-design.ch**
Bilder: **Adobe Stock**
Verlagsleitung: **Simon Stauber und Reto Kammermann**
Druck: **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

Verwenden Sie die Informationen dieses Ratgebers nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen. Fragen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden Ihren Arzt oder Apotheker. Für weitere medizinische Informationen können Sie die Plattform www.tcs-mymed.ch besuchen. TCS MyMed ist die multimediale Online-Gesundheitsplattform des Touring Club Schweiz.

Ausgabe 2023

Dieser Gesundheitsratgeber wird in unregelmässigen Abständen überarbeitet.

ISSN 2813-5741

Herausgeber:

Touring Club Schweiz TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch

Vorwort

In den Zeiten des Massentourismus sind das Reisen und die Natur zunehmend in Widerspruch geraten. «Natur» gibt's an den meisten Stränden nur noch mit Blick in Richtung Meer. Dreht man sich hingegen zum Land, erhebt sich eine Hotel-Betonmauer. Vielleicht hat gerade deshalb Camping in den letzten Jahren einen starken Aufschwung erlebt.

Camping erlaubt uns, die Natur nicht nur zu sehen, sondern wiederum zu spüren. Im Zelt trennt uns nur ein hauchdünnes Stück Stoff vom Sturm, und der Van schaukelt im Wind. Ohnehin benutzt man als Camper seine mobile Wohnung so wenig wie möglich und macht es sich unter dem Schattendach oder dem nächsten Baum bequem – und schon ist man im Gespräch mit dem Parzellen-Nachbar. Camping ermöglicht uns, für ein paar Tage ein völlig anderes Leben zu geniessen – umweltfreundlicher und sozialer als die meisten anderen Urlaubsformen.

In der Natur gibt's nicht nur Sonnenschein, sondern auch Kälte und Käfer. Für das Leben ausserhalb unserer geschützten Wände haben wir deshalb ganz viele Tipps, Tricks und Ratschläge zusammengestellt. Ob alte Hasen oder neue Entdecker des Campings – ich wünsche eine interessante Lektüre und gesunde Entspannung in der Natur.



Jürg Wittwer
Generaldirektor des
Touring Club Suisse



Inhaltsverzeichnis

- 12 Camping steht für Flexibilität und Freiheit
- 14 Entspannt und sicher reisen – Eine gute Vorbereitung ist (fast) alles
- 20 Checklisten Campingferien
- 22 Camping-Insider Ratgeber
- 24 Die wichtigsten Notfallnummern
- 26 Für Ihre Sicherheit: Basiswissen zum Campinggas
- 32 So vermeiden Sie eine Kohlenmonoxidvergiftung
- 36 Zelten bei Kälte: Eine ausreichende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr ist essenziell
- 44 Warum Camping besonders gesund ist
- 48 So schützen Sie sich beim Camping vor Blitzen
- 54 Häufige Verletzungen durch Blitzschläge



26



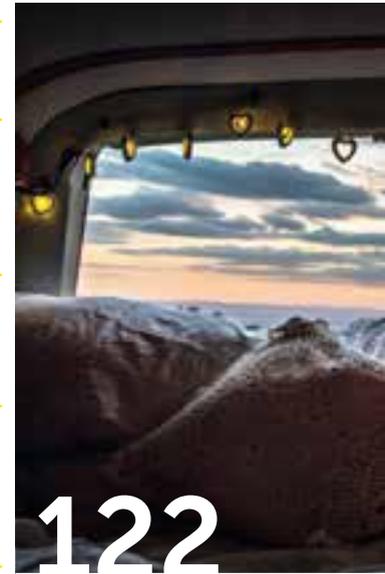
48



- 60 Summende Gefahr beim Campen – Alles zum Bienen- und Wespengift
- 64 Wespenstich im Mundraum – Was zu tun ist
- 66 Wann der Insektenstich ein Notfall sein kann
- 74 Beim Camping sollten Sie immer an Zeckenschutz denken
- 77 Zeckenstich: Was muss man beim Entfernen beachten?
- 82 Das gehört in eine Camping-Apotheke
- 86 Zehn Notfalltipps vom Notfallprofessor
- 90 Reisetrombose auf dem Weg in die Campingferien: Warum langes Sitzen im Auto gefährlich werden kann
- 94 Reisehepatitis: Wie Sie sich schützen
- 98 Wild campen in der Schweiz – Darf man das überhaupt?



- 102 Camping gegen Schlafstörungen
- 104 Schimmelbewuchs am Zelt, im Wohnmobil oder Wohnwagen kommt häufig vor und ist ungesund
- 108 Schnittwunde in den Campingferien: Kleine Ursache mit grosser Wirkung
- 112 Fusspilz
Hohes Ansteckungsrisiko auf Campingplätzen – Wie Sie sich schützen können
- 116 Vom Fuss- zum Nagelpilz
- 122 Bettwanzen im Campervan – Ein Albtraum
- 128 Starker Juckreiz: Entenflöhe trüben den Camping-Badespass
- 130 Gummiboot fahren – Sicher böötlen auf dem Fluss
- 134 Schwimmen, Schnorcheln, Schlauchboot: Vorsicht beim Spass im Nass.
- 140 Campingplatz – Gefahrenquellen für die Wasserqualität





152

- 142 Vorsicht vor Bakterien im Campingwassertank
- 148 So können Sie sich vor der Legionärskrankheit schützen
- 152 Für welche Notfälle sind die Campingplatz-Mitarbeiter geschult?
- 158 Sind helle Augen anfälliger als dunkle und kann man durch Chlorwasser oder zu viel Sonnenlicht erblinden?



182

- 164 Reiseübelkeit: Unbeschwert unterwegs
- 168 Sicherheit auf der Strasse: Was können Sie selbst dazu beitragen?
- 172 Eine Panne in den Campingferien: So schützen Sie sich und Ihre Mitfahrenden
- 176 Übernachten im Wohnmobil auf der Raststätte: Was ist erlaubt?
- 182 Die zehn häufigsten Anfängerfehler der Wohnmobilisten
- 188 Das Wohnwagen-ABC für Camper

- 194 Checken Sie vor den Campingferien Ihre Auto- oder Wohnmobil-Klimaanlage

- 200 Fahren auf der Autobahn – Kennen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln?

- 206 Falsch getankt – Was nun?

- 208 Reifenkauf – Worauf Sie achten sollten

- 216 Medikamente am Steuer können die Fahrtüchtigkeit beeinflussen

- 218 Autounfall – Was ist zu tun?

- 222 Erste Hilfe leisten – Nur nichts tun ist falsch

- 226 Angepasste Geschwindigkeit: Zu schnelles Fahren lohnt sich nicht

- 230 Licht am Tag – Muss man die Beleuchtung einschalten?

- 236 Auch beim Camping: Die umfassende Reiseversicherung ist eine wichtige Investition



200



218



Camping steht für Flexibilität und Freiheit

- **GESUNDHEITSFÖRDERND:** Camping ist nachweislich gut für das eigene Wohlbefinden. Nicht nur, weil Sie dem stressigen Alltag entfliehen, auch der eingeschränkte Konsum von Fernsehen, Internet und Social Media und die damit einhergehende Flucht aus der Reizüberflutung haben einen positiven Effekt auf das allgemeine Wohlbefinden. Und dazu befinden Sie sich noch mitten in der Natur mit all ihren Düften und Reizen: Beim Camping blühen die Gemüter auf.
- **LOCKERE KLEIDERORDNUNG:** Während sowohl im Beruf als auch im Hotel eine eher förmliche Kleiderordnung herrscht, herrscht auf dem Campingplatz punkto Körperbedeckung absolute Lockerheit. Jackett, Hemd und Abendkleid? Erholung sieht für viele anders aus. Beim Zelten genügt eine dem Wetter entsprechende Freizeitkleidung.
- **UMWELTFREUNDLICH:** Flugzeug hin oder her – der Campingtrip ist um Längen CO₂-neutraler als Clubferien. Auch wenn viele Wohnmobile über Dieselmotoren verfügen, fällt beim Hotel neben der Anreise auch der hohe Ressourcenverbrauch ins Gewicht: ob Wasser- und Stromverbrauch oder das Überangebot am Buffet.
- **DER GEMEINSCHAFTSEFFEKT:** Bei keiner anderen Ferienform ist es so leicht, mit anderen in Kontakt zu treten. Ob es um Spielkameraden für die Kinder oder das benachbarte Pärchen für gemeinsame Unternehmungen und Grillabende geht: Hier treffen offene Menschen mit allen möglichen Hintergründen und jeden Alters aufeinander.
- **FAMILIENFREUNDLICHKEIT:** Apropos Kinder: Die herumspringenden Knirpse kommen hier voll auf ihre Kosten. Wo gibt es sonst so viel Bewegungsfreiheit? Ob sie mit ihren neuen Freundinnen und Freunden das Territorium erkunden, ins Schwimmbad, ans Meer, auf den Spielplatz oder in die Kinderdisco gehen – glückliche Kinder zaubern auch den Erwachsenen ein Lächeln auf die Lippen.
- **SPONTANITÄT:** Beim Campen können Sie in der Regel ad hoc entscheiden, wann es losgehen soll und ob Sie noch den einen oder anderen Tag dranhängen möchten. Camping steht für Flexibilität und Freiheit.

Entspannt und sicher reisen – Eine gute Vorbereitung ist (fast) alles

Wohin soll es dieses Jahr gehen? Korsika? Schweden? Oder vielleicht ganz weit weg – etwa nach Südamerika? Ganz egal, wohin Sie Ihr Camper bringen wird: Eine gute Vorbereitung kann die Reise um ein Vielfaches entspannter machen.



Wissen Sie noch nicht, wohin es gehen soll? Auf PiNCAMP finden Sie Ihren Wunsch-Campingplatz.



REICHT DER SCHWEIZER FÜHRERSCHEIN AUS?

In den meisten europäischen Ländern benötigen Sie neben Ihrem normalen Schweizer Führerschein keinen internationalen Fahrausweis. Informieren Sie sich am besten einige Monate vor der Abreise darüber, ob Sie für Ihr Zielland einen benötigen. Achtung: Falls Sie vorhaben, vor Ort ein Fahrzeug zu mieten, dann checken Sie vorher die Regeln des Vermieters. Diese können sich von jenen des Landes unterscheiden. Am einfachsten kann ein internationaler Führerschein bei Ihrem kantonalen Strassenverkehrsamt bestellt werden.

**Internationaler Führerausweis,
Carnet de Passages en Douane:
Welche Fahrzeugdokumente
brauche ich?**



DOKUMENTE RICHTIG SICHERN

Wer ins Ausland fährt, sollte nicht nur dafür sorgen, dass alle wichtigen Dokumente an Bord sind, sondern diese am besten auch noch sichern. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten.

So kann man etwa ein oder zwei Sätze Kopien anfertigen, die im Falle des Verlusts der Originale als Ersatz fungieren können. Bei gewissen Dokumenten (jene aus Papier: etwa die Fahrzeugpapiere und/oder der Auslandsführerschein) kann man bei der Kontrolle auch eine gute Kopie zeigen, um nicht immer das Original zur Hand nehmen zu müssen. Laminierte Kopien halten länger.

Eine andere Möglichkeit ist, gute Fotos von den Dokumenten zu machen (das Handy reicht heutzutage dafür aus) und diese in einen Cloud-Dienst (Dropbox, Google Drive oder Apple Cloud) hochzuladen. Der Vorteil dieser Technologie ist, dass von jedem Gerät aus auf die Bilder zugegriffen werden kann – egal, wo man sich gerade befindet. Alternativ können Sie sich die Fotos auch selbst als E-Mail zuschicken.



Planen Sie Ihre Reise sorgfältig und bereiten Sie sich gut darauf vor.

SIND SIE AUSREICHEND VERSICHERT?

Grundsätzlich gilt es zu klären, ob und in welcher Form man mit sämtlichen Versicherungen auch im Ausland gedeckt ist. In der Regel genügt hier ein Blick in die persönlichen Versicherungspolice.

WISSEN SIE SCHON, WANN ES LOSGEHEN SOLL?

Schauen Sie bei der Planung der Reise kurz in den internationalen Kalender – es lohnt sich. Hier einige Fragen, welche man sich dabei stellen kann:

- Sind an den geplanten Fahrtagen gerade Feiertage im Ferienland oder im Durchfahrtsland?
- Lassen sich meine Ferien durch eine kluge Planung rund um gewisse Feiertage verlängern?
- Finden Festivals, Feierlichkeiten oder andere Events statt, während ich an einem Ort Ferien mache?
- Haben gewisse Durchfahrtsländer weniger Verkehr während gewisser Tage, weil etwa der Schwerverkehr nur an bestimmten Tagen erlaubt ist?
- Haben vielleicht Bundesländer in Deutschland oder Österreich genau zur selben Zeit Urlaub und könnten für mehr Verkehr sorgen?

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.



Informieren Sie sich vor der Abreise, mit was für Mautabgaben man rechnen muss.

NEHMEN SIE DIE MAUT INS REISEBUDGET AUF

Die Mautabgaben in manchen Ländern haben bestimmt schon die einen oder anderen Reisenden unvorbereitet getroffen. Aber Ihnen passiert das nicht. Recherchieren Sie kurz vor der Abreise, ob ein Durchfahrtsland Maut verlangt, damit keine bösen Überraschungen entstehen. Am einfachsten sorgen Sie dafür, dass Sie immer genug Bargeld oder eine funktionierende Kreditkarte dabei haben. Wollen Sie die Maut umgehen? Nutzen Sie die Gelegenheit und entdecken Sie die Umgebung über die Landstrassen.

MEDIKAMENTE MITFÜHREN

Der Notfallarzt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos rät, die Medikamente und Hilfsmittel «in einer Isoliertasche zu verstauen». So sind die Mittel vor starken Temperaturschwankungen geschützt. «Stellen Sie eine Liste zusammen und schreiben Sie während der Ferien alles auf, was Sie an Medikamenten verbraucht haben», sagt Exadaktylos. Zudem sollten die gewählten Medikamente nie aus den Verpackungen entfernt und somit lose mitgetragen werden, da das Ablaufdatum meistens auf der Verpackung steht. Auch die Beipackzettel sollten Sie dabei haben. Sind Sie auf rezeptpflichtige Medikamente angewiesen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, wie die Ein- und Ausfuhrbestimmungen diesbezüglich sind.

Checklisten Campingferien

Bereit für die Campingferien? Haben Sie nichts vergessen und an alles gedacht? Checklisten können als praktische Gedankenstütze sehr hilfreich sein, damit nichts zu Hause bleibt, was eigentlich mit sollte.

Hier erhalten Sie
weitere hilfreiche
Checklisten



CHECKLISTE FÜR DIE CAMPING-GRUNDAUSSTATTUNG (WOHNMOBIL/WOHNWAGEN)

Im Fahrzeug

- Führer- und Fahrzeugausweis
(Tipp: Nehmen Sie zusätzlich Kopien mit.)
- Abgasdokumente
- Pannendreieck
- Autobahnvignette
- Leuchtweste
- Notfallapotheke
- Ersatzlampe
- Warntafel

- Heringe (auch für festen Boden)
- Aussenlampe
- Hammer und diverses Werkzeug
- Wasserschlauch

Nützliches im Campinggepäck

- Taschen- und Stirnlampe
- Feuerzeug und Zündhölzer
- Kerzen
- Batterien und Adapter

Vor Ort

- Gasflaschen
- Sonnenblende für Frontscheibe
- Stützfüsse
- Sonnenschirm
- Deichselschloss/Deichselhaube
- Markise
- Unterlageplatten und Keile
- Campingtisch und -stühle
- Kanister oder Giesskanne zum Auffüllen
- Liegestuhl
- Abwassertank und -schlauch
- Schlafsack
- Trinkwasserentkeimer
- Decken und Kissen
- Kabelrolle
- Stufentritt

Weiteres

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Camping-Insider Ratgeber

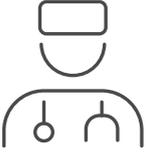
Informationen, Tipps, Checklisten, Empfehlungen und Inspirationen über Themen rund um Camping und Reisen.

DER CAMPING-RATGEBER FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

Im umfangreichen Camping-Ratgeber finden Sie Informationen und Antworten zu Fragen rund um das Campen und Reisen. Unsere Experten geben Tipps zur Ausrüstung, für die Reisevorbereitung und für Ihre Sicherheit, egal ob unterwegs oder auf dem Campingplatz.



Die wichtigsten

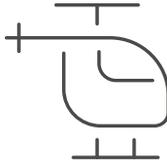
		
144	117	118
Sanität	Polizei	Feuerwehr
Notfälle, immer wenn Verletzte vorhanden sind	Verkehrsunfall, Verbrechen	Eingeklemmte Verletzte, Brand, Explosionsgefahr, Vergiftungsgefahr in der Umgebung

Die wichtigste Notfallnummer in der Schweiz und in Europa ist 112.

In den USA und in vielen amerikanischen Staaten lautet die Notrufnummer 911.

TCS ETI Schutzbrief: Wenn ein Schadenfall eintritt, müssen Sie die 24-Stunden-Notfallnummer der ETI Einsatzzentrale wählen: Tel +41 58 827 22 20

Notfallnummern

		
1414	145	112
Rega	Tox-Zentrum	Europäischer Notruf
Schwerverletzte bei Gebirgsunfällen, schwer zugänglichen Unfallstellen	Vergiftungsnotfälle ohne Bewusstseinsstörungen	In ganz Europa erreichbar, auch ohne SIM-Karte im Mobiltelefon

Bei Panne oder Unfall

Benachrichtigen Sie sofort die TCS Einsatzzentrale: Sie hilft Ihnen weiter und organisiert die Assistance-Leistungen.
In der Schweiz und Liechtenstein: 0800 808 114 (Gratisnummer)
Im europäischen Ausland: +41 58 827 63 16

Detaillierte Checkliste zum Verhalten bei einem Verkehrsunfall



Für Ihre Sicherheit: Basiswissen zum Campinggas

Wir haben für Sie die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Camping und Gas zusammengefasst.



Woraus besteht das Gas in der Flasche?

Flüssiggas, technisch LPG (Liquified Petroleum Gas) genannt, ist ein Gemisch aus leichten Kohlenwasserstoffen. Hauptbestandteil ist Propan (C_3H_8) mit einem geringen Anteil an Butan (C_4H_{10}). Das Mischungsverhältnis variiert von Land zu Land und je nach Jahreszeit. Besonders im Winter ist ein hoher Propananteil nötig, denn es verdampft bereits bei minus $42\text{ }^\circ\text{C}$, während die Übergangstemperatur für Butan erst bei minus $0,5\text{ }^\circ\text{C}$ liegt. LPG ist bei der Umgebungstemperatur gasförmig, lässt sich jedoch bereits unter geringem Druck (etwa 8 bar) verflüssigen. Dadurch verringert sich das Volumen auf etwa ein 260stel. So passen ca. 6000 Liter Gas in eine 22 Liter fassende Elf-Kilo-Flasche.

Weshalb wird Gas beim Füllen gewogen?

Flaschen und Tanks dürfen nicht bis zum Stehkragen mit Flüssiggas aufgefüllt werden. Oben braucht es zwingend ein Gaspolster. Da oft noch Restmengen in der Flasche sind, darf nicht pauschal nach Litern zugefüllt werden, sondern nur so lange, bis beispielsweise elf Kilogramm erreicht sind. Das Flaschengewicht (Tara) wird individuell berücksichtigt. Bei Gastanks hingegen wird nach Litern gefüllt und abgerechnet. Hier verhindert ein automatischer Füllstopp die Überfüllung.

Wie effektiv ist das Gas aus der Flasche?

Jedes Kilogramm Propangas liefert bei sauberer Verbrennung etwa die gleiche Energiemenge wie 1,3 Liter Heizöl, 1,6 Kilogramm Kohle oder 13 Kilowattstunden Strom.

Weshalb ist ein Flaschenkasten nötig?

Gas ist schwerer als Luft und sammelt sich bei Leckagen immer am Boden an. Die Flaschenkästen oder -schränke müssen daher eine unverschliessbare Öffnung von mindestens 100 cm^2 freiem Querschnitt haben, die zur Aussenluft führt. In Flaschenkästen oder -schränken dürfen sich zudem keine elektrischen oder andere Zündquellen befinden.

Wie sicher sind die Gasflaschen?

Bei einem sachgemässen Umgang und Transport stellen Gasflaschen an Bord kein Risiko dar. Sie müssen durch Halterungen unverrückbar und fest mit dem Fahrzeug verbunden und gegen Verdrehen

gesichert sein. Selbst bei Unfällen oder Feuer kann eine Gasflasche nicht explodieren, denn eine Schmelzsicherung öffnet rechtzeitig, und das Gas kann – so die Feuerwehr – ausströmen und kontrolliert abbrennen.

Wozu braucht man einen Gasregler?

Der Druckregler muss den Flaschendruck von bis zu 16 bar auf den Betriebsdruck der Geräte, meist 30 mbar, herabsetzen. Dazu wird er unmittelbar an die Gasflasche angeflanscht und gut handfest angezogen – Achtung: Linksgewinde. Das Gehäuse ist mit einer flexiblen, federbelasteten Membran gegen den Deckel abgedichtet. Der hohe Flaschendruck hebt das Ventil im Innern minimal an, und die Feder hält über den Ventilhebel so lange dagegen, bis im Gehäuse Betriebsdruck herrscht. Wichtig ist, dass beim Austausch nur noch nach DIN EN 12864 Anhang D gekennzeichnete Regler verwendet werden dürfen.

Wie viel Gas strömt aus der Flasche?

Die mögliche Gasentnahme ist abhängig von der Flaschengrösse. Je grösser die Flasche, desto höher ist die maximale Gasentnahme, genauer gesagt der Gasfluss, in Gramm pro Stunde (g/h). Kurzzeitig lassen sich aus einer 5-kg-Flasche bis zu 1000 g Gas pro Stunde abzapfen, bei einer 11-kg-Flasche sind es immerhin 1500 g/h. Bei einer dauerhaften Entnahme sinken die Mengen drastisch: Für die 5-kg-Flasche liegen sie nur noch bei 200 g/h, bei einer 11-kg-Flasche können höchstens 300 g/h abgezweigt werden. Wird beispielsweise bei der Heizung die volle Leistung abgerufen, kann das Wasserkochen etwas länger dauern, weil beiden Verbrauchern weniger Gas zuteilt wird. Wer mehrere Gasgeräte mit hohem Ver-

WAS TUE ICH, WENN ICH GASGERUCH WAHRNEHME?

- Drehen Sie die Gasflasche zu.
- Schalten Sie alle offenen Geräte aus.
- Öffnen Sie sämtliche Türen und Fenster.
- Finger weg von elektrischen Schaltern.
- Kontaktieren Sie umgehend einen Fachmann, der die gesamte Anlage auf undichte Stellen prüft.



Das Gas – im Normalfall eine Mischung aus Butan und Propan – wird in der Gasflasche so weit komprimiert, dass es sich verflüssigt, daher kommt auch der Name Flüssiggas. Der internationale Ausdruck dafür ist Liquefied Petroleum Gas, kurz: LPG.

brauch gleichzeitig betreiben möchte, sollte also besser gleich zur grösseren 11-kg-Flasche greifen. Oder er bedient sich beim Wintercamping einer 33-kg-Flasche, die ausserhalb des Fahrzeugs platziert wird.

Was muss ich unterwegs beachten?

Flüssiggasgeräte dürfen beim Tanken, in Parkhäusern, Garagen oder auf Fähren nicht benutzt werden. Einerseits, weil sich Gas und auch die Verbrennungsabgase in geschlossenen Räumen gefährlich konzentrieren können. Andererseits, weil Gasgeräte – auch Absorberkühlschränke – immer mit offenen Flammen arbeiten. Das kann beim Tanken natürlich gefährlich werden. Hinzu kommt, dass die Flaschen während der Fahrt zugedreht sein müssen. Es sei denn, es ist ein Crashsensor vorhanden, der bei Unfällen verhindert, dass unkontrolliert Gas ausströmt.

Was passiert bei der Gasprüfung?

Wichtige Informationen zum gültigen Campingreglement auf Schweizer Campingplätzen zur sicheren Verwendung von Flüssiggas finden Sie hier.





Jetzt Mitglied werden!

Auch beim Campen lohnt sich der TCS

Profitieren Sie von bis zu 20% Rabatt auf TCS Campingplätzen und von weiteren exklusiven Leistungen.

Alle Vorteile auf tcs.ch/camping-mitglied

Darf die Gasanlage auch während der Fahrt in Betrieb bleiben?

Während der Fahrt dürfen Sie Heizung und Kühlschrank ohne Bedenken über die Gasanlage weiter betreiben, sofern Ihr Fahrzeug über eine spezielle Sicherheitseinrichtung verfügt, die dafür sorgt, dass bei einem Unfall die Gaszufuhr abgesperrt wird. Dies erfolgt entweder durch einen Strömungswächter, einen mechanisch auslösenden Crashsensor oder durch eine elektrische Überwachung mittels Beschleunigungssensor. Bei Fahrzeugen ab dem Baujahr 2007 ist diese nach der EU-Heizgeräte-Richtlinie 2001/56/EG sogar Pflicht. Beim Tanken müssen Sie die Gasanlage aber in jedem Fall abschalten, da alle Gasgeräte mit offenen Flammen arbeiten und so Explosionsgefahr besteht. Auch in Parkhäusern und auf Fähren ist besondere Vorsicht geboten. Hier können sich Verbrennungsabgase gefährlich konzentrieren und zu Vergiftungen führen.

Wie verhalte ich mich in Notfällen?

Keine Panik, wenn im oder am Fahrzeug Gasgeruch wahrgenommen wird. Bewahren Sie einen kühlen Kopf und löschen Sie alle offenen Flammen – dabei selbstverständlich nicht rauchen. Danach alle Geräte ausschalten, alle Gasflaschen zudrehen sowie sämtliche Fenster und Türen öffnen, um ordentlich durchzulüften. Wichtig: keine elektrischen Schalter betätigen. Möglichst umgehend die gesamte Anlage vom Fachmann überprüfen lassen.



So vermeiden Sie eine Kohlenmonoxidvergiftung

Immer wieder sterben Menschen beim Campen an einer Vergiftung durch Kohlenmonoxid. Die richtigen Warngeräte schützen davor.



Installieren Sie Kohlenmonoxidmelder in Ihrem Wohnwagen oder Camper.

Die Verwendung von Flüssiggas (sog. LPG = Liquefied Petroleum Gas) aus Gasflaschen, welches zum Kochen, Heizen oder Kühlen beim Camping oder in Caravans verwendet wird, gilt an sich als weitgehend ungefährlich in der Verwendung: Im Falle von Feuer oder einem Unfall kommt die sog. Schmelzsicherung zum Einsatz. Dies ist eine Art Ventil, welches das verbliebene Gas in Gasflaschen kontrolliert abbrennen lässt. Vorsicht ist allerdings auch hier geboten, da sich zum einen bei der Verwendung im Campingwagen bzw. in geschlossenen Räumen die Verbrennungsabgase gefährlich konzentrieren können. Zum anderen können Leckagen an den Leitungen das Gas ausströmen lassen. Eine sachgemäße Sicherung der Gasflaschen sowie regelmäßige Kontrollen sind daher unerlässlich.

Kohlenstoffmonoxid, kurz Kohlenmonoxid (CO), entsteht bei der unvollständigen Verbrennung kohlenstoffhaltiger Treib- und Brennstoffe – in Heizungsanlagen, beim Grillieren oder auch in Shisha-Bars. Das Gas, gerne auch als «geräuschloser Killer» bezeichnet, ist unsichtbar, farb- und geruchlos. Zudem gefährlich daran: Kohlenmonoxid geht durch Wände, Decken und Böden. Auch Betonwände oder gemauerte Steinwände stellen kein Hindernis für das tödliche Gas dar. Die Kohlenmonoxidquelle muss sich also nicht unbedingt in der eigenen Wohnung befinden, um eine potenzielle Gefahr darzustellen.

DAS PASSIERT BEI EINER KOHLENMONOXIDVERGIFTUNG IM KÖRPER

Durch Einatmen gelangt das Kohlenmonoxid in die Lunge und die Lungenbläschen. Dort findet normalerweise der Gasaustausch statt: Sauerstoff wird über das Blut in die Organe transportiert; «verbrauchter Sauerstoff» in Form von Kohlendioxid wird aus den Zellen abtransportiert. In den roten Blutkörperchen befindet sich Hämoglobin, das Sauerstoff und Kohlendioxid transportiert. Einmal eingeatmet, verbindet sich das gefährliche Kohlenmonoxid mit dem Hämoglobin. Dadurch können die roten Blutkörperchen die Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. Meist ist das Gehirn vom Sauerstoffmangel im Blut als erstes betroffen. Je nach Konzentration in der Luft entsteht dadurch ein schleichender oder auch akuter Mangel an Sauerstoff in lebenswichtigen Organen. Im schlimmsten Fall sterben die Betroffenen an solch einer Vergiftung.

DAS SIND DIE SYMPTOME EINER KOHLENMONOXIDVERGIFTUNG

Eine leichte Kohlenmonoxidvergiftung verursacht Kopfschmerzen, Übelkeit, Benommenheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Erbrechen, Schwindel und Koordinationsstörungen. Die meisten Menschen, die eine leichte Kohlenmonoxidvergiftung haben, erholen sich schnell, wenn sie an die frische Luft gelangen.

Eine mittlere oder schwere Kohlenmonoxidvergiftung verursacht eine Beeinträchtigung des Urteilsvermögens, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit, Krämpfe, Schmerzen in der Brust, Atemnot, niedrigen Blutdruck und Koma. Daher sind viele Opfer nicht in der Lage, sich allein zu bewegen, und müssen gerettet werden.

Eine schwere Kohlenmonoxidvergiftung ist häufig tödlich. In seltenen Fällen können sich nach der vorläufigen Erholung von einer Kohlenmonoxidvergiftung Wochen später Symptome wie Gedächtnisverlust, Koordinationsstörungen, Bewegungsstörungen, Depressionen und Psychosen (die als verzögerte neuropsychiatrische Symptome bezeichnet werden) entwickeln.

Das Gefährliche an einer Kohlenmonoxidvergiftung ist, dass Schläfrigkeit und Benommenheit meist nicht als Vergiftungssymptom gewertet werden. Daher kann sich eine Person mit leichter Vergiftung schlafen legen und nichts ahnend weiter Kohlenmonoxid einatmen, bis eine schwere Vergiftung oder der Tod eintritt. Manche Menschen mit chronischer Kohlenmonoxidvergiftung, die durch Öfen oder Boiler verursacht werden, schreiben ihre Symptome möglicherweise anderen Ursachen wie einer Grippe oder anderen Virusinfektionen zu.

DAS GRÖSSTE PROBLEM BEI KOHLENMONOXID (CO) IST, DASS ES

- **weder gesehen,**
- **geschmeckt noch**
- **gerochen werden kann.**

Dadurch wird die Lebensgefahr, in der man sich befindet, oftmals erst gar nicht bemerkt. Besonders schlimm sind derartige Ereignisse, wenn sie im Schlaf passieren und man gar nichts bemerken kann.



Vorsicht ist mit Gas geboten. Die Gasflaschen müssen regelmässig kontrolliert werden.

BEHANDLUNG EINER KOHLENMONOXIDVERGIFTUNG

- ✓ Frischluft
- ✓ Zusätzlicher Sauerstoff
- ✓ Möglicherweise hyperbarischer Sauerstoff

Bei einer leichten Vergiftung genügt Frischluftzufuhr. Bei schweren Vergiftungen wird hochkonzentrierter Sauerstoff gegeben, meist über eine Atemmaske. Sauerstoff beschleunigt die Ableitung des Kohlenmonoxids aus dem Blut und lindert die Symptome. Der Nutzen einer Sauerstofftherapie (in einer Überdruckkammer) ist nicht gesichert. Ärzte erwägen in der Regel eine solche Behandlung für Betroffene mit mittlerer oder schwerer Vergiftung und für Schwangere, auch wenn die Konzentration von Kohlenmonoxid im Blut der Schwangeren nicht stark genug erhöht war.

PRÄVENTION: SO VERHINDERN SIE EINE CO-VERGIFTUNG

Installieren Sie Kohlenmonoxidmelder in Ihrem Wohnwagen oder Camper. Kaufen Sie nur Kohlenmonoxidmelder, die von einem anerkannten Prüfinstitut nach DIN EN 50291-1 geprüft und zertifiziert worden sind. So können Sie sicher sein, dass Ihr CO-Warngerät einwandfrei funktioniert und Sie bei CO-Gefahr rechtzeitig gewarnt werden. Geprüfte Geräte erkennen Sie ganz einfach am BSI- oder LPCB-Prüfzeichen auf Gerät und Verpackung.



ZELTEN BEI KÄLTE: Eine ausreichende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr ist essenziell

Dr. med. Martin Walliser, Leitender Arzt der chirurgischen Abteilung der Kantonsspital Glarus AG sowie Bergführer und Vizepräsident der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin, zum Thema Zelten bei Kälte.



Klar, Zelten bei Kälte kann man nicht mit einer Nacht im Wellnesshotel vergleichen, dennoch hat es seinen ganz eigenen Reiz.

Herr Walliser, Zelten kann man durchaus auch im Winter.

Ab welchen Temperaturen ist es jedoch nicht mehr zu empfehlen?

Ob im Winter und bei tiefen Temperaturen gezeltet werden kann, hängt in erster Linie von der Erfahrung und natürlich auch der Ausrüstung ab. In diesem Sinne kann keine Empfehlung gemacht werden, ausser dass man sich selbst und die Ausrüstung in keinem Fall überschätzen soll. Wenn rundherum alles stimmt, kann problemlos auch bei Temperaturen weit unter 0° Celsius gezeltet werden. Wichtig ist es, sich so gut wie möglich trocken zu halten und den Wärmeverlust zu minimieren.

Durch den Tag hält man den Körper durch Bewegung warm. Wie verhindert man, dass man in der Nacht friert?

Eine genügende Kalorien- und Flüssigkeitszufuhr ist die Voraussetzung für einen funktionierenden Stoffwechsel und auch um die eigene Wärmeproduktion aufrechtzuerhalten. Da der Mensch aber der

Kälte von Natur aus ziemlich schutzlos ausgeliefert ist, kommt auch hier die Ausrüstung ins Spiel. Falls diese vorhanden ist und auch korrekt angewendet werden kann und die schon oben erwähnten Grundprinzipien eingehalten werden, ist die Temperatur nicht mehr wirklich ein Problem.

Es ist wichtig, dass dem Körper genügend Energie zugeführt wird. Wie sieht der richtige Proviant für ein Wintercamping aus, damit der Körper leistungsfähig bleibt?

Eine ausreichende Kalorienzufuhr ist wichtig. Mit einer warmen Mahlzeit kann zusätzlich Energie zugeführt werden. Es macht Sinn, in erster Linie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel mitzunehmen, diese sind im Allgemeinen gut verdaulich, und die Energie steht schnell zur Verfügung. Eiweiss- und fetthaltige Lebensmittel haben natürlich auch einen hohen Energiegehalt, sind aber teilweise schwerer verdaulich und im Falle einer Unterzuckerung nicht gleich schnell für den Körper verfügbar.

Wie sieht es bei gekochten Mahlzeiten aus?

Bei einer gekochten Mahlzeit darf aber durchaus auf eine ausgewogene Zusammenstellung geachtet werden. Wenn es keine Rolle spielt, wie schwer das Gepäck ist, kann man frische Lebensmittel – Gemüse und Früchte – mitnehmen. Hinzu kommt, dass Gerichte mit einem hohen Wasseranteil viel länger warm bleiben. Beachten Sie beim Kochen bei sehr tiefen Temperaturen: Pasta wird viel schneller kalt (und gefriert wieder) als Reis oder Suppe.

Was passiert, wenn der Körper zu wenig Energie zugeführt bekommt?

Die Kälte führt über einen angeregten Stoffwechsel zu einem grösseren Kalorienverbrauch. Falls der Nachschub an Kalorien fehlt, wird auch die Wärmeproduktion heruntergefahren, es droht eine allgemeine Unterkühlung, und auch das Risiko für lokale Erfrierungen steigt an.

Wie wichtig ist es, auch in der kalten Jahreszeit genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, und welche Folgen kann eine zu geringe Aufnahme mit sich bringen?

Bei sehr tiefen Temperaturen und sehr tiefer Luftfeuchtigkeit kann vor allem bei starker Anstrengung der Flüssigkeitsverlust über die Atmung zunehmen. Falls ein Flüssigkeitsmangel auftritt, wird der Stoffwechsel beeinträchtigt, das Risiko für Thrombosen steigt, und die Nierenfunktion kann beeinträchtigt werden. Allerdings passiert dies nur bei längeren Aufenthalten unter extremen Bedingungen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann indirekt über die Farbe des Urins kontrolliert werden: Klarer oder leicht gelblicher Urin ist gut, sobald der Urin konzentriert ist, wird er dunkelgelb bis sogar braun – das ist dann nicht mehr gut. Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr muss also zwingend geachtet werden. Warme Getränke sind aus energetischen Gründen klar überlegen. Da der Salzverlust ebenfalls berücksichtigt werden muss, sind Suppen – auch eine einfache Bouillon – sehr zu empfehlen.

Was darf in der Wintercamping-Apotheke nicht fehlen?

Der Inhalt einer Outdoor-Apotheke richtet sich nach dem Risikoprofil der Tätigkeiten, dem Aufenthaltsort und auch der Dauer des Aufenthalts. In diesem Sinne gibt es keine winterspezifischen Empfehlungen oder Medikamente. Allenfalls können Wärmebeutel als Zusatz und Er-

weiterung einer Apotheke verstanden werden – sie sind manchmal wirklich praktisch und hilfreich.

Was sollte in einer Notfallsituation beachtet werden?

In Notfallsituationen, zum Beispiel bei einem ungeplanten Biwak (verirrt, verunfallt, keine Kommunikationsmittel), gibt es einige Regeln, die die Überlebenschancen erhöhen: Schutz suchen und wenn möglich vor Wind schützen (Schneehöhle graben, Windschutz bauen oder natürlichen Windschutz nutzen). Auch die Nässe ist ein Risiko für Unterkühlung. Wenn mehrere Personen zusammen sind, kann man die gegenseitige Körperwärme nutzen – zusammenrutschen. Falls alles nichts nützt, in Bewegung bleiben. Wenn die Unterkühlung ein gewisses Mass überschritten hat und die Lethargie die Oberhand gewinnt, ist der Kampf verloren.

Was sollten Camper zusätzlich beachten?

Vorgängig sollte man sich informieren, ob das Zelten in der gewählten Region überhaupt erlaubt ist. Des Weiteren sollten die Regeln des Bundes, der Kantone und der Gemeinden beachtet und bewirtschaftetes Gebiet gemieden oder nur mit Einverständnis des Eigentümers genutzt werden. Es gibt ganz klar Gebiete, in denen das Zelten verboten ist: Wildschutzgebiete, Wildruhezonen, Naturreservate. Zudem sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Respektieren der Wildbestände, lieber ausserhalb der Waldzonen oder sogar oberhalb der Waldgrenze campieren. In schneereichen und kalten Wintern ist das Meiden der Wildeinstände (insbesondere Wald- und Vegetationszonen) noch wichtiger als in der warmen Jahreszeit.
- Sämtliche Abfälle müssen wieder mitgenommen werden.
- Der Gang zur Toilette kann nicht gut verboten werden. Es ist aber nicht notwendig, Toilettenpapier oder ähnliches um den Ort des Ereignisses zu streuen. Grundsätzlich mitnehmen, verbrennen oder zumindest so entsorgen, dass keine Spuren sichtbar sind.
- Feuerstellen an geeigneten Orten anlegen und diskret dimensionieren – sodass sie, ohne sichtbare Spuren zu hinterlassen, wieder abgebaut werden können.
- Idealerweise hält man sich an offizielle Zelt- und Campingplätze, die auch in den Wintermonaten viele Möglichkeiten bieten.

**«Camping steht
für Freiheit und
Unabhängigkeit.»**



Warum Camping besonders gesund ist

Sind Sie auch immer so erholt und entspannt nach Ihren Campingferien? Das ist kein Zufall. Mehrere Studien belegen: Campingferien sind gut für die Gesundheit. Warum das so ist, erfahren Sie hier.

In den Ferien wollen wir meistens vor allem eins: Kraft tanken für den Alltag, den Kopf frei bekommen und entspannen. Und Campingferien sind hierfür wie gemacht. Dabei ist es egal, ob Sie ein Wochenende oder Ihre gesamten Ferien auf dem Campingplatz verbringen.

Eine andere Umgebung als das vertraute Heim macht uns wach und neugierig. Alles ist neu und will von uns entdeckt werden. Wir werden abgelenkt und denken nicht mehr an die Probleme und Sorgen des Alltags. Das alleine sorgt schon für mehr Entspannung und einen klaren Kopf.



MEHR BEWEGUNG ALS ZU HAUSE

Während der Campingferien bewegen wir uns mehr als zu Hause: morgens zum Sanitärgebäude, mittags eine Runde Badminton, nachmittags mit dem Rad zum Strand und abends zu den Nachbarn zum Grillieren. Da kommen im Laufe des Tages einige Kilometer zusammen. Und während wir im Alltag eher geneigt sind, abends gemütlich auf dem Sofa zu entspannen, wollen wir in den Ferien doch lieber etwas entdecken. So machen wir uns eben schnell noch auf, eine gemütliche Taverne im Dorf zu entdecken oder eine Runde zu spazieren. Und schwups – noch ein paar weitere Extrameter auf dem persönlichen Tacho.

PERSÖNLICHE KONTAKTE

Auf dem Campingplatz treffen Sie viele Gleichgesinnte. Camper sind sehr kommunikativ und offen. Egal ob beim Abwasch oder im Restaurant, Camper kommen schnell miteinander ins Gespräch. Ganz egal, ob es nur über das Wetter, das beste Restaurant oder den eigenen Wohnwagen geht: Soziale Kontakte tragen zu unserem gesundheitlichen Wohl bei.

WEG VON HEKTIK UND LÄRM

In der freien Natur verfliegt die schlechte Laune sofort. Ganz besonders bei Menschen, die in der Stadt wohnen und viel Hektik und Lärm gewöhnt sind, ist der positive gesundheitliche Effekt besonders stark. Das belegt eine Studie der Universität Michigan unter Campern. Viel unterwegs sein bedeutet auch, dass der Körper mehr Vitamin D produziert. Zusammen mit der Extraportion Sauerstoff sorgt das für ein starkes Immunsystem und einen guten Schlaf.

WENIGER KÜNSTLICHES LICHT

Die Universität von Colorado hat in einer Studie belegt, dass Camping sich positiv auf die Schlafqualität auswirkt. Camper sind viel draussen und nutzen weniger künstliches Licht. Dadurch funktioniert die biologische Uhr besser und fällt uns das Wachwerden und Aufstehen auf dem Campingplatz leichter. Ein anderer entscheidender Faktor ist das künstliche Licht von Bildschirmen: Zu Hause verbringen wir häufig viele Stunden vor dem PC oder Fernseher. Das Licht von diesen Apparaten hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

Auf dem Campingplatz lassen wir uns von Fernseher, Computer und Co. nur wenig ablenken. Und so schlafen wir auf dem Campingplatz auch viel tiefer. Dazu kommt noch, dass viele Campingplätze nachts richtig dunkel sind – es gibt nur wenig Luftverschmutzung. So werden Sie auf ganz natürliche Art müde, sobald die Sonne untergeht. Aber am schönsten ist es natürlich, wenn Sie morgens von den ersten Sonnenstrahlen und den Vögeln geweckt werden und nicht etwa durch einen schrillen Wecker. Oder?

GEMEINSAM ZEIT VERBRINGEN

Je mehr Zeit wir mit der Familie oder mit Freunden verbringen, desto zufriedener sind wir. Und was gibt es Schöneres, als gemeinsam Zeit auf dem Campingplatz zu verbringen? Die Zeit auf dem Campingplatz lässt uns zusammenrücken: Wir kochen oder grillieren gemeinsam, sitzen abends beim Sonnenuntergang zusammen oder planen gemeinsame Ausflüge. Diese gemeinsame Zeit stärkt nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander, es sorgt auch für viel positive Energie.

ENDLICH DIGITALE ENTGIFTUNG

Noch schnell ein paar Nachrichten beantworten, Fotos posten und E-Mails auf dem Handy checken. Das schnelllebige Internet und die Reizüberflutung der Social Media sorgen bei vielen Menschen für Stress. Die Campingferien sind der beste Moment für eine digitale Entgiftung. Wer ganz konsequent ist, lässt sein Telefon gleich zu Hause. Alternativ bleibt das Handy zumindest tagsüber im Wohnwagen oder Zelt liegen. Ohne Handy und Social Media haben wir einfach viel mehr Zeit für Ferienaktivitäten.

GESUNDHEITSANGEBOTE AUF CAMPINGPLÄTZEN

Viele Campingplätze in der Schweiz und auf der ganzen Welt haben das Gesundheitspotenzial der Campingferien erkannt und bieten neben den einfachen Ferien auch gesundheitsfördernde Kurse und Wellness an. Einige Plätze sind an eine nahegelegene Therme angeschlossen, in der Besucher verschiedene Methoden zur Entspannung ausprobieren oder einfach relaxen können. Auch Yoga-Camping oder Wanderkurse werden häufig als Zusatzleistung angeboten.

So schützen Sie sich beim Camping vor Blitzen

Wer beim Zelten schon mal von einem Gewitter überrascht wurde, weiss, wie schnell es ungemütlich und sogar gefährlich wird. Wie man sich im Camper oder im Zelt bei Blitz und Donner am besten verhält, erfahren Sie hier.

In einem Zelt sind Personen nicht ausreichend gegen die Auswirkungen eines Blitzschlages geschützt. Der Blitz schlägt in das Metallgestänge ein, überspringt und durchschlägt isolierte Stellen, z. B. den Zeltboden, und fließt meistens ungleichmässig verteilt über die Zeltstangen in die Erde ab. Um die Zeltstangen herum bilden sich im Erdreich Spannungstrichter mit der Gefahr der Schrittspannung. Eine weitere Gefahr besteht für Personen durch die Nähe des Blitzstrom führenden Zeltgestänges. Besonders wenn der menschliche Körper besser geerdet ist als die benachbarte Zeltstange, kann es zu einem Funkenüberschlag und damit zu einem Stromfluss über den Körper kommen.

SO KANN MAN SICH IM ZELT BEI GEWITTER SCHÜTZEN

Man sollte bereits vor dem Gewitter das Zelt verlassen und – wenn möglich – ein Fahrzeug oder Gebäude aufsuchen. Andernfalls ist Folgendes zu beachten:

- Zeltwand und Zeltgestänge nicht berühren, auch wenn der Sturm noch so tobt.
- Sich in der Zeltmitte – möglichst entfernt vom Zeltgestänge – in Kauerstellung hinsetzen.
- Auf keinen Fall auf den blanken Boden, sondern möglichst auf die trockene Luftmatratze oder eine Campingliege mit Metallgestänge setzen und dabei das Metall und den Boden nicht berühren.
- In das Zelt führende Stromkabel und andere Kabel (WLAN, Kabel für SAT-Antenne etc.) entfernen.
- Plastikteller oder Gummikapsel an den Gestängefüßen zur besseren Erdung entfernen.

Zur Vermeidung der Schrittspannung sollte das Zeltgestänge einen geschlossenen metallischen Verbund bilden. Dies wird durch folgende Massnahmen – nach ihrer Wirkung aufgezählt – erreicht:

- Unter dem Zeltboden einen metallischen Untergrund (Drahtgeflecht) anbringen und mit dem Zeltgestänge leitend verbinden.
- Alle Zeltstangen durch eine auf dem Boden liegende Metallringleitung, möglichst mit Mittelkreuz, miteinander verbinden.
- Zusätzliche metallische Zeltstangen verwenden und als Gestängekasten ausbilden. Je dichter das Gestänge wird, umso mehr wird der Zeltinnenraum frei von elektrischen und magnetischen Feldern (Faradayscher Käfig).

Ehrlicherweise muss man anmerken, dass die letztgenannten Massnahmen zwar theoretisch schützen, in der Praxis aber häufig nicht durchführbar sind. Viel einfacher ist es, gar nicht erst in eine solche Situation zu kommen und sich schon rechtzeitig um einen sicheren Platz zu kümmern.

BEI GEWITTER IM WOHNWAGEN ODER WOHNMOBIL – NICHT IMMER SICHER

In einem Wohnwagen mit einer GFK-Aussenhaut, also einem nicht-metallischen Rahmen, ist man nicht vor Blitzeinschlag geschützt. Sollte der Blitz in einen Caravan mit GFK-Aufbau einschlagen, wird er sich den kürzesten Weg bis zur Erde suchen und kann dabei auf Gas-, Elektroleitungen oder auch Menschen treffen. Nur bei einem Wohnwagen mit metallischer Aussenhülle oder einer Aussenbeplankung aus mindestens 0,5 mm starkem Aluminium ist der Schutz vor Blitzeinschlag gegeben, vorausgesetzt dass die Metallteile leitend miteinander verbunden sind. Bei einem metallischen Fahrzeugrahmen schlägt der Blitz ein und tritt bestenfalls über die Kurbelstützen oder die Räder wieder aus. Hier besteht keine Gefahr für die Insassen.

Wie beim Wohnwagen ist man im Wohnmobil nur dann geschützt, wenn das Fahrzeug einen metallischen Aufbau besitzt. Vor allem Campingbusse und Kastenwagen sind häufig nach diesem Prinzip gebaut. Der Blitzstrom fliesst dann über die Aussenhülle in den Boden ab.

ALLGEMEIN WICHTIGE VERHALTENSWEISEN BEI GEWITTER IN FREIZEITFAHRZEUGEN

- Legen Sie sich bei Gewitter nicht in Alkoven oder Hubdächer. Dort gibt es in der Regel keinen Metallrahmen, der den Blitzstrom ableitet.
- Nutzen Sie weder Dusche noch Wasserhahn während des Gewitters.
- Ziehen Sie alle 230-V-Kabel ab.
- Fassen Sie keine metallischen Bauteile des Wohnmobils oder Wohnwagens an.
- Strecken Sie Ihren Kopf nicht aus Dachluken oder Fenstern hinaus.
- Halten Sie Fenster, Türen, Hub- und Klappdächer geschlossen.
- Ziehen Sie die Markise ein.
- Fahren Sie Antennen ein bzw. bauen Sie diese ab.
- Im Campingbus und in teilintegrierten Wohnmobilen ist der sicherste Platz im Fahrerhaus. Caravaner setzen sich wenn möglich in ihr Auto.
- Halten Sie sich nicht im Vorzelt auf.

Verhaltenstipps für Camper

TIPP 1: INFORMIEREN SIE SICH ÜBER DIE WETTERLAGE

Konsultieren Sie vorgängig die verschiedenen Wetterportale und informieren Sie sich über die Wetterlage in der geplanten Reiseregion. Zusätzlich können Sie die aktuellen Wettermeldungen via Radio und Fernseher verfolgen, um auf mögliche Wetterumschläge vorbereitet zu sein. Mit einer gezielten Vorbereitung können Sie Schäden und auch Risiken für Ihre Gesundheit vermeiden.

TIPP 2: BRINGEN SIE SICH UND IHRE MITREISENDEN IN SICHERHEIT

Es kann auf dem Campingplatz ganz schön stürmisch werden. Gegenstände können herumfliegen und auch Bäume umstürzen. Suchen Sie daher bei starkem Unwetter den Aufenthaltsraum auf dem Camping auf. In der Führerkabine des Wohnwagens und im Auto sind Sie vor Blitzen geschützt. Ein Zelt bietet keinen Schutz vor Blitzen. Daher bei Gewitter ein sicheres Gebäude auf dem Campingplatz aufsuchen. Erkundigen Sie sich bereits bei der Ankunft auf dem Camping, wo Sie sich bei Unwetter allenfalls in Sicherheit bringen können.

TIPP 3: NEHMEN SIE DEN CAMPER ODER DEN WOHNWAGEN VOM STROM

Bei starkem Regen und Gewittern wird empfohlen, den Camper oder Wohnwagen vom Strom zu nehmen, da Überspannungsgefahr besteht. Ziehen Sie Ihr Kabel aus der Stromsäule und rollen Sie es ein. Achten Sie vor allem darauf, dass keine Kabel in Pfützen liegen.

TIPP 4: GEGENSTÄNDE DRAUSSEN WEGRÄUMEN UND VERSTAUEN

Räumen Sie bei einem aufkommenden Unwetter Ihre Sachen rund um den Camper/Wohnwagen weg und verstauen Sie diese. Halten Sie

GEWITTER NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN

Auch wenn die Wahrscheinlichkeit, von einem Blitz getroffen zu werden, sehr gering ist, werden Unwetter oftmals unterschätzt, und die meisten Camper wissen wenig bis nichts über die Gefahren eines Blitzschlags im Freizeitfahrzeug oder Zelt. Bringen Sie sich also rechtzeitig in Sicherheit und bewahren Sie Ruhe.

sich jedoch nicht unnötig draussen auf. Bei Sturm können Sie herumfliegende Gegenstände auf dem Campingplatz verletzen.

TIPP 5: RICHTIGES VERHALTEN, WENN DER CAMPINGPLATZ ÜBERSCHWEMMT IST

Bringen Sie sich nicht unnötig in Gefahr und verhalten Sie sich ruhig. Befolgen Sie zwingend die Anweisungen der Behörden, Einsatzkräfte und Campingmitarbeiter und treten Sie nicht zu nahe an fließende Gewässer. Flutwellen können überraschend auftreten und den Uferbereich wegspülen oder unterspülen. Fahren Sie nicht mit dem Auto oder Velo durch überschwemmte Plätze – Sie sehen keine Hindernisse und können Material und Boden beschädigen.

TIPP 6: EVAKUATION DES CAMPINGPLATZES

Befolgen Sie strikte die Anweisungen der Behörden, Einsatzkräfte und Campingmitarbeiter. Wenn Sie noch Zeit haben, platzieren Sie all Ihre Gegenstände in der Höhe, räumen Sie das Vorzelt und lassen Sie nichts draussen herumliegen. Nehmen Sie alles vom Strom und begeben Sie sich zu dem vom Camping vorgegebenen Treffpunkt.

TIPP 7: VERHALTEN NACH DEM GEWITTER ODER HOCHWASSER

Befolgen Sie die Anweisungen der Campingmitarbeiter und achten Sie beim Aufräumen rund um Ihre Parzelle darauf, dass Sie kaputte Gegenstände richtig entsorgen. Kontrollieren Sie den Stromkreis und trocknen Sie feuchte Kabelrollen und Stecker. Wenn nötig – Schadensmeldung bei Ihrer Versicherung.

TIPP 8: BEREITEN SIE SICH AUF DAS SCHLECHTE WETTER VOR

Grundsätzlich sollten Sie schon beim Packen die Wetter-Gegebenheiten Ihrer Zielregion einbeziehen und kennen: Muss ev. mit Gewittern, Hagel oder Stürmen gerechnet werden? Regenschirm, eine Regenjacke und festes Schuhwerk sollten immer im Gepäck sein. Gummischeuhe bzw. Gummistiefel sind besonders praktisch beim Campen. Bei Regenwetter kann es auf dem Camping schnell matschig werden. Dann sind Schuhe, die nass werden dürfen und gut abzuwaschen sind, Gold wert. Fixieren Sie die Markise oder das Vorzelt korrekt, dann sollten sie auch einen Sturm überstehen. Holen Sie die Markise aber zur Sicherheit trotzdem ein und fixieren Sie Ihr Vorzelt zusätzlich mit Sturmbändern oder Spannleinen



Häufige Verletzungen durch Blitzschläge

**Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor
Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), zum Thema
Blitzschlag.**

**Herr Exadaktylos, was passiert im menschlichen Körper bei einem
Blitzschlag?**

Grundsätzlich kommt es darauf an, ob es sich um einen direkten Blitzschlag (eher tödlich bzw. schwere Folgeschäden) oder um indirekte Blitzunfälle (eher überlebbar und mittlere Folgeschäden) handelt. Das Gefährliche bei einem Blitzschlag ist, dass der Strom nach seinem Ein-

tritt an einer beliebigen Körperstelle entlang der grossen Gefässe (Schlagadern) durch den Körper fliesst, um dann an einer anderen Stelle wieder auszutreten. Der menschliche Körper, welcher fast nur aus Wasser besteht, ist dabei ein hervorragender Leiter. Neben dem eigentlichen Ein- und Austritt des Stroms, welcher mit lokalen Verletzungen und Verbrennungen einhergeht, können auch innere «Verkochungen» entlang der Strombahn auftreten.

Das klingt sehr gefährlich.

Da man gelegentlich nur einen relativ kleinen Ein- und Austritt sieht, wird das Ausmass teils unterschätzt, was fatale Folgen haben kann.

Welche Folgen?

Durch die elektrische Ladung kommt es abgesehen von der Wärmeenergie zu Herzrhythmusstörungen, welche zum sofortigen Herzstillstand führen können. Zudem können ungewollte Muskelkontraktionen auftreten, die so stark sind, dass Knochen brechen oder Gelenke auskugeln. Das Gehirn, in dem normalerweise geringe, aber hochkomplexe Ströme fließen, kann durch eine derart hohe Strommenge verletzt werden, sodass von einer vorübergehenden Bewusstseinsminderung bis zum Koma alles möglich ist. Des Weiteren gibt es auch weniger schlimme Verletzungen der Augen und Ohren, welche durch den Knall und den Lichtblitz hervorgerufen werden.

Was sind häufige Verletzungen durch Blitzschläge?

Blitzschläge verursachen Herzrhythmusstörungen und Verletzungen des Nervensystems. Sie sind neben den oben beschriebenen thermischen Verletzungen die «schlimmsten» Verletzungen.

Gibt es bleibende Folgeschäden?

Wer einen Blitzunfall überlebt, ist damit noch nicht über den Berg. Je nach Energie kann es Stunden bis Tage später zum Absterben von Gewebe entlang der Strombahn im Körper kommen. Dieses tote Gewebe kann zu «Abstossungsreaktionen» im Körper und zu schweren Belastungen führen, zum Beispiel Nierenversagen. Herzrhythmusstörungen können auch verzögert auftreten, und das Ausmass der Nervenschäden zeigt sich meistens erst im Verlauf.

Was kann man machen, wenn jemand vom Blitz getroffen wurde?

Sich selber nicht in Gefahr bringen, denn ein Blitz kommt selten allein. Wenn die Umgebung sicher ist, sollte man sofort mit Erste-Hilfe-Massnahmen beginnen. Bei einem Herzstillstand zählt jede Sekunde. Aber aufpassen, dass man sich selbst nicht in Gefahr bringt. Und dann unbedingt sofort die Ambulanz oder REGA rufen, auch wenn der Patient wieder bei Bewusstsein ist. Zudem sollte man im Zweifelsfall immer zur Kontrolle auf eine Notfallstation gehen, wenn man sich nicht sicher ist. Wie eine kleine Bombe entwickeln Blitze, die in der Nähe einschlagen, eine thermische und mechanische Energie, sodass man sich manchmal nicht sicher ist, ob man «getroffen» wurde oder nicht.

RICHTIGES VERHALTEN VERMINDERT ERHEBLICH DAS RISIKO, VON EINEM BLITZ VERLETZT ZU WERDEN. SO SCHÜTZEN SIE SICH RICHTIG BEI BLITZ UND DONNER:

- Gebäude, möglichst mit Blitzableiter, schützen sehr gut.
- In einem Fahrzeug wird der Blitz über die Metallkarosserie abgeleitet. Metallteile dürfen nicht berührt werden. Sicherheit bieten nicht nur Autos, sondern auch Flugzeuge, Züge oder Seilbahngondeln.
- Keinen Schutz auf Hügeln oder unter alleinstehenden Bäumen oder Masten suchen, auch nicht unter einem aufgespannten Regenschirm, denn der Blitz sucht sich den höchsten Punkt.
- Runter vom Golf- oder Fussballplatz, denn feuchte Rasenflächen transportieren einen Blitz ungehindert weiter.
- Hände weg von Gegenständen aus Metall: Metallhaltige Gegenstände wie Regenschirme, Wanderstöcke, Golfschläger, Geld und Schlüssel ziehen den Blitz an. Deshalb mindestens drei Meter weit entfernt hinlegen.
- Metallzäune können ohne ausreichende Erdung den Strom über hundert Meter weiterleiten.
- Scheunen und andere Unterschlupfmöglichkeiten aus Holz sind keine Option, und in offenen Unterständen aus Metall – etwa Bushäuschen – sollte man in der Mitte der offenen Seite warten, möglichst weit weg von den Wänden.
- Weg von Gewässern: Wer in einem Badesee schwimmt oder in einem Freibad planscht, sollte diese umgehend verlassen, da Wasser eine hohe Leitfähigkeit besitzt.



**Insektenstiche:
Arten, Ursachen
und Behandlung**

Summende Gefahr beim Campen – Alles zum Bienen- und Wespengift

Antworten von Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, auf zehn Fragen rund um Bienen und Wespen, ihr Gift und was sie bei Hitze tun.

Wie unterscheidet man Bienen und Wespen?

Die Wespe hat meist auffällige schwarz-gelbe Streifen, wenige Haare und die Mitte ihres Körpers ist schmal – sie hat eine Wespentaille. Die Biene ist bräunlich, ihr Körper eher rundlich und behaart. Bienen sammeln Pollen und saugen mit einem Saugrüssel Nektar von Blüten. Wespen dagegen haben bissende Mundwerkzeuge und verspeisen andere Insekten – oder Grilladen und Käse von unseren Tischen.

Ist das Gift der beiden Insekten identisch?

Nein. Die allergieauslösenden Eiweisse im Bienen- und Wespengift sind nicht die Gleichen. Die Biene gibt ausserdem bei einem Stich mehr Gift ab als die Wespe, dafür kann die Wespe mehr als einmal zu stechen; die Biene verliert beim Stich ihren Stachel und stirbt.

Wie unterscheidet man eine lokale Reaktion von einer allergischen Reaktion?

Der Stich einer Biene oder einer Wespe verursacht eine schmerzhaft lokale Reaktion. Das deutet aber noch nicht auf eine Insektengiftallergie hin: Eine Schwellung bis zu zehn Zentimeter Grösse ist normal. Sie kann von einer Rötung und von Juckreiz begleitet sein, verschwindet aber innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder. Ist die Schwellung grösser und dauert sie länger als 24 Stunden, spricht man von einer schweren Lokalreaktion. Aber auch diese ist normalerweise nicht gefährlich.

Und bei einer Insektengiftallergie?

Bei einer Insektengiftallergie treten aufgrund einer Antikörperreaktion innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich folgende



Eine Biene verliert beim Stich ihren Stachel und stirbt.

Symptome auf: Juckreiz am ganzen Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein sogenannter anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein.

Was kann man bei einer lokalen Reaktion tun?

Die Stelle kühlen und allenfalls Antihistaminika nehmen. Aber: Wenn Mund- oder Rachenbereich betroffen sind, wenn möglich einen Eiswürfel lutschen, um eine allfällige Anschwellung der Atemwege zu verzögern, und sofort einen Arzt rufen.

Was ist im Falle einer allergischen Reaktion zu tun?

Menschen mit einer Insektengiftallergie sollten immer ein Notfallset auf sich tragen, das der Arzt oder die Ärztin verschrieben hat.

- Gleich nach dem Stich: Sofort die Notfallmedikamente einnehmen (Antihistaminikum und Kortison) und unverzüglich den Notarzt rufen: Schweiz 144, Europa 112. Die Adrenalin Fertigspritze kommt nach einem Stich zum Einsatz, wenn schwere Symptome auftreten wie Nesselfieber oder Gesichtsschwellungen, Atemnot, Kraftlosigkeit oder Brechreiz.
- Ist kein Notfallset vorhanden: Ruhe bewahren und sofort den Notarzt verständigen.

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

Kann man jederzeit eine Bienen- oder Wespengiftallergie entwickeln?

Ja, eine Bienen- oder Wespengiftallergie kann sich jederzeit entwickeln. Ein höheres Risiko besteht beispielsweise, wenn man in kurzer Zeit wiederholt gestochen wird. Eine Bienengift- und Wespengiftallergie ist nicht vererbbar.

Wie viele Menschen sind von einer Insektengiftallergie betroffen?

In der Schweiz leiden 3,5 Prozent der Bevölkerung an einer Insektengiftallergie. Schweizweit kommt es jährlich zu drei bis vier Todesfällen.

Ist es möglich, präventiv zu prüfen, ob man gegen Insektengift allergisch ist?

Wenn Sie nach einem Biss bzw. einem Stich keine Allergieerscheinungen gezeigt haben, ist keine Untersuchung auf eine Insektengiftallergie erforderlich. Blut- und Hauttests sind nicht signifikant und daher schwer zu interpretieren, wenn keine klinische Vorgeschichte vorliegt, die mit einer allergischen Reaktion vereinbar ist.

Kann man eine Insektengiftallergie ursächlich behandeln?

Ja. Eine allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) führt bei über 95 Prozent der Wespengiftallergiker und bei etwa 85 Prozent der Bienengiftallergikerinnen zu einem vollständigen Schutz. Die Therapie wird von einer Allergologin oder einem Allergologen durchgeführt und dauert drei bis fünf Jahre.

Darf man Honig essen, wenn man auf Bienengift allergisch ist?

Ja. Eine Insektengiftallergie hat nichts mit einer allfälligen Nahrungsmittelallergie zu tun. Allerdings kann Honig insbesondere bei Pollenallergikern allergische Symptome auslösen.

WICHTIG: Nester sollten Sie durch die Feuerwehr oder eine Imkerin entfernen lassen. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie das kostenlose Beratungstelefon aha!infoLine jeden Vormittag von Montag bis Freitag, 8.30 bis 12 Uhr. Die Telefonnummer lautet 031 359 90 50.



Wespenstich im Mundraum – Was zu tun ist

Wespen- oder Bienenstiche in Mund oder Rachen können auch für Nicht-Allergiker lebensgefährlich sein, weil die Schwellung so stark werden kann, dass sie die Atmung behindert. Hilfreiche Tipps und Informationen von der Allergieexpertin Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz.

- ✓ Wichtig ist: Sind Mund- oder Rachenbereich betroffen, dann muss man in jedem Fall und sofort den Notarzt rufen und in der Zwischenzeit – wenn möglich – einen Eiswürfel lutschen, um ein Zuschwellen der Atemwege zu verzögern.
- ✓ Menschen mit einer Insektengiftallergie müssen immer ein Notfallset bei sich tragen. Es enthält Medikamente, die eine allergische Reaktion dämpfen. Sofort nach dem Stich muss die Adrenalin Fertigspritze verabreicht werden. Danach Antihistaminikum sowie Kortison einnehmen und unverzüglich den Notarzt rufen.
- ✓ Wenn eine allergische Reaktion eintritt und man bisher nichts von der Allergie wusste, sollte bei Bienenstichen der Stachel sofort entfernt werden. Sofort den Notarzt verständigen und versuchen, Ruhe zu bewahren, sowie eine bequeme Lage einnehmen, in der die Beine hoch liegen. Bei Atemnot ist der Oberkörper aufzurichten, um die Atmung zu erleichtern und das Herz zu entlasten.
- ✓ Wenn innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich die folgenden Symptome auftreten, handelt es sich um eine Insektengiftallergie: Juckreiz am ganzen Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein sogenannter anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein.
- ✓ So unterscheidet man Bienen und Wespen: Die Wespe hat meist auffällige schwarz-gelbe Streifen, wenige Haare und die Mitte ihres Körpers ist schmal – sie hat eine Wespentaille. Die Biene ist bräunlich, ihr Körper eher rundlich und behaart. Bienen sammeln Pollen und saugen mit einem Saugrüssel Nektar von Blüten. Wespen dagegen haben bissende Mundwerkzeuge und verspeisen andere Insekten – oder Grilladen und Käse von unseren Tischen.
- ✓ Die allergieauslösenden Eiweiße im Bienen- und Wespengift sind nicht die gleichen. Die Biene gibt ausserdem bei einem Stich mehr Gift ab als die Wespe, dafür kann die Wespe mehr als einmal zustechen; die Biene verliert beim Stich ihren Stachel und stirbt.

Wann der Insektenstich ein Notfall sein kann

Denken Sie daran, den Insektenschutz rechtzeitig einzusetzen. Sonst warten die Mücken im Zelt oder im Wohnwagen schon auf Sie, wenn Sie sich schlafen legen. Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), zum Thema Insektenstich.

Herr Exadaktylos, die meisten wissen sicherlich gar nicht, dass sie gegen Insektengifte allergisch sind. Muss man vor jeder Mücke Angst haben?

Nein, man muss nicht aus jeder Mücke eine Vogelspinne machen – eine generelle Angst ist unbegründet. Allergisch kann der Mensch auf viele Stoffe reagieren, die im Alltag vorkommen, also auch auf Insektengifte. Die Bandbreite von harmlosen Insektenstichen bis zu Stichen oder Bissen mit ernsthaften Folgen ist sehr gross. Die hängt nicht nur vom Verursacher, sondern auch von der Körperstelle oder dem geografischen Ort ab. Der Oberschenkel ist beispielsweise weniger empfindlich als das Auge oder der Mund – und in den Ferien im Ausland gibt es andere Stich- oder Beisslinge als in unseren Wäldern. Prinzipiell ist es aber immer ratsam, Stiche und Bisse mithilfe von Kleidung, Cremes und Sprays zu vermeiden.

Vom Bienen- bis zum Mückenstich – Welche Behandlungstipps gelten generell?

Entfernen, desinfizieren, kühlen und lokal behandeln. Falls ein Fremdkörper (z. B. Stachel) noch vorhanden und einfach erreichbar ist, sollte dieser entfernt werden. Danach sollte man die Einstichstelle desinfizieren. Auf keinen Fall darf man jedoch selbst «komplex chirurgisch» tätig werden und versuchen, mit Schnitten oder anderen Eingriffen einen Stachel zu entfernen. Dies sollte ein Arzt machen, um Infektionen zu vermeiden. Gegen den ersten Schmerz und die Schwellung hilft Kühlen. Hierbei ist es wichtig, das Eis nie zu lange direkt auf der Haut anzuwenden, denn das kann die Haut schädigen. Lieber das Kältepack mit einem Handtuch umwickeln. Juckreizmindernde Mittel gibt es in jeder Apotheke. Personen, bei denen Insektenallergien bekannt sind, sollten unbedingt ein Allergieset bei sich führen. Diese können auf Notfallstationen oder beim Hausarzt bezogen werden.

Können solche Stiche auch Krankheiten übertragen?

Ja, diese Stiche können teilweise auch Krankheiten übertragen. Aber das ist in unseren Regionen eher die Ausnahme. Vor Reisen in entfernte Regionen sollte man sich ausführlich beim Hausarzt oder bei einem Reisemediziner beraten lassen. Wenn es einem nach der Fernreise länger als üblich schlecht geht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Häufig sind Grippe-symptome, Fieber und Abgeschlagenheit klassische Symptome. Aber die Bandbreite ist gross.

Warum sind Insektenstiche im Gesichts- und Mundbereich besonders gefährlich?

Das Hauptproblem bei Stichen in diesem Bereich ist die Schwellung, aufgrund der empfindlichen Schleimhäute und Weichteile kann diese im schlimmsten Fall zu einer Verengung des Atemweges führen. Ein Anschwellen der Augen führt zu zusätzlicher Panik. Da ist schnelle professionelle medizinische Hilfe unbedingt notwendig, im Notfall sollte sogar die Ambulanz gerufen werden.

Wann muss man wegen einem Insektenstich in den Notfall?

Sicherlich bei einer generalisierten allergischen Reaktion. Diese äussert sich durch Atemnot, einen schnellen Puls, starke Schwellungen,



Meistens sind Insektenstiche harmlos, aber für Leute die allergisch reagieren, können sie eine akute Gefahr bedeuten.

Hautausschlag, nicht nur an der Einstichstelle, oder tiefen Blutdruck. Ausserdem sollte ein Arzt den Patienten anhand einer infizierten Einstichstelle beurteilen.

Ist es richtig, dass einige Menschen mehr und andere weniger gestochen werden?

Das ist durchaus richtig, und es wird aktuell viel dazu geforscht. Zum einen scheint die Blutgruppe eine Rolle zu spielen – in einem Experiment in Japan wurden Menschen mit der Blutgruppe 0 häufiger gestochen. Es sind aber nicht nur die Gene, denn eineiige Zwillinge sind unterschiedlich stark betroffen. So spielt sicherlich auch die individuelle Zusammensetzung des produzierten Schweißes eine Rolle. Aber leider: Irgendwann wird jeder einmal gestochen.

MÜCKENGITTER UND MÜCKENNETZ

Der wohl effizienteste Schutz gegen Mücken im Wohnwagen oder Camper: Die Mücken erst gar nicht reinlassen. Die Lösung: Mückengitter oder Mückennetz an Fenster und Türen montieren. Ein zusätzliches Mückennetz über dem Bett verhilft zum wohlverdienten Schlaf.

ANTI-MÜCKEN-LAMPE

Eine Anti-Mücken-Lampe verspricht wirksamen Schutz gegen Mücken. Durch das blau-violette Licht werden die Mücken angezogen und dann durch die elektrische Spannung vernichtet. Sie müssen dann nur noch ab und zu die Auffangschale leeren.

ANTI-MÜCKEN-SPRAYS

Erwiesenermassen sind Anti-Mücken-Sprays ein hilfreiches Mittel gegen Mücken. Das Angebot auf dem Markt ist gross. Ob und welche am besten wirken, lässt sich durch eine kurze Recherche im Internet rasch herausfinden. Am besten lassen Sie sich in der Apotheke beraten. Es gibt ein vielfältiges Angebot an Anti-Mücken-Produkten für Camper.

PRÄVENTION GEGEN INSEKTEN:

- Fliegengitter für die Fenster
- Moskitonetze für die Nacht
- Abends wenig Licht machen
- Lange Kleidung und festes Schuhwerk
- Keine starken Parfums verwenden
- Mückenschutzmittel
- Abends duschen gegen Schweiß, der zieht Mücken an
- Informationen über Reiseziele einholen
- Notwendige Impfungen und Malariaphylaxe durchführen
- Reiseapotheke mitführen
- Keine raschen Bewegungen
- Nie barfuss gehen: Bienen lieben Klee. Viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester am Boden
- Schweiß zieht viele stechende Insekten an: Vorsicht bei Sport und Arbeiten im Freien
- Nahrungsmittel locken Wespen an – Essen im Freien vermeiden
- Nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken – Süssgetränke und Bier locken Wespen an
- Motorradfahren nur mit geschlossenem Helmvisier, beim Velofahren den Mund geschlossen halten



Citronella-Duftkerzen können die Mücken fernhalten.

NÜTZLICHE HAUSMITTEL

Citronella-Duftkerzen – Citronella ist ein Duft, den Mücken gar nicht mögen. Eine Citronella-Kerze anzünden hilft, die lästigen Stecher fernzuhalten. Und die Kerzen schaffen nebenbei in den Abendstunden eine gemütliche Atmosphäre. Zitrusduft mögen Mücken nicht, das kennen wir von den Citronella-Duftkerzen. Auch Pflanzen mit Zitrusduft helfen daher gegen Mücken, zum Beispiel Zitronenmelisse oder Zitronengras. Auch Pflanzen mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen mögen Mücken gar nicht: Basilikum, Rosmarin, Pfefferminze und Lavendel. Aber auch Knoblauch und Gewürznelken. Da diese Kräuter und Gewürze auch in der Campingküche zu finden sind, ist ein kleiner «Kräutergarten» in Töpfen für unterwegs sicher nicht verkehrt.

HERUMSTEHENDES WASSER VERMEIDEN

Mücken legen ihre Eier in stehenden Gewässern oder Tümpeln ab. Lassen Sie daher keine Wasserschalen, halbvolle Giesskannen, Vasen oder sonstige Wassergefässe vor dem Camper herumstehen. Restwasser sollte immer weggeschüttet werden. Auch den kleinen, mit Wasser gefüllten Paddel-Pool der Kinder nicht stehen lassen. Meiden Sie zudem seichte Seeufer, Tümpel und Teiche, Sie werden die Idylle nicht lange geniessen.

A photograph of a person relaxing in a red hammock strung between two trees. Another person stands nearby holding a cup. In the background, there is a tent and a mountain range under a hazy sky. The text is overlaid on the left side of the image, enclosed in a yellow scribble.

*«Beim Campen
kann man besonders
gut die Seele
baumeln lassen.»*

Beim Camping sollten Sie immer an Zeckenschutz denken

Den Schlafsack mit einer Zecke teilen? Klingt nach einem zweifelhaften, aber keinesfalls unrealistischen Vergnügen. Denn der Parasit ist vor allem auch auf Campingplätzen unterwegs.



Prasselnde Lagerfeuer, kuschlige Schlafsäcke, geräumige Wohnwagen. Auch in diesem Jahr zieht es tausende Campingliebhaber auf Campingplätze. Diese müssen sie mitunter aber auch mit der Zecke teilen. Und auch wenn der aktuelle Bewohner nur wenige Millimeter gross und nahezu unsichtbar ist, sollte man sich definitiv die Zeit nehmen, ihn näher kennenzulernen. Denn die Zecke macht gleich in mehrerlei Hinsicht auf sich aufmerksam.

GEFÄHRLICHER MITBEWOHNER

Trotz ihrer Widerstandsfähigkeit: Weder Waschmaschine noch Aquarium oder das Gefrierfach zählen zu den bevorzugten Aufenthaltsgebieten des schwarzbraunen Krabbeltiers. Vielmehr ist die Zecke ein Naturfreund, der bereits ab 7 °C wieder aktiv wird. Die in Europa am häufigsten vorkommende Zeckenart, der «Gemeine Holzbock», der zu den Schildzecken gehört, lebt vorzugsweise an Waldrändern, in Gärten, an Lichtungen oder an Bächen. Aber auch in Stadtparks sind die kleinen Spinnentiere mittlerweile zu finden. Zecken bewegen sich am Boden, im hohen Gras oder im Gebüsch und Unterholz.

ZECKEN SIND KEINE LANGSTRECKENLÄUFER

Brauchen sie auch nicht zu sein, denn oft kommen ihre Opfer zu ihnen: im Falle von Campern beispielsweise beim Zeltaufbau oder beim Durchstreifen von Wiesen und Wäldern. Bereits durch blosses Abstreifen kann die Zecke mit der Haut des Wirts in Berührung kommen und so an dessen Blut gelangen. Den damit verbundenen Stich spürt das Opfer nicht und merkt daher auch nicht, wenn die Zecke währenddessen ein gefährliches Mitbringsel in Form von Krankheitserregern hinterlässt. Dazu zählen neben den Borreliose-Bakterien auch die FSME-(Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Viren. FSME ist eine Erkrankung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems, die zu dauerhaften Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen oder Atemschwäche führen kann. Mit insgesamt über 50 verschiedenen Krankheitserregern, die Zecken in sich tragen können, ist die Auswahl zwar gross, aber nie verheissungsvoll.



Ein guter Schutz gegen Zecken: Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen tragen und die Socken über die Hosenstösse ziehen.

VORSORGE AUF DEM CAMPINGPLATZ

Angesichts dieser Gefahr möchte man sich nur ungern den Campingplatz mit einer Zecke teilen. Eine umfassende Vorsorge kann aber helfen, den Plagegeist in seine Schranken zu weisen – sei es durch das Tragen heller Kleidung, um den Parasiten frühzeitig zu entdecken, sei es durch Einsprühen mit Repellents oder dem gründlichen Absuchen der Haut. Aller Vorsicht zum Trotz: Zeckenstiche lassen sich nicht mit 100-prozentiger Sicherheit vermeiden. Neben den bereits beschriebenen Massnahmen kann auch eine Impfung helfen, den Schutz vor FSME zu erhöhen. Der ideale Zeitpunkt für den Beginn der Grundimmunisierung liegt im Winter. Möglich ist aber auch eine Schnellimmunisierung im Frühjahr. Moderne FSME-Impfstoffe für Kinder und Erwachsene wurden bereits millionenfach in ganz Europa geimpft und werden von allen Altersgruppen gut vertragen. Dann steht auch dem gemeinsamen Camping nichts mehr im Wege.

Zeckenstich: Was muss man beim Entfernen beachten?

Ein Zeckenstich löst bei vielen Menschen Angst und Unsicherheit aus. Wie soll die Zecke entfernt werden und was passiert, wenn der Kopf stecken bleibt? Welche Erreger können durch einen Stich übertragen werden? Hier finden Sie Antworten auf all diese Fragen. (Quelle und Zusammenarbeit mit der Zeckenliga Schweiz: www.zeckenliga.ch)

Wie schützt man sich vor Zeckenstichen?

Den besten Schutz vor Zeckenkontakt bietet Kleidung, die die Haut abdeckt, und geschlossenes Schuhwerk – insbesondere beim Gang durchs Unterholz oder durch hohes Gras. Es wird empfohlen, Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen zu tragen und die Socken über die Hosenstösse zu ziehen. Nach einem Ausflug sollte zu Hause der Körper auf Zecken abgesucht und diese möglichst rasch und ohne jegliche Vorbehandlung entfernt werden. Nach Entfernen der Zecken ist die Stichstelle zu desinfizieren.

Muss jemand, der häufig von Zecken gestochen wird, da er oder sie mit Haustieren wie Hund oder Katze im Bett schläft, besondere Massnahmen ergreifen?

Bei Haustieren wird das Anlegen eines Zeckenhalsbandes als Zeckenstichprophylaxe empfohlen. Aus Sicht der Zeckenstichprophylaxe wird davon abgeraten, mit Haustieren im gleichen Bett zu schlafen.

Wie lange bleibt eine Zecke am Körper haften?

Dies hängt vom Entwicklungsstadium der Zecke ab. Bei *Ixodes ricinus* unterscheidet man das Larven-, Nymphen- und adulte Stadium. Die Larve bleibt zwei bis fünf Tage, die Nymphe zwei bis sieben und das adulte Zeckenweibchen sechs bis elf Tage haften, sofern sie nicht vorher entfernt werden. Adulte Männchen begatten auf dem Wirt das Weibchen und sterben danach ohne Blutmahlzeit.

Mit welchen Werkzeugen entfernt man Zecken?

Es gibt eine Reihe spezieller Werkzeuge wie Zeckenpinzetten, Zeckenhaken (Tick-Twister®), das Swiza-Tick-Tool® oder Zeckenentfernungskarten. Für welches Werkzeug man sich entscheidet, hängt von der individuellen Handlichkeit in der Anwendung ab. Eine Splitterpinzette bzw. eine spitz zulaufende Chromstahlpinzette ist ideal; von der Verwendung einer breitbackigen Pinzette wird abgeraten, weil damit bei der Entfernung der Hinterleib der Zecke gequetscht wird und so zusätzliche Krankheitserreger in den Körper gelangen können.

Was muss man beim Entfernen beachten?

Unabhängig vom Werkzeug soll die Zecke langsam und gleichmässig senkrecht herausgezogen werden. Ein zu abruptes Ziehen kann dazu führen, dass der Zeckenkopf in der Haut stecken bleibt. Der Zeckenkopf ist ein Fremdkörper in der Haut und nicht schlimmer als eine Holzsprieße. Sobald der Hinterleib vom Kopf abgetrennt ist, können keine Krankheitserreger mehr übertragen werden.

Gibt es Anlass zur Sorge, wenn beim Entfernen der Zecke der Kopf in der Haut stecken bleibt?

Nein. Ein steckengebliebener Zeckenkopf ist kein grösserer Grund zur Sorge als ein Holzsplitter – beide werden in der Regel von der Haut als Fremdkörper herausgearbeitet. Trotzdem sollte man versuchen, die Zecke ganz zu entfernen.

Ist es sinnvoll, beim Entfernen einer Zecke eine Salbe, Öl oder Butter als Hilfsmittel benützen?

Nein, man sollte die Zecke ohne weitere Hilfsmittel ausser den Entfernungswerkzeugen entfernen.

Welche Erreger können Zecken übertragen?

In der Schweiz werden durch Zecken hauptsächlich *Borrelia burgdorferi sensu lato*, der Erreger der Lyme Borreliose, sowie ein Virus übertragen, das die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), auslöst. Ebenfalls durch Zecken übertragen werden können die Erreger der Tularämie. Seltene durch Zecken übertragene Erreger sind *Anaplasma phagocytophilum*, *Rickettsia helvetica* und *monacensis*, *Babesia* spp. *Candidatus Neoehrlichia mikurensis*.



Es gibt viele verschiedene Werkzeuge, um Zecken zu entfernen. Wichtig ist, dass man nicht abrupt an der Zecke zieht.

Wie viele Zecken tragen Krankheitserreger in sich?

In der Schweiz sind ca. 5 bis 30 Prozent (stellenweise bis 50 Prozent) der Zecken Träger von Borrelien und etwa 0,5 Prozent Träger des FSME-Virus.

Kann man sich gegen Borreliose impfen?

Nein. Eine Vorbeugung durch Impfung ist nur gegen FSME möglich.

Soll man nach einem Zeckenstich sofort einen Arzt bzw. eine Ärztin aufsuchen?

Ein Arztbesuch für die Entfernung einer Zecke ist nicht notwendig. Als wichtigste Massnahme sollte die Zecke so rasch wie möglich entfernt werden. Anschliessend sollte die Stichstelle mit einem Wunddesinfektionsmittel desinfiziert und die Stelle des Einstichs beobachtet werden. Zudem sollte man notieren, wo und wann man von einer Zecke gestochen worden ist (Foto der Einstichstelle). Erfassen Sie den Zeckenstich im Tagebuch der Präventions-App «Zecke». Tritt an der Stichstelle eine Hautrötung auf oder zeigen sich Kopf-, Gelenk- oder grippeartige Beschwerden, ist ein Arzt

aufzusuchen. Die App erinnert den User automatisch über das Zeckentagebuch an die Zeckenstichkontrolle.

Vorbeugen ist besser als heilen

Je mehr wir über Zecken wissen, desto eher können wir uns vor Krankheiten schützen, die durch einen Zeckenstich übertragen werden.

VORBEUGENDE MASSNAHMEN

- Tragen Sie beim Aufenthalt in Gefahrenzonen geschlossene Kleidung und Schuhwerk.
- Stülpen Sie Socken/Strümpfe über die Hosen.
- Verwenden Sie als zusätzliche Massnahme ein Zeckenschutzmittel. Dieses wirkt allerdings nur beschränkte Zeit und ist allein angewendet zu wenig zuverlässig.
- Nach einem Aufenthalt im Freien duschen und die Haut gut abreiben. Suchen Sie den Körper systematisch nach Zecken ab, vor allem an den bevorzugten Stichstellen: Schamgegend, Oberschenkelinnenseite, Bauchnabel und Umgebung, unter den Brüsten, Achselhöhlen, Schultern, Hals und Nacken, Haaransatz, hinter den Ohren, in der Kniekehle und Armbeuge. Achten Sie besonders auf die kleinen Larven und Nymphen: Sie sind sehr klein, hellbraun und können leicht übersehen werden, da sie fast wie eine Sommerpflanze aussehen.
- Zecken nach einem Aufenthalt im Freien auch von den Kleidern entfernen (z. B. mit Kleiderrolli). Kleider zum Trocknen aufhängen, denn in feuchten Kleidern können Zecken mehrere Stunden überleben.
- Beim Wandern und Spielen möglichst nicht Sträuchern und Büschen entlang streifen. Vermeiden Sie es, durch hohes Gras und Gebüsch zu gehen.
- Vorsicht beim Liegen im Wald, auf Wiesen sowie in Parks und im Garten.



EINE ZECKE ENTFERNEN

- Zecke möglichst rasch nach deren Entdeckung entfernen.
- Zecke mit einer feinen Pinzette durch Fassen direkt über der Haut und mit leichtem, kontinuierlichem Zug entfernen. Probieren Sie niemals die Zecke mit Öl, Leim oder Ausbrennen abzutöten. Selbst wenn ein Teil des Saugrüssels in der Haut stecken bleibt, ist dies nicht weiter schlimm, da der Fremdkörper vom Organismus selbst herausgearbeitet wird.
- Stichstelle gut desinfizieren (dies verhindert allerdings keine Krankheitsübertragung).
- Zeckenstich sorgfältig dokumentieren: 1. Wann erfolgte der mutmassliche Befall? 2. Wo erfolgte der mutmassliche Befall? 3. Wann wurde die Zecke entfernt?
- Zecke in einem beschrifteten Döschen für allfällige spätere Analysen aufbewahren.
- Stichstelle in den folgenden Tagen und Wochen gut beobachten.
- Beim Auftreten auffälliger Symptome wie Erythema migrans (wandernde Rötung, Ausschlag), grippeartiger Beschwerden, Schwindel, Gelenk- sowie Kopfschmerzen oder/und Übelkeit unbedingt einen Arzt aufsuchen und auf einer genauen Abklärung bestehen. Dokumentation mitnehmen.

Zusätzlich gilt es zu beachten, dass gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis FSME eine Schutzimpfung vorhanden ist. Folgen Sie hier zu den Impfeempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit. Gegen die Erkrankung Borreliose hingegen gibt es leider keinen Impfstoff.



Das gehört in eine Camping-Apotheke



Dr. Markus Luethi, Arzt beim TCS, mit Tipps, damit Sie für die gesundheitlichen Zwischenfälle unterwegs gerüstet sind.

Herr Luethi, was sollte man in seine Camping-Apotheke packen, damit man optimal vorbereitet in die Ferien starten kann?

Bei der Zusammenstellung seiner Camping-Apotheke muss man berücksichtigen, zu welcher Jahreszeit man reist, welches Reiseziel (Ausland, Tropen, Länder mit kritischen hygienischen Verhältnissen) man wählt, ob man mit Kindern reist und unter welchen Krankheiten man leidet. Man sollte Material für kleinere Verletzungen haben (Scherre, Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandstoff), einfache Schmerz- und Fiebermedikamente, Insekten- und Sonnenschutzmittel sowie Medikamente für Magen-Darm-Störungen (orale Rehydrationslösungen wie Elotrans, Oralpädon). Im Rahmen der Coronamassnahmen sollten auch Seife, Händedesinfektionslösungen und Schutzmasken nicht fehlen.

GRUNDAUSSTATTUNG – INHALT FÜR DIE REISEAPOTHEKE

Was immer in einer Reiseapotheke zu finden sein sollte:

- ✓ Pflaster in diversen Grössen
- ✓ Desinfektionsmittel, Wundsalbe
- ✓ Fieber- und entzündungssenkende Schmerzmittel
- ✓ Etwas gegen Insektenstiche und allenfalls ein antihistaminisches Medikament
- ✓ Kleine Schere und Pinzette
- ✓ Verbandsmaterial
- ✓ Sonnenschutz



Eine kleine Reiseapotheke sollte man stets dabei haben.

Ein wichtiges Thema beim Campen ist die Hygiene. Worauf sollte man achten, wenn man die Campingplatz-Duschen nutzt? Kann man sich hier beispielsweise mit Fusspilz anstecken?

Bei der Benutzung öffentlicher Duschen, insbesondere wenn es sich um Duschen in geschlossenen Räumen handelt, ist es empfehlenswert, Flip-Flops oder Badeschlappen zu tragen. Damit kann ein direkter Kontakt mit dem unter Umständen pilzbehafteten Untergrund vermieden werden. Daneben ist es besonders wichtig, die Füsse und Zehenzwischenräume sorgfältig abzutrocknen, ohne die empfindliche Haut zwischen den Zehen zu verletzen – eventuell mit einem Föhn. Häufiges Wechseln der Handtücher hilft bei der Vorbeugung von Fusspilzinfektionen zusätzlich. Fussdesinfektionssprays dagegen sind nicht empfehlenswert, weil sie Hautirritationen verursachen können und eine begrenzte Wirksamkeit aufweisen. Pilze entwickeln sich vor allem unter feuchten, luftgeschlossenen Bedingungen (Gummistiefel, Neoprenschuhe).

Bei Campingferien genießt man oftmals auch ein ausgiebiges Sonnenbad. Wie schützt man sich optimal vor einem Sonnenbrand oder gar Sonnenstich?

Dicht gewebte Kleider sind der beste Sonnenschutz. Vor allem für Kinder gibt es heute spezielle UV-Schutzkleider und Kopfbedeckungen. Je heller die Haut der Kinder ist, desto konsequenter sollte der Schutz ausfallen. Lediglich eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor genügt bei intensiver Sonneneinstrahlung nicht; sie muss vor allem beim wiederholten Baden mehrmals aufgetragen werden. Am besten vermeidet man die direkte Sonneneinstrahlung durch den Aufenthalt an kühlen und schattigen Plätzen. Einem Sonnenstich beugt man zudem mit einer hellen, dicht gewebten Kopfbedeckung wirksam vor. Meiden sollte man starke Anstrengungen vor allem in der Mittagshitze. Darüber hinaus gilt: viel trinken.

Nach einer schönen Wandertour schmerzen die Füße, und es machen sich Blasen bemerkbar. Wie versorge ich die betroffenen Stellen richtig?

Bei kleineren und leichten Blasen kann man abtapan (z. B. Leukotape), um eine weitere Reibung zu vermeiden, oder spezielle Blasenpflaster anwenden. Bei schon prallen Blasen bieten die dickeren Blasenpflaster einen besseren Schutz. Sind die Blasen schon sehr gross, legt man am besten eine ausgiebige Pause ein, oder man sticht die Blase unter möglichst sterilen Bedingungen (Desinfektion, sterile Nadel, steriler Verband ohne Salben) auf – allerdings mit dem Risiko einer Entzündung. Die Blasenhaut belässt man, sie schützt vor einer weiteren mechanischen Einwirkung und vor Entzündung.

Beim Badetag am Fluss passiert es: Man tritt in eine Scherbe. Reicht es, wenn der Glaskörper entfernt und die Stelle gereinigt wird, oder bedarf es weiterer Massnahmen?

Die Behandlung richtet sich nach der Lokalisation und nach der Tiefe des Schnitts. Der Fremdkörper sollte entfernt, die Wunde gereinigt, desinfiziert und trocken verbunden werden. Anschliessend möglichst hoch lagern und schonen. Falls eine Tetanusimpfung (Starrkrampf) mehr als zehn Jahre zurückliegt, sollte man diese zeitnah auffrischen lassen.

Auch eine Fahrradtour darf nicht fehlen, doch am nächsten Morgen meldet sich auch schon der Muskelkater. Was raten Sie, um möglichst schnell wieder schmerzfrei unterwegs sein zu können?

Bei einem leichten Muskelkater helfen moderate Bewegungen wie Schwimmen. Ist der Muskelkater schon ausgeprägter, sollte man eine Pause einlegen und sich schonen. Daneben kann auch eine Wärmebehandlung wie warmes Duschen, ein Saunagang oder ein warmes Bad Linderung schaffen. Eine Kälteanwendung mit kalten Wickeln wird hingegen kontrovers diskutiert.

Gemütliche Abende im Freien runden die Tage ab. Jedoch genießen auch die Mücken die Abendstunden. Wie schützt man sich am besten vor Stichen und wie behandelt man den Juckreiz, wenn man doch gestochen wird?

Am besten schützt man sich mit langärmliger, heller Kleidung. Eine Citronella-Lösung kann als natürliches mückenabweisendes Mittel eine gute Ergänzung sein. Stärker wirksam ist Autan Protect plus (Icaridin). Für die Tropen empfiehlt sich ein DEET-Präparat wie Anti Brumm forte. Kommt es doch zum Stich, kann der Juckreiz mit Hausmitteln wie Kühlung mit Eiswürfeln oder Essigwickeln gelindert werden. Des Weiteren helfen lokale Antihistaminika wie Fenistil Gel – ein ausgeprägter quälender Juckreiz kann mit oralen Antihistaminika (z. B. Cetirizin Tabletten) behandelt werden.



Zehn Notfalltipps vom Notfallprofessor

Im Notfall muss es schnell gehen. Bewahren Sie trotzdem Ruhe. Verschaffen Sie sich einen Überblick und handeln Sie entschlossen. Rufen Sie in dringenden Fällen die Nummer 144 an (oder die europaweite Notrufnummer 112). Dort gibt es rund um die Uhr hoch qualifizierte Spezialisten, die Ihnen weiterhelfen.

BEANTWORTEN SIE AM TELEFON FOLGENDE FRAGEN:

- ➔ Wo ist etwas passiert?
- ➔ Was ist geschehen?
- ➔ Wie viele Verletzte gibt es?
- ➔ Welche Verletzungen liegen vor?
- ➔ Wer meldet den Unfall?

Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), mit Tipps.



Während der langen Anfahrt in den Süden schwellen der Grossmutter die Beine an. Ist das gefährlich?

Wenn es warm ist und wir uns wenig bewegen, schwellen schnell die Hände und die Füsse an. Manchmal sind auch die Knöchel dicker als normal. Beidseitige Schwellungen weisen eher auf eine wärmebedingte Gefässerweiterung und Flüssigkeitseinlagerung hin. Schwillt jedoch nur eine Extremität an und schmerzt diese noch zusätzlich, dann ist es möglicherweise ein Notfall – zum Beispiel eine Thrombose.

Beim Aufstellen des Zeltes verletzt sich der Vater an einem Hering. Die kleine offene Wunde blutet stark. Was ist zu tun?

Mit einem sauberen Tuch oder Verband abdrücken. Meistens ist keine Arterie verletzt worden. Da aber Schmutz oder Erde in die Wunde gelangen und dies zu komplizierten Entzündungen führen kann, sollte



In Notfällen nicht zu viel Zeit verlieren und die Nummer 144 (oder die europaweite Notrufnummer 112) anrufen.

die Wunde unbedingt durch einen Arzt oder durch eine Fachperson begutachtet werden.

Das Kind wird am Arm von einer Biene gestochen und hat starke Schmerzen. Ihr Tipp?

Stichstelle kühlen und Kind und Eltern beruhigen. Falls es zu einer generalisierten Schwellung der Extremität kommt, sollte unbedingt ein Arzt oder eine Fachperson aufgesucht werden.

Bei grosser Hitze fällt der Zeltnachbar in Ohnmacht. Was nun?

Erste-Hilfe-Massnahmen einleiten und nach Hilfe rufen, die Person in eine kühlere Umgebung bringen. Im Zweifelsfall in eine stabile Seitenlage bringen und kühlende Umschläge auf Kopf, Nacken, Brust, Bauch und Beine auflegen. Wenn die Person wieder bei Bewusstsein ist, ein kühles, aber nicht eiskaltes Getränk geben.

SOFORTHILFEMASSNAHMEN SIND:

- den Betroffenen ansprechen bzw. vorsichtig an der Schulter schütteln
- reagiert er nicht, nach Hilfe rufen
- feststellen, ob der Ohnmächtige noch atmet (Brustkorbbewegung?)
- feststellen, ob ein Puls vorhanden ist
- bei normaler Atmung den Ohnmächtigen in die stabile Seitenlage bringen

- spätestens jetzt den Notarzt alarmieren
- bei Atem- und/oder Herzstillstand sofort mit Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen

Die Ohnmacht ist in der Regel schnell vorüber. Danach ist der Patient normalerweise wieder ansprechbar und öffnet die Augen. Wird er jedoch nicht wieder wach, ist es höchstwahrscheinlich zu einem dauerhaften Herz-Kreislauf-Stillstand gekommen. Setzt jetzt nicht sofort die Herz-Lungen-Wiederbelebung ein, kommt es zum Tod.

Die Mutter wird bei einem Ausflug von einer kleinen Schlange gebissen, muss sie sofort ins Spital?

Einheimische Schlangen sind in der Schweiz in der Regel nicht tödlich, sie können aber mit ihrem Gift durchaus lokale oder systemische Reaktionen auslösen, die einem schweren allergischen Schock ähnlich sind. Deshalb gehören Schlangenbisse immer einem Arzt oder einer Fachperson gezeigt.

Und an welche Impfungen ist bei einer Bisswunde (z. B. Hund oder Katze) im Ausland zu denken?

Wundstarrkrampf- (Tetanus) und Tollwutimpfung. Bei Bissen von tollwutverdächtigen Tieren, vor allem von Fledermäusen, Füchsen, wilden Hunden oder anderen Tieren, ist sofort ein Arzt zu konsultieren. Tollwut führt unbehandelt zum Tod. Eine sofortige Tollwutimpfung kann den Ausbruch der Tollwut verhindern.

Wann sollte man bei einer Lebensmittelvergiftung einen Arzt oder gar die Notfallstation aufsuchen?

Die meisten Komplikationen entstehen durch Elektrolyt- und Wasserverluste, die durch andauerndes Erbrechen und Durchfall ausgelöst werden. Vor allem in heissen Ländern wird dieser Zustand noch verschlimmert. Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Personen mit einem schwachen Abwehrsystem, aber auch chronisch kranke Menschen sollten deshalb nach 24 bis maximal 48 Stunden einen Arzt oder die Krankenstation aufsuchen. Absolute Alarmsignale sind z. B. sehr hohes Fieber, verminderte Ansprechbarkeit, Sprach- oder Sehstörungen, blutiges Erbrechen und Durchfälle.

Wie leistet man Erste Hilfe bei einem Blitzschlag?

Indem man sich und den betroffenen Menschen in eine sichere und trockene Umgebung bringt und sofort mit wiederbelebenden Mass-



Im Zweifelsfall sollte man sich besser zum Arzt begeben.

nahmen beginnt. Häufig kommt es durch einen direkten oder indirekten Blitzschlag zu Verbrennungen und zu schweren Herzrhythmusstörungen. Es muss sofort der Notfalldienst informiert werden.

Wie behandelt man einen Sonnenstich?

Vorsichtiges Kühlen, vor allem des Kopfes, und die Verabreichung von kühlen, aber nicht kalten Getränken, wenn die betroffene Person bei Bewusstsein ist. Auch hier gilt es: Bei Bewusstlosigkeit sofort den Notfalldienst zu rufen.

Der erfrischende Sprung ins kalte Wasser macht Eindruck, kann aber lebensgefährlich sein. Warum?

Zuerst sei gesagt, dass der sogenannte «reflektorische Herztod» sehr selten ist. Dieser wird durch eine Reizung des Nervus vagus ausgelöst. Unwillkürlich kann dieser bei einer starken Reizung, zum Beispiel durch Kälte oder mechanisch (Schlag oder Verschlucken), unseren Herzschlag verlangsamen oder die Atmung kurz anhalten. Wir kennen das ja alle, wenn uns beispielsweise unerwartet der kalte Strahl der Dusche trifft. Gibt es zusätzlich eine vorbestehende Grunderkrankung des Herzens, kann es zu schweren Herzrhythmusstörungen oder im schlimmsten Fall zum Herzstillstand kommen. Da schon nach wenigen fehlenden Herzschlägen eine Ohnmacht eintreten kann, ist die Kombination mit Wasser (beim Schwimmen) schnell lebensgefährlich.

Reisethrombose auf dem Weg in die Campingferien: Warum langes Sitzen im Auto gefährlich werden kann

Reisethrombose ist den meisten Menschen als wenig willkommener Nebeneffekt von Flugreisen bekannt – doch auch auf langen Autofahrten kann der Blutstau in den Beinen einsetzen.

ÜBUNGEN FÜR DIE BEINE GEGEN THROMBOSE

- Mindestens drei Minuten alle zwei Stunden auf der Stelle gehen, leicht federn, Füße dabei von der Ferse auf die Zehen rollen, Tempo steigern. Kniebeugen machen, Rücken gerade halten, so weit Sie hinunterkommen und so oft Sie können.
- Je 15-mal eine Fusspitze am Boden aufsetzen, jeweils das andere Bein nach vorne anheben, den Fuss strecken und anziehen.
- 20- bis 30-mal abwechselnd mit sanftem Druck von den Fersen auf die Ballen abrollen und umgekehrt.
- 20- bis 30-mal Fussspitzen anheben und kräftige Drehbewegungen nach innen und aussen machen, beide Fersen bleiben am Boden, Füße abwechselnd mit der ganzen Fusssohle am Boden fest heranziehen und wieder vorstrecken.

Der Stoffwechsel verändert sich bereits nach 20 Minuten, die Liste negativer Auswirkungen beim Sitzen ist lang: Langes Sitzen ermüdet die Muskeln, erhöht das Schlappeheitsgefühl, senkt die Konzentration, vermindert die Durchblutung, beeinträchtigt die Atmungs- und Verdauungsorgane, verursacht Durchblutungsstörungen in den Beinen und sorgt für häufige Verspannungen in der Nacken- und Rückenmuskulatur.

Bei langen Autofahrten kann das stundenlange Sitzen in derselben Position die ausreichende Durchblutung der Beine behindern und in schlimmen Fällen sogar zu einer lebensgefährlichen Thrombose führen. Stark erhöht ist die Thrombosewahrscheinlichkeit bei Personen, welche schon einmal eine Venenthrombose hatten, bei Menschen mit Übergewicht, einer erblich bedingten erhöhten Blutgerinnungsneigung oder eingegipsten oder geschienten Beinen.

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE KÖNNEN HELFEN

Als sehr wirkungsvoll haben sich Kompressionsstrümpfe erwiesen, welche bis unter das Knie reichen. Sie üben einen leichten Druck auf den Unterschenkel aus, wodurch der Blutfluss zum Herzen unterstützt wird. Ausserdem helfen Kompressionsstrümpfe auch gegen Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Des Weiteren hilft auch Bewegung, da deren Mangel schliesslich die Ursache von Thrombosen darstellt. Bei Autofahrten kann es helfen, die Waden regelmässig zu bewegen.

Und bei langen Autofahrten mit Staus erleichtern ausreichende Pausen und die richtige Sitzhaltung die Reise. Die Sitzfläche sollte zwei bis drei Fingerbreit vor der Kniekehle enden, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht behindert wird. Bei stundenlangen Fahrten wird die Wirbelsäule durch die dauerhaften Vibrationen belastet – gönnen Sie sich Pausen.

Notfall-Professor Aris Exadaktylos klärt auf

Herr Exadaktylos, wer ist besonders für eine Thrombose gefährdet?

Erhöht ist die Thrombosewahrscheinlichkeit auf langen Reisen bei Personen, welche schon einmal eine Venenthrombose hatten, bei denen Venenthrombosen bei Blutsverwandten vorgekommen sind, oder bei Personen, die an Blut-, Herz- und Krebskrankheiten oder starkem Übergewicht leiden. Kurz zurückliegende Operationen erhöhen das Risiko auch. Übermässiger Alkoholkonsum am Vortag, zu viel Koffein oder generell zu wenig Flüssigkeit können das Risiko ebenfalls erhöhen.

TIPPS ZUR VORBEUGUNG BEI AUTOFAHRTEN UND FLUGREISEN

- Auf Autoreisen nach jeweils eineinhalb bis zwei Stunden eine Bewegungspause einlegen, im Flugzeug ist jede halbe Stunde Fussgymnastik sinnvoll.
- Pro Stunde einen grossen Becher (0,2 bis 0,5 Liter) trinken – besser keinen Kaffee. Auf Alkohol sollten Sie sogar schon am Vorabend verzichten.
- Wenn irgend möglich keine Einnahme von Beruhigungsmitteln, die die Muskelspannung herabsetzen und Ihre Bewegungen einschränken.
- Die Beine nicht übereinanderschlagen und die Knie nicht zu stark beugen.
- Bequeme Baumwollkleidung und im Zweifelsfall Kompressionsstrümpfe tragen.
- Den Fussraum nicht unnötig einschränken, z. B. durch Gepäck.
- Flache, leichte Schuhe tragen und beim Gehen richtig abrollen, im Sitzen die Schuhe eher ausziehen.
- Bei hohem Risiko nach Absprache mit dem Arzt gerinnungshemmendes Heparin spritzen oder spritzen lassen. Auch bei der Rückreise an diese Massnahme denken.

Nach wie vielen Stunden ununterbrochenem Sitzen im Auto setzt das Risiko ein, eine Reisetrombose zu bekommen?

Viele Faktoren spielen eine Rolle, daher kann man das nicht generell beantworten. Aber bei gesunden Reisenden und einer Reisedauer von unter vier Stunden kommt es sehr selten zu Venenthrombosen.

Wie bemerkt man eine Thrombose?

Am häufigsten sind Verstopfungen der tiefen Venen in der Wade. In der Regel fühlt man einen Spannungsschmerz, und die Wade schwillt einseitig an und ist etwas fester als die andere. Der Schmerz und das Schweregefühl verschwinden auch nicht nach Bewegungen oder Massagen.

Ab wann sollte man zum Arzt oder gar in den Notfall?

Wenn das passiert, was oben beschrieben ist, oder wenn man sich nicht sicher ist, dann sollte man zum Arzt. Hat sich ein Blutpfropfen losgerissen, kann dieser zum Beispiel in die Lungengefässe gelangen und diese verstopfen. Es kommt dann oft zu Brustschmerzen und Atemnot. Dies ist ein absoluter Notfall.

Wie wird die Thrombose behandelt?

Bei Venenthrombosen, welche beispielsweise nur den Unterschenkel betreffen, werden blutverdünnende Medikamente gegeben. Doch bei Venenthrombosen, welche sich über das ganze Bein und noch weiter in die Leiste oder den Bauchraum erstrecken, kann sogar eine Operation nötig sein.

Ist die Thrombosegefahr auch während des Schlafens erhöht? Immerhin bewegen wir uns sechs bis zehn Stunden nicht vom Fleck.

Im Schlaf bewegen wir uns mehr, als wir denken, eine Thrombose ist daher unwahrscheinlich.

REISEHEPATITIS: Wie Sie sich schützen

Bei der Hepatitis A handelt es sich um eine hochansteckende Leberentzündung. Das Virus kommt meistens in Ländern mit schlechten hygienischen Bedingungen vor. Deshalb spricht man auch von der Reisehepatitis.

Das Risiko einer Infektion mit Hepatitis A (auch: Reiselgsucht) können Sie reduzieren, indem Sie Kontakt mit infizierten Exkrementen vermeiden und beim Essen und Trinken (vor allem in Entwicklungsländern) die folgenden Hygienestandards einhalten:

- Trinken Sie nur abgefüllte Getränke aus Flaschen.
- Vermeiden Sie Eiswürfel und Speiseeis.
- Essen Sie nur selbst geschälte Früchte.
- Vorsicht beim Genuss von Salat, rohem Gemüse und Meeresfrüchten.
- Die Hände häufig gründlich mit Seife waschen, besonders nach jedem Toilettengang.
- Keinen ungeschützten Analsex.

- **Hepatitis A wird hauptsächlich über Wasser und Nahrungsmittel, die mit Fäkalien verunreinigt sind, übertragen.**
- **Das Virus ist vor allem in Ländern mit unzureichenden Hygienestandards verbreitet; man spricht deshalb auch von der «Reisehepatitis».**
- **Eine Infektion mit dem Hepatitis-A-Virus wird meistens von Magen-Darm-Problemen begleitet und kann wochenlange Bettruhe bedeuten.**
- **Eine Hepatitis-A-Infektion wird nie chronisch, sondern heilt nach Wochen oder Monaten in der Regel von selbst aus.**
- **Eine Impfung schützt wirksam vor Hepatitis A.**

Mit einem Bluttest kann man das Virus nachweisen.



Hepatitis A wegen Glace? Was der Chefarzt vom Inselspital dazu sagt

Herr Exadaktylos, stimmt es, dass man sich bereits durch den Genuss einer Glace mit Hepatitis A infizieren kann?

Theoretisch ja. Hepatitis A kann sowohl durch engen Personenkontakt als auch durch verunreinigtes Trinkwasser, durch Säfte, Eiscremes oder ungenügend garte Nahrungsmittel übertragen werden. Aber auch nicht gut gewaschenes oder gegartes Gemüse, Obst oder Meeresfrüchte können als Infektionsquelle dienen. Hepatitis-A-Viren sind sehr widerstandsfähige Viren, die sehr lange überleben können.

Was sind Symptome und Auswirkungen?

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute: Es sind in der Regel keine chronischen Schäden zu erwarten. Die schlechte: Es ist mühsam. Zum Ausbruch der Reiselgsucht kommt es nach zwei bis sechs Wochen, und man ist ca. zwei Wochen «krank». Je nach Alter – bei Kindern gibt es kaum Symptome – und Vorschädigung der Leber, z. B. durch Alkohol, andere Infektionen, Medikamente etc., kann eine solche Infektion von mild bis sehr unangenehm verlaufen. In der Regel sind Übelkeit, Bauchschmerzen, Fieber und Appetitverlust Zeichen einer Infektion. Aber Achtung: Nicht jeder bekommt «gelbe Augen» oder gelbe Hautfarbe. Das ist bei der Hepatitis A selten.



Jetzt buchen!

Auch bei der Campermiete lohnt sich der TCS

Camper mit Mitgliederrabatt buchen.

Bis zu 5 % Rabatt auf den Tagesmietpreis.

Erfahren Sie mehr auf tcs-campermiete.ch



Verzichten Sie auf Eis in Ihren Getränken.

Wann sollte man zum Arzt?

Am besten vorher, da es eine Hepatitis-A-Impfung gibt. Wenn man aber länger als normal Bauchschmerzen hat, dann sollte man zum Arzt gehen. Dieser kann mit einem Bluttest die Viren nachweisen. Dies hilft, da man ja selbst während eines bestimmten Zeitfensters ansteckend ist und dadurch z. B. Familienmitglieder geschützt werden können.

Wie wird Hepatitis A behandelt?

In der Regel gibt es keine direkte Therapie, sondern es wird versucht, symptomatisch (Fieber, Übelkeit etc.) zu behandeln, und es wird darauf geachtet, dass die Leber nicht zusätzlich (z. B. mit bestimmten Medikamenten, Ernährung) belastet wird. Bei Kindern muss fast nie etwas unternommen werden.

Wie kann eine Infektion verhindert werden?

Wie schon gesagt, es gibt eine Impfung. Ansonsten sind Hand- und Lebensmittelhygiene die besten Methoden, eine Infektion zu verhindern. Aber noch eine gute Nachricht zum Schluss: Hepatitis-A-Infektionen verlaufen nach dem «Einmal-und-nie-wieder-Prinzip». Nach einer Infektion ist man ein Leben lang immun, aber wie es so schön heisst: Im Leben muss man nicht alles «gehabt» haben.



Freies Übernachten im Wohnmobil, Wohnwagen oder Auto: Wo darf man in der Schweiz übernachten?

Wild campen in der Schweiz – Darf man das überhaupt?

Unter freiem Himmel zu übernachten, ist ein ganz besonderes Naturerlebnis. Damit Sie genau so friedlich aufwachen, wie Sie eingeschlafen sind, gilt es einige Punkte zu beachten. Denn auch gesundheitliche Aspekte sind wichtig.



Wenn Sie am Morgen in einem trockenen Schlafsack aufwachen wollen, sollten Sie den Schlafplatz so wählen, dass er nicht in einem Feuchtgebiet oder in der Nähe eines Gebirgsbachs liegt. Bäche können in der Nacht anschwellen und Ihnen ein böses Erwachen bereiten. Damit auch der Rest des Abenteuers Freude macht, ist es wichtig, dass Sie sich rücksichtsvoll verhalten, sensible Lebensräume meiden und sich an die geltenden rechtlichen Bestimmungen halten.

GELTENDE RECHTLICHE BESTIMMUNGEN

Ob mit Zelt, Van, Wohnwagen oder Wohnmobil – wild campen ist in der Schweiz nur unter speziellen Bedingungen und an einzelnen Orten erlaubt. Die gesetzlichen Bestimmungen zum Wildcampen oder freien Übernachten im Camper sind kantonale oder oftmals sogar auf Gemeindeebene geregelt. Daher gilt: Erkundigen Sie sich am besten immer vor Ort bei der Gemeinde oder bei der örtlichen Polizei – gehen Sie auf Nummer sicher.

VERHALTENSREGELN BEIM WILDCAMPEN

Wählen Sie einen geeigneten Standort für Ihr Nachtlager, respektieren Sie die Natur und hinterlassen Sie den Ort so, wie Sie ihn angetroffen haben (Abfall wieder mitnehmen). Erleichtern Sie sich wenn möglich

UNBEDENKLICH WILD CAMPEN IN DER SCHWEIZ

- Einzelne Übernachtungen (nicht in Gruppen): Biwakieren oder Übernachten im kleinen Zelt im Gebirge, oberhalb der Waldgrenze. Bleiben Sie mehrere Tage, bauen Sie das Zelt während des Tages ab.
- Mit Erlaubnis der Grundstückbesitzer auf Privatgrundstücken
- Not-Biwakieren

WILDCAMPING NICHT ERLAUBT

- Campieren im Naturschutzgebiet
- Campieren in Wildruhezonen
- Campieren im Schweizerischen Nationalpark
- Campieren in eidgenössischen Jagdbanngebieten
- Campieren in allgemeinen Bereichen mit Betretungsverbot



Es gilt einige Regeln einzuhalten beim wilden Campieren.

nicht in der Natur, da Fäkalien den Tieren schaden können. Wenn es gar nicht anders geht, vergraben Sie Ihr Geschäft und packen Sie das Toilettenpapier in einen Müllbeutel. Verzichten Sie möglichst auf das Entfachen eines Feuers und versuchen Sie den Lärmpegel so niedrig wie möglich zu halten, um die Wildtiere nicht zu verschrecken.

WILDCAMPEN ALS GESUNDHEITSRISIKO

Die Verbote haben gleich mehrere Ziele. Zum einen sollen dadurch die Wildtiere geschützt, zum anderen die Ruhe und Ordnung aufrechterhalten werden. Des Weiteren geht es auch um Ihre eigene Sicherheit und Gesundheit. Das Übernachten in freier Natur birgt auch etliche Gefahren, welche durchaus ein Risiko darstellen können:

- Unerwarteter Sturm
- Starkregen
- Ansteigende Flüsse
- Murgänge
- Umstürzende Bäume
- Grosse Tierherden (Kühe, Pferde etc.)
- Wildtiere

Camping gegen Schlafstörungen

Wer morgens nur schwer aus dem Bett kommt und abends Mühe hat einzuschlafen, dem könnte eines helfen: Camping. Das sagen zumindest US-Wissenschaftler von der University of Colorado in Boulder.

Mehr Sonnenlicht, weniger elektrisches Licht – mit diesem einfachen Rezept lassen sich Schlafstörungen und deren gesundheitliche Folgen mildern, wie US-Forscher berichten. Ihre Studie habe gezeigt, dass sich dies schon mit einer Woche Campingferien in der Natur erreichen lasse. Das Sonnenlicht passe die innere Uhr des Menschen dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus an, schreiben die Wissenschaftler im Fachmagazin «Current Biology».

Kenneth Wright und sein Team von der University of Colorado in Boulder erfassten zunächst eine Woche lang den Schlaf- und Nachtrhythmus von acht Erwachsenen, während diese ihren normalen Beschäftigungen nachgingen: Sie arbeiteten, studierten, gingen abends aus und entschieden selbst, wann sie wie lange schliefen. Anschliessend verbrachte die Gruppe eine Woche beim Campen in den Rocky Mountains. Die Teilnehmer hatten dort kein elektrisches Licht und durften auch keine Mobiltelefone, Taschenlampen oder andere elektrische Geräte nutzen.

ÜBERRASCHENDE FOLGEN

Im Schnitt gingen die Probanden in der ersten Woche des Experiments später zu Bett – nach Mitternacht – und standen später auf – gegen acht Uhr morgens. Wie nicht anders zu erwarten, bekamen sie in der ersten Versuchswoche weniger Sonnenlicht ab – dafür mehr Licht nach Sonnenuntergang, als in der Natur üblich gewesen wäre. Überraschend war die Deutlichkeit der Folgen: In der elektrisch erleuchteten Umgebung ging die innere Uhr der Probanden um zwei Stunden nach. Dies zeigte sich am Melatoniningehalt. Dieses Hormon ist an der Regulation des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt. **Mit dem Beginn der Dunkelheit steigt der Melatoniningehalt und macht uns schläfrig.** Licht bremsst die Produktion des Hormons am Morgen und läutet das Aufwachen ein.



Die natürlichen Lichtverhältnisse beim Campieren können zu einem besseren Schlaf führen.

Während der ersten Versuchswoche stieg der Melatoniningehalt am späten Abend, etwa zwei Stunden vor Schlafbeginn. Morgens sank der Gehalt erst beim Aufwachen gegen acht Uhr. Dies erkläre, warum viele Menschen sich in unserer modernen Welt morgens oft schlapp und müde fühlten, schreiben die Forscher: Die biologische Nacht – gekennzeichnet durch einen höheren Melatoninspiegel – reiche quasi in den Tag hinein.

MIT NUR EINER WOCHEN CAMPING ZUM ERFOLG

Nach einer Woche Camping hatte sich die innere Uhr an den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus angepasst. Der Melatoniningehalt begann etwa bei Sonnenuntergang anzusteigen. Am Morgen fiel er gleich nach Sonnenaufgang, noch bevor die Probanden wach wurden. **Selbst Nachteulen wurden unter natürlichen Lichtverhältnissen zu frühen Vögeln.** Die gesamte Schlafzeit blieb in beiden Wochen gleich. Die Anpassung an den natürlichen Rhythmus könnte jedoch zugleich zu gesünderem Schlaf führen, meinen die Forscher.

Da nicht alle Menschen immer Campen gehen können, raten sie etwas anderes: möglichst viel Sonnenlicht am Tag, möglichst wenig elektrisches Licht am Abend. So könnten Menschen früher schlafen gehen und früher aufwachen, wodurch sich die Schlafzeiten auch besser mit den Schul- und Arbeitszeiten in Einklang bringen liessen.

Schimmelbewuchs am Zelt, im Wohnmobil oder Wohnwagen kommt häufig vor und ist ungesund

Sie treten unerwartet und scheinbar plötzlich auf: hässliche Flecken am Zelt oder Vorzelt. Beim Auspacken liegt ein muffiger Geruch in der Luft. Sie bemerken ihn beim Betreten des Vorzelts oder sobald Sie die Markise ausfahren. Es leidet nicht nur das Auge, wenn sich hässliche Flecken auf Sitzpolstern, an der Zeltwand oder in den Ecken des Wohnwagens zeigen. Schimmel gilt als gefährlich und kann Atemwegserkrankungen auslösen.

Das Zelt sollte jeweils trocken und gereinigt verpackt werden, sonst kann sich Schimmel bilden.

In milden Fällen hinterlässt Schimmel eklige Flecken auf Ihrem Zelt, im Wohnmobil oder Wohnwagen. Besonders auf Baumwollzelten können sie nur sehr schwierig entfernt werden. In schweren Fällen dringen die Pilzfäden in die Stofffasern ein, spalten das Material auf und hinterlassen Risse und Löcher im Zelt. Dann ist das Zelt oft nicht mehr zu retten. Damit sich die Campingferien nicht zum gesundheitlichen Risiko entwickeln, ist regelmässiges Lüften wichtig. In den Wintermonaten und wenn das Campingmobil ungenutzt bleibt, fallen Lüftungsintervalle in aller Regel komplett aus. Obwohl Sie zum Saisonende noch einmal gründlich für Frischluft gesorgt haben, bildet sich Feuchtigkeit im Wohnwagen. Ohne Eingriff sind dann Schäden vorprogrammiert.

Noch problematischer kann der Schimmelpilzbefall jedoch für Ihre Gesundheit sein. Zwar sind die meisten der ca. 130 000 Schimmelpilzsorten für den Menschen harmlos. Es gibt jedoch auch Schimmel-

SCHIMMEL: HOLEN SIE HILFE BEIM SPEZIALISTEN

- Als Erstes ist immer die Ursache des Schimmels zu klären und zu beheben. Es gibt vielfältige Ursachen, darum sollten sie durch einen Spezialisten geklärt und behoben werden.
- Anschliessend reinigen Sie die schimmelbefallenen Stellen mit einem geeigneten Desinfektionsmittel; dieses tötet und entfernt die Schimmelsporen.
- Befallene Textilien sollten Sie entweder entsorgen oder ebenfalls mit Desinfektionsmittel behandeln und anschliessend bei mindestens 60 °C waschen.

pilze, die bei einigen Menschen Allergien und schwere Atemwegserkrankungen auslösen können. Das Problem sind die Sporen, die eingeatmet werden. Darum raten wir dazu, nie in einem schimmeli- gen Zelt, Wohnmobil oder Wohnwagen zu schlafen.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Mit dem Ausmass der Verschimmelung nehmen auch die Gesund- heitsrisiken zu. Neben häufigen Reizungen von Augen, Haut und Atemwegen treten auch Allergien auf. **Atemwegsreizungen können sich mit der Zeit zu einer chronischen Bronchitis (Husten) und zu Asthma weiterentwickeln.** Durch ihren durchdringenden Geruch können Schimmelpilze auch das Wohlbefinden der Camper beein- trächtigen. Nicht zuletzt stehen sie im Verdacht, Wegbereiter für Er- kältungen zu sein. Leiden Personen unter bestimmten Vorerkrankun- gen wie zystischer Fibrose, chronischem Asthma oder ist ihr Immunsystem wie bei Transplantations-, AIDS- und Krebspatienten geschwächt, sind Schimmelpilze für die Betroffenen hochriskant.

SO ERKENNT MAN SCHIMMEL

Sie haben einen dicken, weissen, grauen oder schwarzen Pilzteppich auf dem Zelt oder im Wohnwagen? Dann ist der Fall klar. Oft ist es jedoch gar nicht so leicht, Schimmel von eher harmlosen Stockfle- cken zu unterscheiden. Dann helfen Ihnen diese Anzeichen:

- Kleine Punkte: Schimmel bildet, oft in den Randbereichen, kleine, runde, einzeln liegende Punkte. Stockflecken sind meist viel grösser und zusammenhängend.
- Muffiger Geruch: Können Sie im Zelt einen modrigen Geruch wahrnehmen? Schimmel erzeugt durch seinen Stoffwechsel flüchtige organische Verbindungen, die wir mit unseren Riechzellen erkennen.
- Sichtbare Pilzfäden: Auf einem vergrösserten Bild (z. B. Nahaufnah- me mit der Handykamera) kann man manchmal die fadenartige Struktur der Schimmelflecken erkennen.

WARUM SCHIMMELT ES?

Der Schimmelpilz liebt Baumwollzelte. Aber auch Zelte aus Polyester oder Nylon können schimmeln: Wenn sie organische Anhaftungen wie Blätter, Grashalme, Schlamm oder Essensflecken haben. Am bes- ten wächst Schimmel da, wo es feucht, dunkel und warm ist. Exakt

diese Bedingungen herrschen, wenn Sie Ihr Zelt nass in den Packsack stecken und im Keller einlagern. Auch Faltzelte, die nass eingefahren werden, sind betroffen. Regelmässig sieht man Schimmel zudem an Dauercampingzelten, die im Herbst oder Winter stehen bleiben und dabei nicht viel Sonne abbekommen. Beispielsweise ein Vorzelt, das auf der Nordseite eines Wohnmobils überwintert.

Schimmel bildet sich an Stellen, an denen sich Feuchtigkeit sammelt und nicht entweichen kann. Meistens äussert sich eine Feuchtigkeits- ansammlung schon durch Wasserflecken, auf die Sie im besten Fall schon rechtzeitig reagieren sollten. Im Wohnwagen sind zum einen Polstermöbel sehr anfällig für Feuchtigkeit. Zum anderen Ecken und Schränke, da die Luft hier nicht ausreichend zirkulieren kann und sich sammelt. Regelmässiges Lüften und Aufstellen der Polstermöbel kann in diesen Fällen schon schnell und leicht Abhilfe schaffen.

In hartnäckigen Fällen bildet sich der Schimmel aus undichten Fugen und Dichtungen, durch die sehr schnell und einfach Nässe in den Wohnwagen eintritt. Diese Form bedarf, neben der gründlichen Ent- fernung des Schimmels, einer Reparatur des Defekts am Wohnwagen.

GRÜNDLICHE VORBEREITUNG

Um das Schimmelrisiko so niedrig wie möglich zu halten, haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- Überwintern Sie den Wohnwagen oder das Wohnmobil trocken in einer Scheune oder einem anderen Abstellraum.
- Plane oder Carport schützen vor der Witterung.
- In Schränken und Staukästen ist die Durchlüftung besser, wenn diese komplett geräumt sind.
- Entfernen Sie vor allem Materialien und Campingzubehör, das auf Feuchtigkeit empfindlich reagiert. Das kann z. B. ein zusammenge- rolltes Sonnensegel sein.
- Textilien nehmen Feuchtigkeit auf und speichern sie lange. Beklei- dung überwintert besser im Haus.
- Überwintern Sie ihr Zelt trocken und verpacken Sie es stets kom- plett trocken.

Schnittwunde in den Campingferien: Kleine Ursache mit grosser Wirkung

Der erfahrene Notfallmediziner Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos weiss, was zu tun ist.

Herr Exadaktylos, kann man sich durch eine kleine Wunde eine Blutvergiftung einfangen?

Leider ja, kleine Ursache mit grosser Wirkung. Auch kleine Wunden können Eintrittspforten für aggressive Erreger sein und ausgedehnte Infektionen verursachen. Ein gutes Beispiel sind Handverletzungen: Ein kleiner «schmutziger Splitter» kann zu einer komplexen Infektion von Finger, Hand und Arm führen.

Hilft es, auf den Finger zu drücken, damit mehr Blut herauskommt und die Wunde so besser gespült werden kann?

Drücken, Saugen, Ausglühen oder andere Anregungen aus diversen «Abenteuerfilmen» sind nicht wirklich hilfreich. Spülen mit sauberem Leitungswasser hilft am besten.

Wenn man sich zum Beispiel beim Schwimmen eine blutende Wunde zuzieht, sollte man dann nicht mehr ins Wasser gehen, auch wenn die Blutung gestoppt ist?

Es kommt immer auf die Grösse, Tiefe und Lokalisation an. Mit einer tiefen Fleischwunde am Fuss würde ich nicht wieder ins Wasser gehen, da sie noch weiter verschmutzt und aufgeweicht werden könnte. Ausserdem fängt es dann gleich wieder an zu bluten, da sich die Schicht geronnenen Blutes auflöst.

Kann man im Gegensatz zum See gefahrlos mit einem kleinen Schnitt im Finger ins Meer gehen? Man sagt ja, dass Salzwasser desinfiziert?

Ja, das kann man, aber Vorsicht: Haie. Spass beiseite, auf die richtige



Auch kleine Wunden können zu einer komplexen Infektion führen.

Konzentration des Salzes kommt es bei der Desinfektion an. Diese sollte bei 0,9 Prozent liegen. Meerwasser ist für die Wundbehandlung zu hochkonzentriert.

Wie versorgt man kleine Wunden?

Spülen, vorsichtig trocknen und einen kleinen Verband oder ein Pflaster anwenden. Nicht für längere Zeit luftdicht verschliessen, einfach vor Schmutz etc. schützen.

Geht auch Speichel?

Speichel ist tatsächlich eine Wunderflüssigkeit mit verschiedenen heilenden Effekten. Allerdings denke ich, dass es bei grösseren Wunden wohl zu viel Speichel bräuchte, um die Heilung zu unterstützen. Und ja, es sollte der eigene Speichel sein.

Was, wenn man kein Pflaster hat?

Wenn die Wunde stärker blutet, kann man ein sauberes Stück Baumwollstoff etc. nehmen. Keine Cremes oder Salben verwenden, das erschwert die Beurteilung der Wunde.

Wann sollte man wegen einer Schnittwunde in den Notfall oder zum Arzt?



DER GRÖSSTE ONLINE-CAMPINGFÜHRER DER SCHWEIZ: PINCAMP.CH

- ▶ Europas schönste Ferenziele entdecken
- ▶ Campingplätze vergleichen & buchen
- ▶ Campingplatz-Bewertungen von Campern lesen

powered by



Dies kann man nicht so einfach beantworten. Jeder von uns hat sich schon einmal geschnitten und kann beurteilen, ob es «schlimmer als normal» ist. Stark blutende oder klaffende Wunden, Wunden im Gesicht oder an anderen heiklen Stellen des Körpers, Verletzungen an Händen und Füßen mit einem Verlust von Gefühl oder Kraft oder beim Verdacht, dass sich ein Fremdkörper in der Wunde befindet, sollten auf jeden Fall einem Arzt gezeigt werden. Auch ältere Schnittwunden, welche nicht gut heilen oder entzündet sind, sollten unbedingt untersucht werden.

Braucht jeder Mensch eine Tetanusimpfung?

Ja, diese schützt uns vor dem potenziell tödlichen Wundstarrkrampf. Die Auffrischimpfungen empfehle ich alle zehn Jahre. Bei Kindern berät gerne der Haus- oder Kinderarzt.

SIE ERKENNEN ENTZÜNDETE WUNDEN AN FOLGENDEN SYMPTOMEN:

- Anschwellen der Wunde
- Rötung der Wundränder
- Anhaltende Schmerzen
- Wärmegefühl an der verletzten Stelle
- Nässen oder Eitern der Wunde

Unbehandelt können entzündete Wunden dazu führen, dass sich die Infektion im Körper ausbreitet. Es kann zu Folgeschäden in den betroffenen Körperteilen oder sogar zu einer lebensbedrohlichen Blutvergiftung (Sepsis) kommen. Liegt eine Infektion vor, sollte die Wunde antibakteriell versorgt werden. Unter Umständen ist die zusätzliche Einnahme von Antibiotika erforderlich, um die Entzündung zu bekämpfen.

Fusspilz

Hohes Ansteckungsrisiko auf Campingplätzen – Wie Sie sich schützen können

Das Risiko einer Ansteckung mit Fusspilz ist vor allem dort besonders gross, wo viele Menschen barfuss laufen. Hierzu gehören unter anderem öffentliche Nasseinrichtungen wie Gemeinschaftsduschen, Schwimm- und Freibäder oder Saunaanlagen sowie Sporthallen, Hotelzimmer, Ferienanlagen und Campingplätze. Insbesondere das Barfusslaufen in öffentlichen Nasseinrichtungen birgt ein hohes Ansteckungsrisiko, da die Fusspilzerreger in einem feucht-warmen Milieu besonders gut gedeihen.



Fusspilz (Tinea pedis) tritt vor allem zwischen dem kleinen Zeh und dem Nachbarzeh auf. Der Pilz kann zu Rötungen und Rissen in der Haut führen. Die betroffenen Stellen schuppen sich und können jucken. Die Haut kann auch weisslich und verdickt sein und ist dann oft etwas aufgequollen.

Fusspilz ist weit verbreitet und normalerweise harmlos. Die Haut kann jedoch jucken, rissig und unansehnlich werden. Der Pilz kann sich auf die Nägel ausbreiten, selten auch auf andere Hautstellen. Die Infektion lässt sich meistens erfolgreich mit rezeptfreien Mitteln aus der Apotheke behandeln.

Hautpilze finden zwischen den Zehen besonders günstige Wachstumsbedingungen. Dort ist es oft feucht und warm, ausserdem bildet die Fusshaut einen guten Nährboden für Pilze. Durch eine äusserliche Behandlung kann die Infektion normalerweise erfolgreich behandelt werden – etwa mit einer Creme oder einem Gel. Die Einnahme von Tabletten ist nur sehr selten nötig.

Um eine Ansteckung zu vermeiden, ist es sinnvoll, in Schwimmbädern oder Saunen Badeschlappen zu tragen. Wer bereits Fusspilz hat, kann zum Beispiel Socken und Handtücher oft wechseln und bei mindestens 60 °C waschen. Auf eine gute Hygiene zu achten, schützt auch andere vor Ansteckung.



Eine gute Fusspflege ist wichtig.

Da Pilze eine feuchte Umgebung bevorzugen, lohnt es sich, auf trockene Füße zu achten. Das bedeutet, dass man zum Beispiel

- nach dem Schwimmen, Duschen oder Baden die Füße gut abtrocknet,
- nicht zu enge, möglichst luftige Schuhe trägt,
- das gleiche Paar Schuhe nicht zwei Tage in Folge trägt und
- so oft wie möglich seine Schuhe auszieht.

Um einer Ansteckung durch infizierte Hautschuppen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden, wird empfohlen,

- in Schwimmbädern, Gemeinschaftsduschen und Umkleidekabinen Badelatschen zu tragen,
- Schuhe, Handtücher und Socken nicht mit anderen zu teilen,
- Socken, Bettwäsche und Handtücher bei mindestens 60 Grad zu waschen,
- bei niedrigeren Waschttemperaturen Zusätze wie Hygienespüler zur Wäsche hinzuzufügen.

DIESE MITTEL HELFEN GEGEN FUSSPILZ

Cremes, Gels und Sprays gegen Pilzinfektionen sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Alle Mittel enthalten einen Wirkstoff, der das Wachstum der Pilze hemmt oder sie abtötet. Viele der oft eingesetzten Präparate enthalten Wirkstoffe aus der Gruppe der Pyridone, Allylamine oder Azole:

- Zu den Pyridonen gehört Ciclopirox.
- Zu den Allylaminen gehören Terbinafin und Naftifin.
- Zu den Azolen zählen beispielsweise Bifonazol, Clotrimazol, Miconazol oder Oxiconazol.

Manchmal werden Hausmittel wie Teebaumöl oder Fussbäder mit bestimmten Kräutern empfohlen. Es gibt jedoch keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass sie bei Fusspilz helfen.

Fusspilz ist bei ansonsten gesunden Menschen harmlos, verschwindet aber normalerweise nicht von selbst. Unbehandelt kann sich ein Fusspilz auf einen Nagel ausbreiten und zu einem Nagelpilz führen. Nur selten breitet sich die Infektion auch auf andere Hautstellen, etwa die Hände, aus. Sehr selten und nur bei einem ausgeprägten Fusspilz kann eine bakterielle Infektion hinzukommen.

BESTIMMTE FAKTOREN KÖNNEN DAS RISIKO FÜR FUSSPILZ ERHÖHEN, INSBESONDERE

- eine familiäre Veranlagung,
- allergische Erkrankungen und Neurodermitis,
- eine Neigung zu Schweißfüßen,
- ein geschwächtes Immunsystem, etwa aufgrund einer schweren Erkrankung oder einer längerfristigen Einnahme von Medikamenten, die das Abwehrsystem schwächen,
- Durchblutungsstörungen in den Beinen, zum Beispiel infolge von Diabetes oder einer Gefässverengung,
- bestimmte Sportarten, vor allem Laufen und Schwimmen.

ZU DEN TYPISCHEN SYMPTOMEN EINER FUSSPILZINFektion, DIE HÄUFIG AN BEIDEN FÜSSEN GLEICHZEITIG AUFTRITT, GEHÖREN

- eine weissliche, aufgequollene oder nässende Fusshaut,
- eine Rötung und Schuppung der infizierten Hautstellen und
- die Bildung von Blasen oder Pusteln sowie kleinen Hautrissen.

Ausserdem kann es zu Juckreiz, Brennen, Schmerzen und einem unangenehmen Geruch an den betroffenen Hautstellen kommen. Diese Fusspilzsymptome treten nicht immer gleichzeitig auf und variieren in ihrem Stärkegrad. In etwa 80 Prozent der Fälle tritt der Fusspilz in den Zehenzwischenräumen auf – aber auch die Zehen selbst, die Fusssohlen und der Fussrand sowie seltener der Fussrücken können von Fusspilz betroffen sein.

Vom Fuss- zum Nagelpilz

Ohne Badeschlappen barfuss unterwegs im Schwimmbad, in der Sauna oder im Duschbereich des Campingplatzes – und schon ist es passiert: Eine Pilzinfektion hat einen Nagel befallen. Aber auch aus einem unbehandelten Fusspilz kann sich der Nagelpilz entwickeln.



WORAN ERKENNT MAN NAGELPILZ?

- Verfärbung der Nagelränder (gelb, braun oder grün) und/oder weisse Flecken auf dem Nagel
- Vollständige Verfärbung des Nagels von weisslich-gelb zu gelb-braun
- Verhärtung und Verdickung des Nagels

Die Infektion zeigt sich durch eine gelbliche oder braune Verfärbung des Nagels. Im Laufe der Zeit frisst sich der Pilz immer tiefer in den Nagel hinein und zerstört nach und nach die Nagelplatte. Fingernägel sind seltener betroffen, da sie schneller wachsen und sich mehr an der Luft befinden. Pilze hingegen fühlen sich besonders wohl in einem feuchten, warmen Klima. Meist zeigt sich eine Onychomykose an den Zehennägeln. Ohne eine gezielte Behandlung verschwindet die Infektion nicht, und sie ist äusserst ansteckend. Deshalb sollten Sie im Krankheitsfall keine Nagelscheren, Feilen oder Handtücher mit anderen Angehörigen Ihres Haushalts teilen.

NAGELPILZ – HÄUFIGKEIT UND ALTER

Nagelpilz ist eine recht verbreitete Krankheit. Rund vier Prozent der Menschen in den Industrienationen leiden Schätzungen zufolge darunter. Mit zunehmendem Alter tritt die Onychomykose immer häufiger auf. Sport treibende Personen und Menschen mit viel Schweiß an den Füßen leiden besonders häufig unter dem unangenehmen Nagelpilz – die Erreger fühlen sich dort besonders wohl, wo es feucht und warm ist. Männer sind häufiger von Nagelpilz betroffen als Frauen. Fingernägel werden nur selten von Pilzen befallen. Meistens tritt die Krankheit am Nagel der grossen Zeh auf. Wird sie nicht behandelt, breitet sie sich jedoch nach und nach auf weitere Zehennägel aus.

NAGELPILZ: URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Verantwortlich für den Nagelpilz sind meistens Sprosspilze der Gruppe Dermatophyten. Das sind die Sporen, die auch für Fusspilz verantwortlich sind. Schimmel- oder Hefepilze hingegen sind selten Auslöser einer Onychomykose. Mit den Sporen der Pilze kommen Sie beim Duschen oder Umkleiden nach dem Sport oder in ähnlicher Umgebung in Kontakt. Schafft das Immunsystem es nicht rechtzeitig, sie zu beseitigen, dringen sie in den Fussnagel oder in die daneben liegende Haut ein. Winzige Verletzungen erleichtern die Infektion.

BESONDERS GEFÄHRDET SIND SIE, WENN SIE UNTER FOLGENDEN PROBLEMEN LEIDEN:

- Immunschwäche
- Diabetes
- Schuppenflechte



Trocknen Sie Ihre Füsse stets gut ab – auch zwischen den Zehen.

- Fussschweiss
- schlechte Durchblutung der Füße (etwa durch enge Schuhe)
- Verletzungen der Nägel und der Haut

SYMPTOME: NAGELPILZ VERURSACHT GELBE NÄGEL

Die ersten Zeichen des Nagelpilzes sind meistens am rechten oder linken Rand des grossen Zehnnagels zu sehen: Er verfärbt sich zunächst gelb und wird dann immer dicker und rau. Unbehandelt wächst diese gelbe Fläche immer weiter in den Nagel hinein. Dieser beginnt sich zu verändern, wird poröser und verliert seine glatte Oberfläche. Der Pilz durchdringt die Hornschicht des Nagels und löst ihn langsam auf.

NAGELPILZ: VORBEUGEN, FRÜHERKENNUNG, PROGNOSE

Sie können viel dazu beitragen, um sich vor einem Fuss- oder Nagelpilz zu schützen:

- Wechseln Sie jeden Tag Ihre Strümpfe und lüften Sie die Schuhe täglich gründlich aus.
- Waschen Sie Ihre Handtücher mindestens einmal pro Woche bei 60 °C.
- Tragen Sie keine engen Schuhe und achten Sie auf eine gute Belüftung.

- Ziehen Sie in Schwimmbad und Sportstudio eigene Badeschlappen an.
- Desinfizieren Sie Ihre Schuhe – inklusive Badeschlappen – regelmässig.
- Trocknen Sie Ihre Füsse gründlich ab, auch zwischen den Zehen, und verwenden Sie dafür ein getrenntes Handtuch.
- Teilen Sie Nagelschere und -feile nicht in der Familie und desinfizieren Sie diese nach der Benutzung.
- Benutzen Sie im Bad waschbare Fussmatten und waschen Sie diese regelmässig.

VERLAUF UND PROGNOSE BEI NAGELPILZ

Sollte trotzdem einmal ein Fuss- oder Nagelpilz auftreten, behandeln Sie ihn sofort und gründlich. Je früher Sie die Behandlung beginnen, umso erfolgreicher ist sie. Beim Auftreten von Fuss- oder Nagelpilz sollten Sie Ihre Strümpfe mit einem Hygienespüler waschen und das Handtuch täglich wechseln.

Wer einen Nagelpilz behandelt, braucht viel Geduld. Zehennägel wachsen viel langsamer als Fingernägel und bei Frauen noch langsamer als bei Männern. Durchschnittlich legt der Nagel des grossen Zehs etwa 0,5 Millimeter pro Woche zu. Bei den anderen Zehennägeln ist es oft etwas weniger. Mit dem Alter nimmt die Wachstumsgeschwindigkeit weiter ab. Eine Pilzinfektion ist erst dann besiegt, wenn sie vollkommen aus dem Nagel hinausgewachsen ist. Schon bei einer leichten Infektion dauert es mehrere Monate, bis der Nagel vollkommen geheilt ist. Wer die Behandlung auch nur kurz aussetzt, setzt den kompletten Behandlungserfolg aufs Spiel.

Ist ein grosser Teil des Nagels befallen, dauert es oft über ein Jahr, bis der Pilz besiegt ist. Die Gefahr eines Rückfalls selbst nach erfolgreicher Behandlung ist gross: Leicht verstecken sich Pilzsporen in kleinen Hohlräumen unter dem Nagel. Sobald das Antimykotikum wegbleibt und Sie sich in einer feuchtwarmen Umgebung aufhalten, kann sich der Pilz wieder verbreiten. Eine sehr sorgfältige Hygiene ist deshalb angebracht. Auch alle Schuhe und Strümpfe sowie Pediküresets und Handtücher sollten nach erfolgreicher Behandlung sorgfältig desinfiziert werden.

NAGELPILZ: BEHANDLUNG MIT MEDIZINISCHEM NAGELLACK

Die Behandlung des Pilzbefalls hängt davon ab, um welchen Pilz es sich handelt, und auch davon, wie weit er sich bereits ausgebreitet hat. Ist nur ein kleiner Teil des Nagels vom Pilz befallen und nur ein Nagel betroffen, reicht häufig eine Behandlung mit einem speziellen Nagellack oder (seltener) einer medizinischen Creme.

Soweit wie möglich sollten Sie den vom Pilz zerstörten Nagel entfernen und anschliessend regelmässig Creme oder Nagellack bzw. beides auftragen. Wichtig ist, dass Sie neben der betroffenen Stelle auch das Umfeld gründlich mitbehandeln. Abgestorbene Nagelteile entfernen Sie am besten regelmässig, vor Beginn der Behandlung können Sie den Nagel erst einmal desinfizieren. Achten Sie darauf, bei der Behandlung keine Zehenhaut zu verletzen.

NAGELPILZE – DIESE FORMEN GIBT ES

- **Distolaterale subunguale Onychomykose:** Dieser Nagelpilz kommt besonders häufig vor. Er befällt erst die Haut um den Nagel herum und dringt dann von unten in die Nagelplatte ein und breitet sich dort aus. Dadurch wird der Nagel von unten aufgeweicht und verfärbt sich gelb.
- **Proximale subunguale Onychomykose:** Diese Form ist deutlich seltener. Dabei greift der Pilz von oben den Nagel an der Nagelwurzel an – also dort, wo der Nagel herauswächst. Von dort aus breitet sich der Pilz nach und nach über die gesamte Nagelplatte aus.
- **Weisse superfizielle Onychomykose:** Diese Infektion wird von der Pilzform Trichophyton hervorgerufen. Der Pilz wächst dabei nur auf der obersten Schicht des Nagelkeratins. Dadurch erscheint der Zehennagel weiss.
- **Totale Onychodystrophie:** Der Pilz hat den gesamten Nagel mit samt der Wurzel befallen. Es ist keine gesunde Nagelplatte mehr übrig. In diesem Stadium ist der Nagelpilz nur schwer zu behandeln.



Bettwanzen im Campervan – Ein Albtraum

Immer wieder berichten Besitzer von Wohnmobilen, Reisemobilen und Wohnwagen über Probleme mit Bettwanzen. Was gegen die fiesen Blutsauger hilft und wie sie die Bettwanzen loswerden, erfahren Sie hier.

Bettwanzen (*Cimex lectularius*) gehören zur Familie der Plattwanzen (Cimicidae). Sie sind Blut saugende (hämatophage) Ektoparasiten und haben sich hervorragend an ihre Umgebung angepasst. Dank der ovalen, flachen Form können sie sich in den engsten Ritzen verstecken. Das hat ihnen im Volksmund den Namen «Tapeten-Flunder» eingebracht. Erwachsene Männchen ähneln einem Apfelkern (in Grösse, Form und Farbe). Sie sind 4 bis 9 mm lang – je nachdem, ob sie «nüchtern» oder mit Blut gesättigt sind.

BETTWANZEN SIND KLEINE VAMPIRE

Sie trinken sich satt an unserem Blut, denn das ist die einzige Nahrungsquelle für Bettwanzen. Nur in Ausnahmefällen suchen sie sich ein Tier als Wirt. Das ist auch der Grund, warum sie fast ausschliesslich im Schlafzimmer zu finden sind – hier haben sie nicht weit bis zum nächtlichen Festmahl.

«Die Bissstellen umgibt ein roter Fleck, und sie haben gelegentlich Wölbungen. Zudem jucken sie stark», erklärt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos. «Bettwanzen sind kleine Vampire und beißen nur in der Nacht zu. Die Rötungen und der Juckreiz können mit einer Verzögerung von bis zu 24 Stunden auftreten. Meistens befinden sich mehrere Bissstellen nebeneinander, da die Wanzen auf der Suche nach kleinen Blutgefässen sind und meistens nicht beim ersten Mal treffen.»

Bis die Bisswunden verheilt sind, können mehrere Wochen vergehen. Gegen den Juckreiz hilft am besten eine Salbe, die Cortison oder Antihistaminika enthält. Allergische Reaktionen sollten vom Arzt behandelt werden. Immerhin: Anders als bei Zeckenbissen ist bislang keine Übertragung von Infektionskrankheiten durch Bettwanzen nachgewiesen worden.

SCHÄDLINGSBEKÄMPFER EINSCHALTEN

Wer Bettwanzenbisse am Körper feststellt, dazu Blutspuren an der Bettwäsche und schwarzen Wanzenkot auf dem Bettrahmen oder der Umgebung des Bettes findet, der sollte schnellstmöglich einen Schädlingsbekämpfer einschalten. Alleine machen sie den Plagegeistern kaum den Garaus.

Teilweise wird geraten, gründlich Staub zu saugen, doppelseitiges Klebeband um die Bettfüsse zu kleben, die Kleidung heiss zu waschen und zu trocknen oder Fussleisten etc. mit Kieselgur – pulverisierten Kieselalgenschalen – zu bestäuben. Doch damit sind die Parasiten nicht dauerhaft zu bekämpfen, denn selbst Profis benötigen in der Regel mehrere Einsätze, bis zum Beispiel ein Wohnmobil wirklich frei von Schädlingen ist. Das liegt unter anderem daran, dass eine Bettwanze fast ein Jahr lang ohne Nahrung überleben kann.

BETTWANZEN SIND ROBUST

Bettwanzen sind in der Lage, auch bei geringer Temperatur zu überleben. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass 43 °C die kritische Temperatur für Bettwanzen ist. 30 Minuten Exposition von 45 °C reichen aus, um alle Stadien einschliesslich Eier sicher zu töten. Nur extreme Temperaturen wie beim Tiefgefrieren oder Erhitzen über 45 °C töten Bettwanzen.



SO LEBEN BETTWANZEN

Bettwanzen verstecken sich z. B. in Koffern oder in Kleidern. Im Wohnmobil finden die Parasiten genügend Ritzen und Fächer, um sich zu verstecken. Im Wohnwagen und im Reisemobil gibt es viele Ecken und Kanten, die verdeckt und im Dunklen liegen. Das ist der Lebensraum für Bettwanzen.

Die besten Bedingungen finden sie in unseren Schlafräumen. Betten und Matratzen bieten nahezu perfekte Bedingungen für die auch «Schlafbock» genannten Bettwanzen. Sind die Parasiten erst mal im Wagen, wird man sie so leicht nicht mehr los. Bettwanzen lassen sich nur mit viel Mühe und Sorgfalt bekämpfen. Sie vermehren sich stark: Ein tragendes Weibchen kann bis zu 300 Eier legen.

SO KOMMEN BETTWANZEN INS WOHNMOBIL

Bettwanzen scheuen das Licht und werden erst aktiv, wenn es dunkel wird. Am Tag leben sie in ihren Verstecken. Die Übertragung von Bettwanzen in das Wohnmobil, den Wohnwagen oder auf das Boot läuft meistens völlig unerkannt ab.

Textilien: Zum Beispiel durch eine Kuschedecke, die zuvor am gut besuchten Strand oder auf einer Liegewiese war.

Öffentliche Gebäude: Über öffentliche Räume mit Sitzen mit Polstern. Von dort werden die Parasiten ebenfalls mit der Bekleidung ins Wohnmobil gebracht.

Gäste: Es besteht ebenfalls ein Risiko der Übertragung durch Gäste. Wie oft sitzt man am Abend noch mit Bekannten aus dem Urlaub vor dem Wohnmobil oder dem Reisemobil. Dabei übertragen die Gäste meistens ohne ihr Wissen die Plagegeister. So kommen die Bettwanzen z. B. in die Sitzpolster der Gartenstühle und damit letztlich in das Fahrzeug.

Dusch- und Wäscheräume: Auch die Sanitärräume von Campingplätzen sind ein Risikobereich. Nutzer bringen die Bettwanzen in Handtüchern oder in der Bekleidung mit. So gelangen die Parasiten in die eigenen Sachen. Dasselbe geschieht mit der Wäsche. In den Wäscheräumen der Campingplätze wird schmutzige Wäsche abgelegt und in die Waschmaschine gesteckt. Auch dort findet eine Übertragung statt.

A photograph of a yellow tent pitched in a grassy field at night. The tent is illuminated from within, casting a warm glow. In the background, there are dark silhouettes of evergreen trees and a dark sky filled with stars. A decorative graphic of several overlapping, hand-drawn yellow circles is positioned in the upper right quadrant of the image, framing the text.

**«Campingferien
sind der beste
Moment für
eine digitale
Entgiftung.»**

Starker Juckreiz: Entenflöhe trüben den Camping-Badespass

Prächtiges Sommerwetter ist nicht nur für Camping-Badegäste ideal, auch lästige Entenflöhe gedeihen bei hohen Temperaturen bestens. In den heimischen Gewässern lauern sie ihren Opfern auf und verursachen starken Juckreiz. Dabei handelt es sich um eine Verwechslung: Die Parasiten können nicht zwischen Mensch und Tier unterscheiden.

Entenflöhe sind streng genommen keine Flöhe, sondern Larven von Saugwürmern. Diese leben als Parasiten im Darm heimischer Enten, Gänse und Schwäne. Über den Kot der Wasservögel gelangen die Wurmeier in die Seen. Schlüpfen die Larven, befallen sie als Erstes Wasserschnecken. Bei Wassertemperaturen über 20 °C verlassen die etwa einen Millimeter grossen Larven (Zerkarien) die Schnecken und machen sich auf die Suche nach einem Wirt.

Schwimmt zufällig ein Mensch vorbei, wird es für ihn unangenehm. Denn die Larven können Menschenhaut nicht von Entenhaut unterscheiden und versuchen, sich hineinzubohren. Aber die menschliche Haut ist zu dick für die Larven – sie bleiben darin stecken und werden von unserem Immunsystem abgetötet. Dabei verursachen sie eine sogenannte Badedermatitis, die sich als geröteter Hautausschlag in einem starken Juckreiz, Nesselfieber, Brennen, Prickeln sowie zahlreichen Pusteln und kleinen Blasen äussert.

LÄSTIG, ABER UNGEFÄHRLICH

«Als wie störend der Juckreiz empfunden wird, ist von Fall zu Fall verschieden», sagt Claudia Lang, Oberärztin der Dermatologischen Klinik

FÜNF EINFACHE TIPPS GEGEN ENTENFLÖHE

- Nicht dort baden, wo sich viele Wasservögel aufhalten
- Nach dem Baden sofort gründlich abduschen
- Mit einem Tuch kräftig trocken rubbeln
- Warmes und seichtes Wasser meiden
- Kleidung nach dem Schwimmen wechseln

am Unispital Zürich (USZ). «Die Juckreizverarbeitung ist ähnlich wie die Schmerzverarbeitung sehr individuell. Patientinnen und Patienten, die es zum zweiten Mal erwischt, können sehr stark reagieren, da die Immunantwort beim zweiten Mal heftiger ausfallen kann. Im schlimmsten Fall machen die Patienten nachts wegen des Juckreizes kein Auge mehr zu, was sich natürlich auf den Alltag auswirkt.»

RISIKO VON SEKUNDÄRINFEKTIONEN

Trotzdem gilt es festzuhalten: Die Symptome, die Entenflöhe auslösen, sind grundsätzlich ungefährlich. Aber der lästige Juckreiz kann bis zu zwei Tage anhalten, und die Entzündungen heilen ohne Behandlung erst nach 10 bis 20 Tagen ab. Zudem gibt es ein kleines Risiko von Sekundärinfektionen durch heftiges Kratzen, ähnlich wie bei Mückenstichen. Nicht jede Begegnung mit Entenflöhen muss im Pustelhorror enden. «Es gibt Tabletten und Salben, die den Juckreiz lindern», erklärt Lang. «Falls jemand wirklich stark unter dem Juckreiz leidet, können wir Lotionen mit Polidocanol verschreiben. Das ist ein Lokalanästhetikum, das die Haut beruhigt. Ausserdem gibt es antiallergische Tabletten, sogenannte Antihistaminika, die gegen den Juckreiz helfen. Einige sind sogar rezeptfrei erhältlich.»

ABDUSCHEN UND RUBBELN HELFEN

Am besten wirkt immer noch die Vorsorge: Badestellen mit besonders vielen Wasservögeln sollten gemieden werden, da sich dort – genau so wie im flachen und warmen Wasser – die Entenflöhe tummeln. Zusätzlich kann man die Plagegeister durch gründliches Abduschen nach dem Baden und kräftiges Abtrocknen am Eindringen in die Haut hindern. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, sollte nur in fließenden Gewässern baden. In Flüssen sind Entenflöhe nämlich kein Thema. Oder im Meer. Im Salzwasser überleben die Parasiten nicht.

Quelle und Zusammenarbeit:
Universitätsspital Zürich



Gummiboot fahren – Sicher bööten auf dem Fluss



Wer mit dem Gummiboot einen Fluss hinunterpaddelt, erlebt Natur pur. Bööten ist aber nicht ganz ungefährlich: Pro Jahr ertrinken in der Schweiz durchschnittlich vier Personen beim Boot fahren auf Flüssen und Seen. Wie Sie das verhindern können, weiss die BFU.

NUR 12 PROZENT TRAGEN RETTUNGSWESTEN

Böötlen liegt in der Schweiz im Trend. Aare, Limmat, Reuss, Rhein und Rhone laden an schönen Sommertagen zum Gummiboot fahren ein. Auch wenn meistens alles gut geht: Flüsse sind unberechenbar, es kann immer etwas passieren. Getränke, Snacks und Musik gehören zur Standardausrüstung auf dem Boot. Die Sicherheit geht dabei oft etwas vergessen: Nur gerade 12 Prozent der Böötlerinnen und Böötler tragen auf Flüssen eine Rettungsweste.

PRAKTISCHE LEBENSVERSICHERUNG

Dabei ist die Rettungsweste im Notfall eine Lebensversicherung. Gute Westen drehen Personen im Wasser automatisch auf den Rücken. So- gar wer ohnmächtig ist, hat dadurch freie Atemwege. Ein Grossteil der tödlichen Bootsunfälle könnte verhindert werden, würden alle auf dem Boot konsequent eine Rettungsweste tragen.

ALKOHOL UND WEITERE RISIKEN

Wer ein Boot führt oder sich daran beteiligt, muss fahrtüchtig sein. Wer Gummiboot fährt, trinkt am besten keinen Alkohol und verzichtet auf Drogen – und verschiebt das kühle Bier auf nach der Fahrt.

Wer unfallfrei böötlen will, schützt sich ausserdem vor Hitze und Kälte. Das heisst: Sonnenschutz nicht vergessen und nicht zu lange im kalten Wasser bleiben. Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Eine gute Kenntnis der Gewässer ist ebenfalls von Vorteil. Klären Sie vor der Fahrt ab, wo sie gut ein- und aussteigen können. Informieren Sie sich vor der Fahrt über die verschiedenen Flussabschnitte.

Und schliesslich: Wer sicher böötlen will, muss manövrieren können. Dass das nicht geht, wenn mehrere Boote zusammengebunden sind,

DIE FÜNF WICHTIGSTEN TIPPS

- Auf Alkohol und Drogen verzichten
- Rettungsweste tragen
- Boote nicht zusammenbinden
- Kinder niemals an einem Boot festbinden
- Vor der Fahrt abklären, wo man gut ein- und aussteigen kann



Mit dem Schlauchboot kann man schöne Ausflüge mit Freunden unternehmen.

versteht sich eigentlich von selbst. Kinder, die mit einer «Leine» am Boot befestigt sind, werden unter Wasser gezogen, wenn das Boot kentert und irgendwo hängen bleibt. Kinder – und auch Erwachsene – deshalb nie am Gummiboot festbinden.

RETTUNGSWESTE: AUGEN AUF BEIM KAUF

- Für Kinder eignen sich ohnmachtssichere Rettungswesten mit Kragen und mit einem Auftrieb von mindestens 100 N gemäss EN ISO 12402-4.
- Rettungsweste passend zu Grösse und Gewicht des Trägers oder der Trägerin wählen.
- Auf guten Sitz und genügend Einstellmöglichkeiten achten.
- Ein Schrittgurt sorgt für zusätzliche Sicherheit.
- Modelle in leuchtenden Farben und mit reflektierenden Streifen wählen.

Die Schweizerische Lebensrettungs-
Gesellschaft SLRG hat mit ihren
sechs Flussregeln die wichtigsten
Punkte zusammengefasst.



SCHWIMMEN, SCHNORCHELN, SCHLAUCHBOOT: Vorsicht beim Spass im Nass.

Baden, Schwimmen, Schnorcheln und Schlauchboot fahren gehören in den Campingferien einfach dazu. Sommerzeit bedeutet Spass im Nass. Gelingen Sie mit Sicherheit auch wieder ans Trockene.



Im Wasser ereignen sich jährlich rund 12 000 Unfälle und 50 Todesfälle. Zurückzuführen sind diese hauptsächlich auf unterschätzte Gefahren, Leichtsinn und Übermut. Ebenso können sich Kälte, Wind oder plötzliche Wetterumschläge verhängnisvoll auswirken. Die wichtigste Voraussetzung für Aktivitäten im Wasser: gut schwimmen können. Wenn Sie die Regeln der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) und die Tipps der bfu beachten, schwimmen Sie sicher obenauf.

KINDER UND DAS WASSER

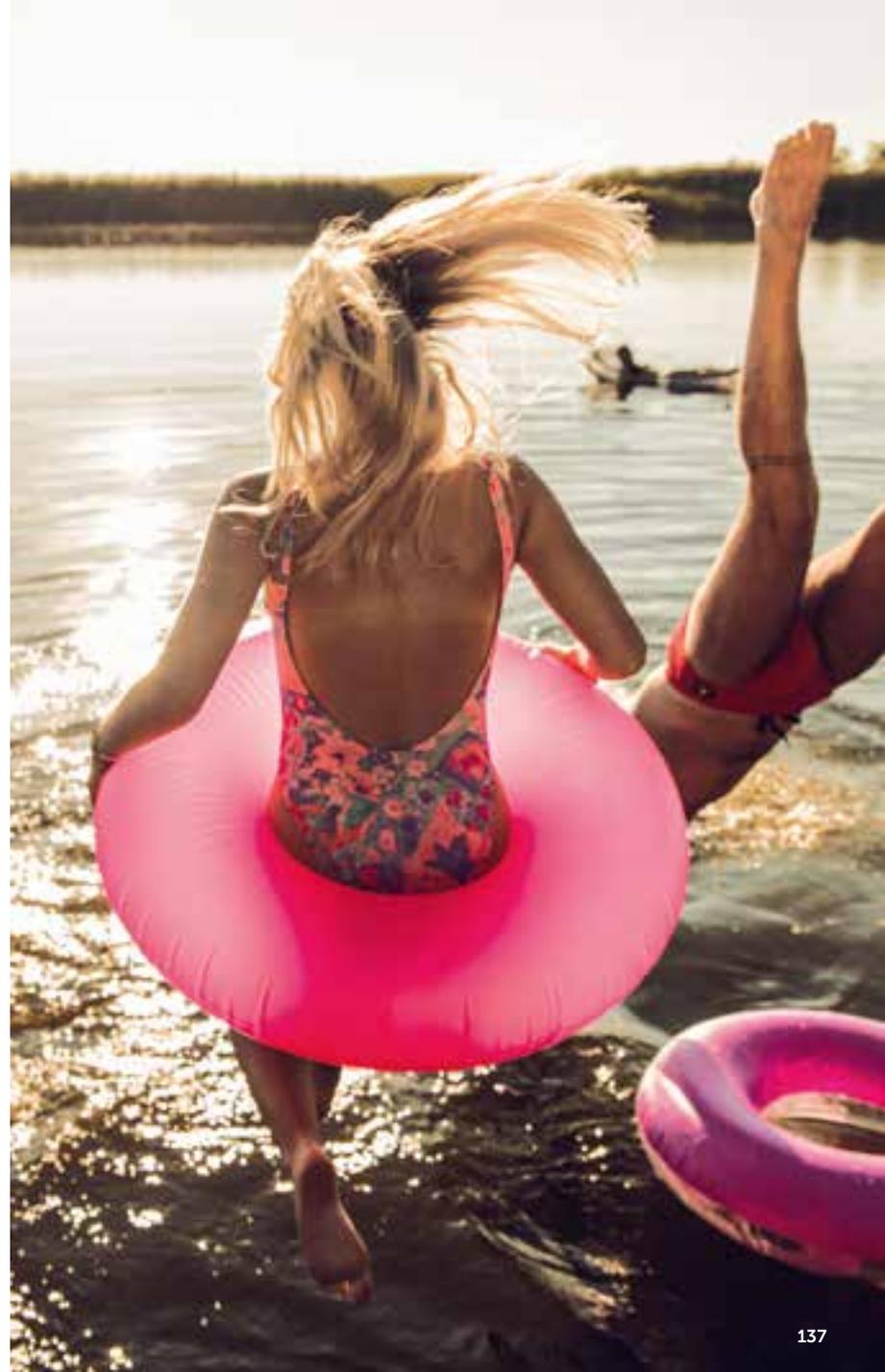
Kinder lernen leicht schwimmen. Lassen Sie aber kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am oder im Wasser. Auch mit «Flügeli» nicht. Diese sind lediglich eine Schwimmhilfe und bieten keine absolute Sicherheit. Sie gehören an die Oberarme und nicht an die Füße und müssen gut sitzen. Wichtig sind zwei separat aufblasbare Kammern und versenk- bare Ventile, damit das Kind sie nicht versehentlich öffnet. Die Sonne tut den Schwimmhilfen nicht gut; der durch die Wärme entstehende Druck macht sie undicht, der Kunststoff wird durch die UV-Strahlung spröde und brüchig.

BADEREGELN

Beachten Sie bei Sport und Spass im und am Wasser die **sechs Regeln der SLRG:**

- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen. Nach üppigem Essen zwei Stunden warten. Alkohol meiden.
- Nie überhitzt ins Wasser springen. Der Körper braucht eine Anpassungszeit.
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen. Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen. Sie kennen keine Gefahren.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser. Sie bieten keine Sicherheit.
- Lange Strecken nie alleine schwimmen. Auch der best- trainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Und ausserdem: Verlassen Sie bei Gewitter sofort das Wasser.



FLÜSSE, WEIHER, SEEN

2400 Flusskilometer, 1500 Seen – die Schweiz ist ein Land für Wasserratten. Unterschätzen Sie aber die Kraft des Wassers nicht. Schwellen oder Felsen verursachen Wirbel und Strömungen. Hindernisse knapp unter der Wasseroberfläche oder herabhängende Äste, Wehre und Brückenpfeiler sind Gefahrenstellen. Beachten Sie die Wassertiefe, kühlen Sie sich ab und steigen Sie erst dann vorsichtig ins Wasser. Wer in Seen oder Flüssen schwimmt, tut das am besten mit einer Schwimmboje. Die Boje sorgt für Sichtbarkeit, und im Notfall können sich Schwimmerinnen und Schwimmer damit über Wasser halten.

Wichtig dabei: Im Fluss die Schwimmboje nicht am Körper festbinden. Hier sind Schwimmbojen, die sich im Notfall durch einen Zug am Auslöser automatisch aufblasen, besser geeignet. Auf dem Markt sind verschiedene Modelle erhältlich. Entweder bläst man die Schwimmboje vor dem Schwimmen auf und zieht diese hinter sich her. Oder man entscheidet sich für eine Schwimmboje, welche in einer kleinen Tasche um die Hüfte mitgeführt wird und sich im Notfall durch einen Zug am Auslöser mithilfe einer CO₂-Patrone automatisch aufbläst.

KANU- UND SCHLAUCHBOOTFAHRTEN

Im Boot einen Fluss runterpaddeln macht Spass. Am besten in einer Gruppe, in der Sie sich sicher und wohl fühlen. Fahren Sie nur, wenn Sie gesund und fit sind, und verzichten Sie auf Alkohol und Drogen. Babys gehören nicht an Bord. Beachten Sie die sechs Flussregeln der SLRG:

- Schlauchbootfahrer müssen mit einer Rettungsweste ausgerüstet sein.
- Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
- Boote nicht zusammenbinden, sie sind nicht mehr manövrierfähig.
- Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt erkundet werden.
- In freie Gewässer (Flüsse, Weiher und Seen) wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
- Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser.



Schnorcheln macht viel Spass – vor allem auch Kindern. Aber auch hier sollten ein paar Regeln eingehalten werden.

SCHNORCHELN

Unter Wasser sieht die Welt anders aus. Die ungewohnte Umgebung erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Überschätzen Sie sich nicht, gehen Sie keine Risiken ein und befolgen Sie die Tauchregeln:

- Nie allein tauchen, Tauchkameraden überwachen.
- Nur tauchen, wenn man sich wohl fühlt. Medikamente und Suchtmittel beeinflussen den Körper.
- Nicht mit Schwimmbrillen oder Ohrenpfropfen tauchen. Eine falsche Ausrüstung ist gefährlich.
- Vor dem Tauchen normal atmen, Hyperventilieren ist lebensgefährlich.
- Gerätetauchen dürfen Sie nur, wenn Sie eine Ausbildung mit einem Test absolviert haben.

Campingplatz – Gefahrenquellen für die Wasserqualität

Die Gefahrenquellen lauern auf dem Campingplatz meist im Verborgenen: Besteht hier ein zentrales Trinkwassersystem, so stellt sich die Frage nach dem Stand der Technik und der regelmässigen Wartung. Generell wird in fremden Ländern selten eine Wasserqualität auf dem Campingplatz zu finden sein, die mit der heimischen Schweizer Qualität vergleichbar ist.

Oft wird dem Wasser Chlor zur Desinfektion beigemischt, was sich allerdings geschmacklich auswirkt. Speziell dort, wo viele Menschen an einer Wasserstelle zusammenkommen, können leicht hygienische Missstände entstehen, die zu einer bakteriellen Verschmutzung des Leitungswassers führen.

Auch unsaubere Wasserkanister oder der unregelmässige Austausch von Wasserfiltern stellen ein Risiko dar. Oberste Vorsicht ist geboten, wenn das Trinkwasser aus scheinbar reinen Oberflächengewässern genutzt wird. Einheimische, die sich an die Wasserqualität gewöhnt haben und diese konsumieren, sollte man nicht als Vorbild nehmen. Vielmehr ist das Prüfen der Wasserqualität auf dem Campingplatz die einzige Möglichkeit, Gewissheit zu erlangen und die Gesundheit zu schützen.

LEGIONELLEN AUF DEM CAMPINGPLATZ

Gerade auf dem Campingplatz gewinnt die Infektion durch Legionellen zunehmend an Bedeutung. Die Bakterien vermehren sich am besten bei Temperaturen zwischen 30 und 45 °C. Biofilme in den Leitungsrohren oder Wasserkanistern sorgen für eine Resistenz der Legionellen gegenüber diversen Desinfektionsmitteln. Vor allem Wasser, das längere Zeit in Kanistern gespeichert wird und zudem entsprechenden Temperaturen ausgesetzt ist, ist besonders gefährdet.



Sauberes Trinkwasser ist auf dem Campingplatz nicht immer gewährleistet. Vorsicht ist geboten.

Eine erhöhte Konzentration der Legionellen im Leitungswasser kann die Gesundheit schädigen und die ernste Legionärskrankheit hervorrufen. Bei den schwächeren Verläufen spricht man vom sogenannten Pontiac-Fieber mit grippeähnlichen Symptomen. Eine Beseitigung dieser Bakterien ist nur durch eine starke Anhebung der Wassertemperatur zu erreichen. Liegt die Wassertemperatur über 60 °C, sterben die Legionellen ab.

WAS SIND LEGIONELLEN UND WIE ENTSTEHEN SIE?

Legionellen sind Bakterien, die beim Menschen unterschiedliche Krankheitsbilder verursachen – von grippeartigen Beschwerden bis zu schweren Lungenentzündungen. Sie sind weltweit verbreitete Umweltkeime, die in geringer Zahl natürlicher Bestandteil von Oberflächengewässern und Grundwasser sind.

Legionellen vermehren sich am besten bei Temperaturen zwischen 25 und 45 °C. Oberhalb von 60 °C werden sie meistens abgetötet und unterhalb von 20 °C vermehren sie sich kaum noch. Besonders in künstlichen Wassersystemen wie Wasserleitungen in Gebäuden finden die Erreger bei entsprechenden Temperaturen gute Wachstumsbedingungen. In Ablagerungen und Belägen des Rohrsystems können sich die Legionellen besonders gut vermehren.

Vorsicht vor Bakterien im Campingwassertank

Sauberes Trinkwasser ist ein hohes Gut. Zu Hause ist es für uns selbstverständlich. Doch beim Campen müssen Sie sich selbst um den Erhalt der Wasserqualität kümmern.

Ein sauberer Wassertank ist unverzichtbar, wenn Sie mit Ihrem Wohnmobil oder Wohnwagen unterwegs sind. Zum Beispiel, um sich kurz die Hände zu waschen oder einen Teller unter dem Wasserhahn abzuspülen. Obwohl vorsichtshalber davon abgeraten wird, das Wasser aus dem Tank zu trinken, ist es sehr wichtig, dass Sie nicht nur regelmässig das Wasser wechseln, sondern auch den Tank und die Wasserleitungen gründlich reinigen. Auf diese Weise verhindern Sie die Bildung von schädlichen Bakterien.

QUALITÄT VERSCHLECHTERT SICH SCHNELL

Die Qualität des Wassers im Wassertank eines Wohnwagens oder Wohnmobils verschlechtert sich schnell. Hohe Temperaturen im Sommer sind häufig die Ursache für die Entwicklung von schädlichen Bakterien und Schimmelpilzen. Da das Wasser in einem geschlossenen Raum stillsteht, können sich die Bakterien schnell vermehren. Sie nisten sich an der Innenwand des Tanks und in den Wasserleitungen ein. Wenn Sie den Wassertank und die Leitungen nicht regelmässig reinigen, steigt das Risiko von Legionellen und anderen Bakterien.

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN AUF EINEN BLICK:

- Legionellen sind Bakterien, die in jedem Wasser vorkommen, auch im Trinkwasser – dort aber nur in sehr geringer Konzentration
- Legionellen können eine schwere Form der Lungenentzündung (Legionellose) hervorrufen
- Gefahr vor allem beim Einatmen von zerstäubtem Wasser – zum Beispiel beim Duschen
- Legionellenschutz durch Einhalten der Mindesttemperatur von 60 °C im Wasserspeicher



Bei einem Wassertank muss man auf gute Hygiene achten. Legionellen können sich schnell vermehren.

Auch wenn Sie das Wasser nicht trinken, können Sie sich mit diesen Bakterien infizieren. Das kann zum Beispiel beim Duschen, durch das Abspülen von Obst und Gemüse oder durch Wasservernebelung geschehen. Das muss zwar nicht unbedingt bedeuten, dass Sie krank werden, aber die Möglichkeit besteht, vor allem bei Menschen mit einem schwachen Immunsystem. In diesem Fall ist die Gefahr von Komplikationen durch bestimmte Bakterien grösser. Ein sauberer Tank und sauberes Wasser verhindern die Entwicklung dieser gefährlichen Bakterien.

SO OFT SOLLTEN SIE DEN WASSERTANK REINIGEN

Es reicht nicht aus, die Wasserhähne alle paar Tage laufen zu lassen und den Tank regelmässig mit frischem Wasser zu füllen. Vor allem, wenn man in der Hitze südeuropäischer Länder campet. Für die richtige Pflege des Wassertanks gibt es verschiedene Produkte, mit denen Sie das Wasser «desinfizieren» können. Das ist ein guter erster Schritt, bedeutet aber nicht, dass Ihr Wassertank sauber ist.

Vielleicht kennen Sie diese glitschige Schicht auf der Innenseite von Leitungen oder Ihrem Duschabfluss? Diese Schicht wird als Biofilm bezeichnet. Biofilme und andere Bakterien bleiben an den Rändern haften und lassen sich durch normales Spülen nicht entfernen. Mindestens zweimal im Jahr sollten Sie den Wassertank Ihres Wohnmobils oder Wohnwagens gründlich reinigen: bevor Sie in die Ferien fahren und bevor Sie Ihr Campingfahrzeug wieder einlagern.

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR DIE REINIGUNG IHRES WSSERTANKS

1. Entleeren Sie die Wasserleitungen und den Boiler. Das Ablassventil befindet sich in der Nähe Ihres Boilers. Schliessen Sie das Ablassventil, wenn die Leitungen leer sind.
2. Leeren Sie den Wassertank und füllen Sie ihn anschliessend mit Wasser und Reinigungsmittel. Zum Reinigen des Wassertanks können Sie z. B. Zahnprothesenreiniger verwenden (eine Reinigungstablette auf einen Liter warmes Wasser). Schrubben Sie den Tank mit einer Bürste oder einem Schwamm sauber.
3. Spülen Sie den Tank aus und füllen Sie ihn anschliessend bis oben hin mit derselben Reinigungslösung.
4. Reinigen Sie nun die Wasserleitungen, indem Sie die Reinigungslösung durch die Schläuche pumpen. Schliessen Sie die Wasserhähne und lassen Sie die Leitungen ein paar Stunden lang einweichen. Entleeren Sie dann die Leitungen und den Wassertank vollständig. Pusten Sie sie zusätzlich mit einer Luftmatratzenpumpe aus (auf keinen Fall mit dem Mund, denn dadurch würden erneut Bakterien hineingelangen) und spülen Sie sie noch einmal gründlich aus.

SO HALTEN SIE IHREN WSSERTANK UNTERWEGS SAUBER

- Wechseln Sie das Wasser so oft wie möglich, mindestens aber alle drei Tage.
- Sie verbrauchen nicht viel Wasser? Dann füllen Sie den Wassertank nur zur Hälfte. Verwenden Sie einen Füllstandsmesser, um zu sehen, wie viel Wasser sich im Tank befindet.



Den Wassertank muss man regelmässig reinigen und mit frischem Wasser auffüllen.

- Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie den Wassertank füllen.
- Verwenden Sie zum Auffüllen des Wassertanks immer einen sauberen Wasserschlauch. Dadurch wird verhindert, dass Bakterien über den Schlauch in den Wassertank gelangen. Es kann natürlich vorkommen, dass auf einem Campingplatz oder Wohnmobilstellplatz kein sauberer Schlauch vorhanden ist. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie immer eine Giesskanne dabei haben, die Sie nur mit sauberem Wasser befüllen.
- Füllen Sie das Wasser immer aus dem Wasserhahn auf und lassen Sie Ihren Schlauch nicht mit dem Wasserhahn in Berührung kommen.
- Verwenden Sie ökologische Reinigungsmittel zum Geschirrspülen und Duschen. Das ist besser für die Umwelt und für den Ort, an dem Sie das Schmutzwasser ablassen, aber auch für die Leitungen und den Tank. Immer mehr Campingplätze verwenden selbst ökologische Reinigungsmittel und werden es sicherlich zu schätzen wissen, wenn Sie auch solche verwenden.



**«Campen ist kein
Hobby, sondern
ein Lebensgefühl.»**

A microscopic view of Legionella bacteria, which are rod-shaped and have a slightly textured surface. They are scattered across the frame against a light blue background with some out-of-focus particles.

So können Sie sich vor der Legionärskrank- heit schützen

Die Legionellose ist meldepflichtig. In den vergangenen 20 Jahren haben Fälle von Legionellose in der Schweiz deutlich zugenommen. Die gemeldeten Fallzahlen stiegen um das Fünffache.

Da aber – besonders bei einer leichteren Symptomatik – nicht alle Erkrankungen erkannt werden, ist eine hohe Dunkelziffer wahrscheinlich. Trotzdem ist man den gefährlichen Krankheitserregern nicht schutzlos ausgeliefert: Die Legionella-Bakterien können mit Hitze ganz leicht abgetötet werden. Schon bei einer kontinuierlichen Wassertemperatur von über 55 °C in den Wasserrohren werden die Keime vernichtet.

SO WERDEN LEGIONELLEN ÜBERTRAGEN

Über erregerhaltige Wassertröpfchen. Die Erreger werden durch zerstäubtes, vernebeltes Wasser übertragen. Die erregerhaltigen Tröpfchen können sich in der Luft verbreiten und werden dann eingeatmet. Mögliche Ansteckungsquellen sind beispielsweise Duschen, Whirlpools, Luftbefeuchter oder Wasserhähne, ebenso Kühltürme. Daneben gibt es viele weitere mögliche Ansteckungsquellen. Beim Trinken ist eine Ansteckung in seltenen Fällen möglich, wenn Wasser beim Verschlucken versehentlich über die Luftröhre in die Lunge gelangt. Wichtig: Legionellen werden nicht von Mensch zu Mensch übertragen.

LEGIONELLEN LÖSEN BEIM MENSCHEN ZWEI UNTERSCHIEDLICHE KRANKHEITSBILDER AUS:

Legionärskrankheit/Legionellose

Die Legionärskrankheit oder die Legionellose ist eine Form der Lungenentzündung. Sie kann sich durch Husten, Schüttelfrost, Kopfschmer-

KRANKHEITSBILD

Die ersten Symptome einer Legionärskrankheit zeigen sich in der Regel zwei bis zehn Tage nach der Ansteckung (Inkubationszeit) und bestehen aus Fieber, Husten, Muskel- und Kopfschmerzen sowie Appetitverlust. Verwirrtheit und Magen-Darm-Probleme können hinzukommen. Typischerweise entwickelt sich bei der Legionärskrankheit zudem eine leichte bis schwere Lungenentzündung, die tödlich verlaufen kann. Im Durchschnitt sterben trotz Antibiotikabehandlung fünf bis zehn Prozent der Erkrankten an den Folgen einer Legionärskrankheit. Die milde Erkrankungsform Pontiac-Fieber hat eine kürzere Inkubationszeit (von wenigen Stunden bis zu drei Tagen), bevor Fieber und grippale Symptome auftreten. Patientinnen und Patienten mit Pontiac-Fieber erholen sich in der Regel innerhalb weniger Tage ohne Antibiotikatherapie von selbst.

zen, schweres Krankheitsgefühl und hohes Fieber äussern. Dabei kann es auch zu Durchfall oder Verwirrheitszuständen kommen. Die unbehandelte oder falsch behandelte Lungenentzündung verläuft häufig schwer, bei korrekter Behandlung bestehen gute Heilungsaussichten.

Pontiac-Fieber

Eine andere und nicht gut verstandene Krankheit, die ebenfalls durch Legionellen verursacht wird, ist das sogenannte Pontiac-Fieber. Es äussert sich in grippeähnlichen Beschwerden wie Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, aber nicht in einer Lungenentzündung. Die Erkrankung heilt meist von selbst innerhalb einer Woche aus.

WANN BRICHT DIE KRANKHEIT AUS UND WIE LANGE IST MAN ANSTECKEND?

Zwei bis zehn Tage nach dem Kontakt mit dem Erreger zeigen sich die ersten Beschwerden der Legionärskrankheit. Zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch des Pontiac-Fiebers liegen fünf Stunden bis knapp drei Tage, im Mittel ein bis zwei Tage. Unabhängig vom Krankheitsbild sind die Betroffenen nicht ansteckend.

EINE IMPFUNG GIBT ES NICHT

Gefährdet sind vor allem Menschen mit einer geschwächten Immunabwehr, etwa Senioren oder Raucher. Zu einer geschwächten Immunabwehr können auch Medikamente beitragen, welche das Abwehrsystem des Körpers unterdrücken. Männer erkranken häufiger als Frauen, Kinder nur selten. Eine Impfung gegen Legionellen ist nicht verfügbar.

DAS MUSS MAN BEI EINER ERKRANKUNG BEACHTEN

- Eine durch Legionellen verursachte Lungenentzündung muss immer mit wirksamen Antibiotika und häufig im Krankenhaus behandelt werden.
- Beim Pontiac-Fieber reicht – ähnlich wie bei anderen grippeähnlichen Erkrankungen auch – eine Behandlung, die die Krankheitszeichen lindert, in der Regel aus.
- Bei Ausbrüchen ist es wichtig, die Ansteckungsquelle schnell zu erkennen und zu beseitigen, um weitere Infektionen zu verhindern.

Für welche Notfälle sind die Campingplatz-Mitarbeiter geschult?

Eine optimale Kombination von Natur, Komfort, Freiheitsgefühl und Entspannung – Camping liegt voll im Trend und gewinnt laufend an Beliebtheit dazu. Oliver Grützner, der Leiter Tourismus & Freizeit beim Touring Club Schweiz, im grossen Camping-Interview.



Herr Grützner, Camping liegt voll im Trend. Warum ist Camping so beliebt?

Camping bietet einen entspannenden Ausgleich zum sonst von der Digitalisierung geprägten Alltag. Viele sehnen sich nach dem Freiheitsgefühl, nach mehr Natur, wollen mal wieder barfuss über das Gras laufen und mehr Zeit draussen verbringen. Der Camper-Alltag ist ausserdem sehr ungezwungen. Man ist in der Gestaltung des Tagesablaufes völlig frei und muss sich nicht an fixe Essenszeiten oder an Dresscodes halten.

Zelt, Wohnmobil oder Glamping – was würden Sie Neulingen empfehlen?

Bevor in eine teure Ausrüstung investiert wird, ist ein Testwochenende mit einem gemieteten Wohnmobil oder in einer gemieteten Unterkunft auf einem Campingplatz empfehlenswert. Glamping ist eine praktische Art, um herauszufinden, ob einem das Campingleben überhaupt entspricht. Man mietet sich auf dem Campingplatz einfach eine fertig eingerichtete Glampingunterkunft. Das Angebot ist sehr vielfältig: Vom Zelt über den Wohnwagen bis hin zu luxuriösen Bungalows findet jeder das Passende.

Gibt es Regeln, an die man sich als Camper unbedingt halten sollte?

Obwohl Campen Freiheit pur bedeutet, gelten auch auf dem Campingplatz gegenseitige Rücksicht und ein respektvoller Umgang miteinander. Zudem sollte man die üblichen Verhaltensregeln kennen: sich an die Ruhezeiten halten, auf den Lärmpegel achten, Sanitäranlagen sauber hinterlassen, sich nicht über die eigene Parzelle ausbreiten und ein paar weitere Dinge. Auf den TCS-Campingplätzen geben wir die Broschüre «Der kleine Camping-Knigge» ab, damit sich alle Gäste auf unseren Campings wohlfühlen und die Ferien geniessen können.



Der Camping-
Knigge



Der Hunde-
Knigge

TCS CAMPING

TCS Camping ist der grösste Anbieter von Campingplätzen in der Schweiz. Lassen Sie sich von unseren herrlichen Campingplätzen begeistern.



TCS Camping Disentis.

Wie wählt man den richtigen Campingplatz aus?

Bei der Wahl des Campingplatzes sollte man alle Mitreisenden miteinbeziehen, vor allem wenn man mit Kindern reist. Jeder hat andere Bedürfnisse. Auf Plattformen wie unserer Campingplattform PINCAMP.ch kann man dann bequem mit Kriterien-Filtern nach geeigneten Plätzen suchen: Welches Land soll es sein? Wo soll der Campingplatz sein: am See, in den Bergen, am Wald? Was soll er bieten? Einen Spielplatz, ein Schwimmbad, soll er besonders familienfreundlich sein?

Wie findet man den für sich am besten geeigneten Stellplatz?

Meistens wird einem auf dem Campingplatz eine Parzelle bzw. ein Stellplatz zugewiesen. Wenn man die freie Wahl hat, sollte man sich überlegen, ob man lieber viel Sonne oder viel Schatten hat. Mit Kindern macht ein Stellplatz in der Nähe des Spielplatzes oder des Animationszeltes Sinn. Wer die Ruhe sucht, sollte einen Platz abseits von Restaurants, Strand etc. wählen.

Wie sicher ist man auf einem Campingplatz?

Ein Campingplatz-Areal ist meistens überwacht und eingezäunt, und es hat immer Mitarbeiter und andere Gäste vor Ort. Zum Teil gibt es auch Nachtpatrouillen auf Campingplätzen. In der Schweiz ist der Sicherheitsaspekt recht hoch – wir haben selten Zwischenfälle.

Sind die TCS-Campingplätze barrierefrei, damit auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität Campingferien geniessen können?

Viele Campingplätze haben das Bedürfnis nach Barrierefreiheit entdeckt und bieten Menschen mit körperlicher Einschränkung passende Unterkünfte an. Es wird vermehrt darauf geachtet, dass auch der Campingplatz und die Sanitärgebäude barrierefrei zugänglich sind. Die meisten TCS-Campingplätze verfügen über barrierefreie Sanitäranlagen. Zudem bieten wir auf fünf TCS-Campingplätzen (Bern, Böningen, Buochs, Flaach und Sempach) barrierefreie Bungalows mit einem bis zwei Pflegebetten an.

Kann man seinen Hund auf den TCS-Campingplatz mitnehmen?

Ja, man kann seinen Hund mitnehmen. Auf den TCS-Campingplätzen sind maximal zwei Hunde pro Parzelle erlaubt. Das gilt jedoch nicht

für die Mietunterkünfte. Dort dürfen Haustiere nur nach Absprache mitgebracht werden.

Wie sieht es nach Corona aus? Gibt es Änderungen, wie man sich auf dem Platz zu verhalten hat?

Speziell aufgrund von Corona gibt es keine Änderungen. Wir hatten bereits vor Corona gewisse Verhaltens- und Hygieneregeln, welche eingehalten werden sollen. Diese sind natürlich auch nach Corona zu beachten.

Welches sind die häufigsten medizinischen Notfälle auf Campingplätzen?

Im Normalfall gibt es keine grossen Notfälle. Es sind eher kleine Blessuren wie Abschürfungen, Insektenstiche, Sonnenbrände und in seltenen Fällen mal einen Sonnenstich.

Gibt es auf jedem TCS-Campingplatz einen Arzt, der im Notfall helfen kann?

Nein, es gibt keinen Arzt auf dem Platz, jedoch einen Erste-Hilfe-Posten und einen Defibrillator. Selbstverständlich sind auch die Notfallnummern immer gut ersichtlich platziert, sodass im Notfall schnell Hilfe geholt werden kann.

Für welche Notfälle ist das Campingplatz-Personal geschult?

Das Personal auf den Campingplätzen ist geschult, um Erste Hilfe zu leisten und kleinere Verletzungen zu behandeln. Zudem ist auch immer jemand vor Ort, der den Defibrillator bedienen kann.

Gibt es auf den TCS-Campingplätzen ein Angebot an Freizeitaktivitäten oder Kursen, um den Körper fit zu halten?

Je nach Grösse des Campingplatzes werden diverse Aktivitäten angeboten. In der Hochsaison gibt es zudem Animationsprogramme für Klein und Gross. Die meisten TCS-Campingplätze liegen an einem Gewässer und bieten verschiedene Wassersportarten an, teilweise auch in Zusammenarbeit mit ansässigen Veranstaltern.



Sind helle Augen anfälliger als dunkle und kann man durch Chlorwasser oder zu viel Sonnenlicht erblinden?

Im Sommer strapazieren Pollenflug, Chlorwasser und Hitze unsere Augen. Zudem kann intensive Sonnenstrahlung die Hornhaut der Augen verbrennen. Prof. Dr. Dr. Sebastian Wolf, Chefarzt und Co-Klinikdirektor der Universitätsklinik für Augenheilkunde (Inselspital Bern), sagt, worauf Sie achten sollten.

Herr Professor Wolf, im Sommer wird oft vergessen, dass nicht nur die Haut, sondern auch die Augen Sonnenschutz benötigen. Was sind Ihre wichtigsten Empfehlungen aus ärztlicher Sicht?

Bei hellem Sonnenschein ist insbesondere im Hochgebirge, am Strand und auf dem Wasser eine Sonnenbrille zum Schutz der Augen empfehlenswert.

Sind helle Augen anfälliger als dunkle?

Nein, die Augenfarbe spielt nur eine geringe Rolle bei der Lichtempfindlichkeit der Augen. Nur bei Patienten mit einem Albinismus ist die Pigmentierung der Iris so gering, dass die Betroffenen schon bei normaler Lichtintensität oft an Licht- und Blendempfindlichkeit leiden.

Was raten Sie Personen mit trockenen und empfindlichen Augen?

Bei Personen mit trockenen Augen ist die Anwendung von künstlichen Tränen sehr hilfreich. Diese können je nach Ausmass der Beschwerden häufig (fünfmal am Tag oder öfter) verwendet werden. Auch eine Schutzbrille ist oft hilfreich, um das Austrocknen der Augen zu verhindern.

Bei der Wahl einer Sonnenbrille achten viele in erster Linie auf die Optik. Was zeichnet eine hochwertige Sonnenbrille aus?

Heute bieten fast alle «echten» Sonnenbrillen einen guten oder sehr guten Schutz vor UV-Strahlung. Wenn man beim Kauf der Sonnenbrille darauf achtet, dass die Brillengläser ein CE-Zeichen haben, kann man sicher sein, dass der Sonnenschutz gut ist. Zum Autofahren sollte man darauf achten, dass die Brille nicht zu stark abdunkelt. So sind Sonnenbrillen mit einer Lichtdurchlässigkeit von 8 bis 18 Prozent (Blendschutzkategorie 3) noch zum Autofahren geeignet, jedoch sollten Sonnenbrillen mit weniger Lichtdurchlässigkeit (Blendschutzkategorie 4) nicht zum Autofahren getragen werden.



Chlorwasser kann die Augen reizen. Meist normalisieren sich die Augen aber schnell wieder.

Insbesondere auf Langstreckenflügen haben viele mit trockenen, brennenden Augen zu kämpfen. Was ist Ihre Empfehlung?

Grade im Flugzeug ist die Luft oft sehr trocken. Abhilfe schaffen künstliche Tränen, die alle zwei bis drei Stunden angewendet werden können. Bei Langstreckenflügen sollte man auf das Tragen von Kontaktlinsen verzichten, da die trockene Luft häufig zu Problemen führen kann.

Nicht nur in den Sommerferien haben viele Menschen Probleme mit Chlorwasser. Was tun, wenn nach dem Pool-Besuch Beschwerden auftreten?

Grundsätzlich führt Chlorwasser zu einer Reizung der Augen, deshalb sollte man es vermeiden, Chlorwasser in die Augen zu bekommen. Falls man dennoch Chlorwasser in die Augen bekommen hat und die Augen gerötet sind, kann man benetzende Augentropfen zur Linderung anwenden. Allerdings normalisieren sich die Augen auch ohne Behandlung in der Regel recht schnell.

Kann man durch Chlorwasser oder zu viel Sonnenlicht erblinden?

Erblicken kann man durch Chlorwasser und zu viel Sonnenlicht nicht. Allerdings kann eine starke Reizung der Augen durch Chlorwasser dazu führen, dass man die Augen nicht mehr offen halten kann und



Auch bei



hilft der TCS.

Mit dem ganzjährigen Rundum-Reiseschutz des TCS helfen wir Ihnen bei Problemen schnell und zuverlässig weiter.

Entdecken Sie alle Leistungen auf tcs.ch/eti oder unter **0844 888 111**

deshalb «erblindet». Bei zu viel Sonnenlicht kann es zu einer oberflächlichen Schädigung – «Sonnenbrand» – der Hornhaut kommen. Diese kann sehr schmerzhaft sein und dazu führen, dass man die Augen nicht mehr öffnen kann. So ist man quasi «erblindet».

Kann sich die Hornhaut wieder regenerieren?

Die Regeneration der Hornhaut nach einer starken Schädigung durch Sonnenlicht dauert in der Regel 24 Stunden, kann jedoch auch länger dauern. Tritt nach 24 Stunden keine Besserung ein, sollte man sich bei einem Augenarzt vorstellen. Man kann die Regeneration durch die Applikation von Augensalben unterstützen.

Bei welchen neu auftretenden Augenproblemen sollte man einen Spezialisten aufsuchen?

Bei neu auftretenden Augenproblemen ist es sinnvoll, einen Augenarzt zu konsultieren. Augenrötungen sind meist kein akuter Notfall, treten diese jedoch bei Kontaktlinsenträgern auf, sollten die Kontaktlinsen nicht weiter getragen und die Ursache der Rötung durch einen Augenarzt abgeklärt werden. Blutungen unter der Bindehaut sehen zwar sehr gefährlich aus, sind jedoch fast immer harmlos. Nach einem Trauma mit akuten Augenproblemen sollte man möglichst schnell einen Augenarzt aufsuchen. Ebenso sind plötzliche Veränderungen des Sehens ein Hinweis auf eine ernste Augenerkrankung. So können Gesichtsfeldausfälle oder die Wahrnehmung von Blitzen, Punkten, Flecken oder Russregen Hinweise auf eine Netzhautablösung sein. Hier sollte man ebenfalls umgehend einen Augenarzt aufsuchen.

KINDERAugEN MÜSSEN BESONDERS GESCHÜTZT WERDEN

Den grössten Schaden richtet die Sonne im Kindesalter an. Denken Sie deshalb daran, die Augen Ihrer Kinder zu schützen, indem Sie ihnen einen breitkrempigen Hut aufsetzen und eine Sonnenbrille mit seitlicher Abdeckung, die die ultravioletten Strahlen des Sonnenlichts abhält. Augenärzte warnen regelmässig vor chronischen Schäden, die durch UV-Strahlung verursacht werden. Sie gelten als Ursache für zunehmend schlechteres Sehvermögen im Alter, weil sie Grauen Star und Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) hervorrufen.

Reiseübelkeit: Unbeschwert unterwegs

Ist man mit dem Wohnmobil, Wohnwagen oder Van unterwegs, kommt es nicht selten vor, dass man mehrere hundert Kilometer Anreise zum Ferienzziel auf sich nimmt. Bereits die Anreise gehört für viele Camper zum Einstimmen auf die Ferien einfach dazu. Kommt es auf der langen Anreise jedoch zu einer Reiseübelkeit, kann das den Ferienstart belasten.

DEM FAHRER SELBST WIRD NICHT SCHLECHT

Wenn es zu einer Reiseübelkeit kommt, liegt das daran, dass das Gleichgewichtsorgan dem Gehirn Reize sendet, mit denen es nichts anfangen kann. Da der Fahrer den Blick stets auf die Strasse vor sich gerichtet hat, nehmen die Augen jede Kurve bereits vorab wahr. Das Gehirn weiss also, dass der Körper gleich in die Kurve gedrückt wird und kann den Bewegungsreiz richtig einordnen. Sind Sie anfällig für die Reisekrankheit, setzen Sie sich auf den Beifahrersitz mit Blick nach vorne oder fahren Sie wenn möglich selbst.

KINDER SIND BESONDERS OFT BETROFFEN

Tatsächlich sind vor allem Kinder von Reiseübelkeit beim Autofahren betroffen, das ist nichts Ungewöhnliches. Es braucht dazu auch nicht immer eine kurvenreiche Strasse, Stop-and-Go-Verkehr kann schon aus-

BEUGEN SIE DER ÜBELKEIT VOR

- ⇨ Schlafen Sie in der Nacht zuvor ausreichend
- ⇨ Starten Sie nicht mit vollem Magen
- ⇨ Achten Sie darauf, dass der Magen während der Reise nie ganz leer wird (Obst, Brot)
- ⇨ Nehmen Sie genügend Flüssigkeit (Wasser, ungesüssten Tee) in kleinen Schlucken zu sich
- ⇨ Kaugummi kauen
- ⇨ Während der Fahrt nicht lesen
- ⇨ Verzichten Sie auf Ablenkung durch die Spielkonsole
- ⇨ Häufig nach draussen schauen
- ⇨ Ausreichend frische Luft



Vor allem Kinder leiden häufig unter Reiseübelkeit.

reichen. Erste mögliche Anzeichen, dass es den Kindern übel wird, sind wiederholtes Gähnen, Schläfrigkeit, kalter Schweiß auf der Stirn, Kopfschmerzen und bei Babys sowie Kleinkindern vermehrtes Speicheln.

JE NACHDEM, WIE STARK SIE DIE REISEKRANKHEIT ERWISCHT, MÜSSEN SIE MIT FOLGENDEN SYMPTOMEN RECHNEN:

- Müdigkeit, Gähnen
- Kalter Schweiß, Schwindel, Blässe
- Übelkeit, Erbrechen
- Atembeschwerden, Beklemmungsgefühl

MEDIKAMENTE GEGEN DIE REISEKRANKHEIT

Leiden Sie trotz den vorbeugenden Massnahmen immer wieder an Reiseübelkeit, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Medikamente sich zur Vorbeugung für Sie eignen. Nehmen Sie die verschriebenen Präparate vor der Abreise ein, da es bei der bereits auftretenden Übelkeit meistens zu spät ist. Leiden Ihre Kinder unter wiederkehrender Reiseübelkeit, kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt. Zusätzlich können Akupressurbändchen helfen. In das elastische Material ist eine Kugel eingearbeitet, die auf den gegen Übelkeit wirksamen Akupressurpunkt am Unterarm drückt. Die Bändchen erhalten Sie in der Apotheke.

**Sicher und
reisen mit**

**gesund
dem Auto**





Sicherheit auf der Strasse: Was können Sie selbst dazu beitragen?

Sowohl die Technologie wie auch die Sicherheit der Autos hat sich in den letzten Jahren verbessert. Dennoch bleiben der Zustand des Fahrzeugs und das Verhalten des Lenkers entscheidend.

Ein regelmässiger Ölwechsel ist wichtig für Ihre Sicherheit.

Setzen Sie sich nicht ans Steuer, wenn Sie unter Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholeinfluss stehen oder übermüdet sind. Bleiben Sie aufs Fahren konzentriert und lassen Sie sich nicht durch Radio, Telefon usw. ablenken.

POSITION DES FAHRZEUGLENKERS UND DER PASSAGIERE IM FAHRZEUG

Mit einer gut angepassten Sitzhaltung kann man als Fahrzeuglenker Schmerzen vermeiden und in Notsituationen rasch reagieren. So stellen Sie Ihren Sitz korrekt ein:

- Bevor der Sitz eingestellt wird, sollte eine Grobeinstellung von Sitz und Rückenlehne gemacht werden.
- Die Sitzhöhe möglichst hoch einstellen. Der Abstand zwischen Kopf und Dach sollte ungefähr eine Faustbreite betragen. Dies gewährleistet ein gutes Sichtfeld.
- Bei an der Rückenlehne anliegendem Gesäss den Abstand zu den Pedalen so einstellen, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt bleiben.
- Die Neigung der Rückenlehne so ausrichten, dass das Lenkrad bei angelegten Schultern mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Bei Lenkraddrehungen muss der Schulterkontakt erhalten bleiben. Dabei ist, eine möglichst aufrechte Rückenlehne anzustreben.
- Die Neigung der Sitzfläche so einstellen, dass die Pedale ohne grossen Kraftaufwand durchgetreten werden können und die Oberschenkel locker auf dem Sitzkissen aufliegen.
- Nach dem Ausrichten der Sitzflächenlänge sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ein Freiraum von 2–3 Fingerbreiten vorhanden sein.
- Die Kopfstütze so einstellen, dass sich die Oberkante der Stütze auf gleicher Höhe wie die Oberkante des Kopfes befindet. Der Abstand zwischen Hinterkopf und Stütze sollte so gering wie möglich gehalten werden (max. 3 cm).
- Die Seitenwangen sollen dem Körper angenehm anliegen, ohne einzuengen.
- Die Lordosenstütze so einstellen, dass die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützt wird.



Es ist wichtig, dass im Fahrzeug alles korrekt eingestellt ist.

ZUSTAND IHRES FAHRZEUGS

Lassen Sie Ihr Fahrzeug regelmässig von einer Fachperson überprüfen. Rüsten Sie Ihr Fahrzeug mit einer Rettungskarte aus (Angaben über das Modell für den Fall einer Bergung). Stellen Sie sicher, dass Ihr Fahrzeug in einem guten Zustand ist. Überprüfen Sie Folgendes regelmässig:

- Licht und Blinker
- Bremsen und Stossdämpfer
- Stand des Öls, des Kühlwassers, der Bremsflüssigkeit usw.
- Druck und Abnutzung der Pneus (der Saison angepasste Reifen)
- Windschutzscheibe und Fenster gut freihalten für optimale Sicht

VERHALTEN AUF DER STRASSE

Auf der Strasse ist Ihr Verhalten entscheidend. Hier einige Grundregeln, die Sie als Fahrzeuglenker befolgen sollten:

- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit den Strassenverhältnissen an.
- Halten Sie genügend Abstand zu den anderen Fahrzeugen.
- Zeigen Sie immer Ihre Absichten an (Blinker).
- Bleiben Sie gelassen im Verkehr.
- Respektieren Sie die anderen Strassenbenützer, insbesondere Velofahrer und Fussgänger.
- Seien Sie in erhöhter Bremsbereitschaft, wenn Kinder am Strassenrand spielen. Fahren Sie langsamer und hupen Sie wenn nötig.
- Konzentrieren Sie sich auf das Fahren (keine Telefongespräche, auch nicht mit Freisprechanlage).
- Planen Sie genügend Zeit ein und machen Sie auf langen Reisen häufige Pausen.

Eine Panne in den schützen Sie sich und



Bei einer Panne muss das Pannendreieck gut sichtbar aufgestellt werden.

Campingferien: So Ihre Mitfahrenden

Bei einer Panne kann sich in kürzester Zeit eine dramatische Situation entwickeln, die Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitreisenden gefährdet. Eric Loutan, Experte für Verkehrssicherheit beim TCS, verrät Ihnen, wie Sie sich bei einer Panne am besten verhalten.

Herr Loutan, welche Zusatzausrüstung muss man in der Schweiz im Fahrzeug mitführen?

In der Schweiz ist für Fahrzeuge mit einem Gesamtgewicht von bis zu 3,5 t ein Pannendreieck vorgeschrieben. Die erforderliche Ausrüstung für schwerere Fahrzeuge muss beim Fachhändler erfragt werden. In jedem Fall empfehlen wir darüber hinaus Warnwesten (für alle Mitfahrenden/Sitze.), einen Verbandskasten, Unterlegkeile und einen Feuerlöscher.



**ANDERE LÄNDER,
ANDERE REGELN.**

Wie muss man sich bei einer Panne verhalten, um sich selbst und andere nicht in Gefahr zu bringen?

Bei einer Panne muss man sofort die Warnblinklichter einschalten, anschliessend zieht man vor dem Verlassen des Fahrzeugs die Warnwesten an, um für andere Verkehrsteilnehmende sichtbar zu sein. Wenn Sie am Steuer sitzen, stellen Sie sicher, dass die Mitfahrenden gefahrlos aussteigen und sich an einen sicheren Ort begeben können (am besten auf der rechten Seite aussteigen und den Verkehr genau beobachten).

Und danach?

Wenn sich alle in Sicherheit befinden, stellen Sie das Pannendreieck in 50 m Entfernung auf und informieren die Polizei, falls das Fahrzeug auf der Strasse steht oder einen Unfall oder Stau verursachen könnte. Melden Sie die Panne anschliessend dem TCS oder Ihrer Vertragswerkstatt und warten Sie, vor dem Verkehr geschützt, auf die Sicherheitskräfte.

Wie sollte man sich bei einer Panne auf der Autobahn verhalten?

Auch in diesem Fall muss man unbedingt **sofort die Warnblinklichter einschalten** (tagsüber aus über 100 m und nachts aus 300 m Entfernung sichtbar) und wie bereits beschrieben vorgehen. Am besten fährt man mit eingeschalteten Warnblinklichtern auf den Pannestreifen, da man so nicht den Verkehr behindert und das Unfallrisiko minimiert. Man sollte mit dem Fahrzeug nicht auf der Fahrbahn stehen bleiben, insbesondere nicht auf der Überholspur, denn dort besteht aufgrund hoher Geschwindigkeiten ein beträchtliches Unfallrisiko. Wenn sich also eine Panne ankündigt, muss der Fahrzeugführer umsichtig vorgehen, um möglichst nah an den Pannestreifen zu gelangen. Auf der Autobahn muss das Pannendreieck in 100 m Entfernung aufgestellt werden. **Beim Aufstellen des Pannendreiecks empfehlen wir dringend, eine Warnweste zu tragen.**

Muss man in jedem Fall das Fahrzeug verlassen, und falls ja, warum?

Sie müssen unbedingt das Fahrzeug verlassen, selbst bei schlechtem Wetter (Beispiel: starker Regen, extreme Kälte usw.). Wenn ein Pannenfahrzeug auf der Strasse steht, stellt es eine grosse Gefahr für andere **Verkehrsteilnehmende** dar. Insbesondere besteht ein **erhöhtes Risiko für Auffahrunfälle**. Bei einer Kollision mit einer Geschwindigkeit von 80 oder 120 km/h sind die Überlebenschancen sehr gering. Deshalb müssen Sie das Fahrzeug unbedingt sofort verlassen und sich an einen sicheren Ort begeben, etwa hinter die Schutzplanke, falls vorhanden. Laufen Sie jedoch auf keinen Fall auf dem Pannestreifen. Durch die hohe Geschwindigkeit im Strassenverkehr setzen Sie sich enormer Gefahr aus und könnten dabei Ihr Leben verlieren.

Wie wichtig ist es bei einer Panne, gut sichtbar zu sein und eine reflektierende Weste zu tragen?

Wer gesehen wird, bleibt am Leben, insbesondere bei Morgen- und Abenddämmerung oder sehr schlechtem Wetter. Und wenn man eine CE-zertifizierte Warnweste trägt, steigen die Chancen, gesehen zu werden, beträchtlich. Zur Erinnerung: Bei einer Geschwindigkeit von 80 km/h und einer Reaktionszeit von zwei Sekunden benötigt man auf nasser Strasse 110 m bis zum vollständigen Halt. Das entspricht der Länge eines Fussballfeldes.

Was sind die besten Tricks, um eine Panne zu verhindern?

Behalten Sie den Zustand Ihres Fahrzeugs stets im Blick und lassen Sie es entsprechend den Anweisungen des Herstellers oder Ihrer Werkstatt warten. **Eine regelmässige Wartung beugt Pannen vor und sorgt dafür, dass sie seltener auftreten.** Ausserdem sollten Sie regelmässig den Reifendruck und die Flüssigkeitsstände überprüfen. Die Ladung im Fahrzeuginnenraum sollte gleichmässig verteilt und gesichert sein. Mithilfe von Spanngurten verhindern Sie, dass die Ladung im Fahrzeuginnenraum verrutscht. **Überprüfen Sie ausserdem die erlaubte Last und halten Sie sie unbedingt ein (Anhängelast, erlaubte Stützlast etc.).** Andernfalls könnten Sicherheitssensoren zu früh auslösen und die Reifen platzen.

Weitere Tipps?

Wenn Sie in einem Fahrzeug reisen, das Sie selbst umgebaut haben, bitten Sie unbedingt Ihre Werkstatt oder das Strassenverkehrsamt, dessen Sicherheit zu überprüfen. Zudem raten wir davon ab, lange Fahrten über mehrere Tausend Kilometer anzutreten, wenn innerhalb weniger hundert Kilometer der Service ansteht: Andernfalls riskieren Sie, unterwegs eine Panne zu erleiden.



**SO BELADEN
SIE IHR AUTO
RICHTIG.**

Übernachten im Wohnmobil auf der Raststätte: Was ist erlaubt?

Wer mit dem Wohnmobil unterwegs ist, hat auf langen Autobahnfahrten durch Europa zwei Optionen: entweder von der Autobahn abfahren oder an einer Raststätte übernachten. Auch die Infrastruktur in Ländern wie Australien, Neuseeland oder den USA ist ähnlich. Dabei stellen sich müde Camper immer wieder die Frage: Suche ich einen Campingplatz oder bleibe ich auf der Autobahn? Was bietet die beste Mischung aus Aufwand, Kosten und Komfort?

ÜBERNACHTEN IM WOHNMOBIL – WO IST ES ERLAUBT?

Das Übernachten an Raststätten ist vielerorts legal, und zumeist gibt es designierte Parkplätze speziell für Wohnmobilreisende. Abseits der Autobahnen oder Highways hingegen ist es wichtig, die jeweilige Gesetzeslage des Reiselandes zu kennen. Während das Übernachten im Auto in Frankreich etwa prinzipiell erlaubt ist, darf es in der Schweiz und in Deutschland offiziell nur der Wiederherstellung der Fahrtüchtigkeit dienen. In der Schweiz und in Deutschland gibt es allerdings auch speziell ausgewiesene Stellplätze für Übernachtungen im Wohnmobil, die mal kostenlos, mal gebührenpflichtig sind.

Oft gibt es auch einen Stromanschluss, der gegen Gebühr genutzt werden kann. In Australien und Neuseeland gibt es speziell ausgewiesene Parkbuchten und Areale für Camper, die sich meistens entlang der Highways oder in Nationalparks befinden. Laut Gesetz ist das Wildcampen in diesen Ländern nicht erlaubt. In den USA ist die Gesetzeslage ähnlich. Je nach Bundesstaat sind die Behörden mal mehr, mal weniger nachsichtig. Prinzipiell sollte man sich vor der Abreise über die jeweiligen Richtlinien informieren, um Bussgelder zu vermeiden.



*Um Zeit zu sparen,
kann es sich lohnen,
auf einer Raststätte
zu übernachten.*

Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.

MINIMARKT, WC-ANLAGEN UND RESTAURANTS

Mit dem Wohnmobil an Raststätten zu übernachten, bedeutet normalerweise mehr Komfort. In Europa gehören zur Ausstattung der meisten Lokaltäten neben einer Tankstelle mit Minimarkt auch WC-Anlagen und Restaurants. In Australien oder den USA ist ein sogenanntes Roadhouse das Äquivalent zur Raststätte. Dabei handelt es sich um Tankstellen längs der Highways, an die oft ein Restaurant oder Café sowie eine Werkstatt angeschlossen sind. Der Unterschied ist, dass der Stil überwiegend familiär, rustikal und altmodisch ist. Kunden sind in diesen Ländern überwiegend Trucker.

Manchmal gehören in Australien Motels zu den Anlagen. Sie können in den USA besonders in den Aussenbereichen von Städten grosse Ausmasse annehmen. Dort reihen sich mehrere Hotels und Motels sowie Tankstellen auf – die Komplexe ähneln bisweilen deutschen Autohöfen, die man abseits der Autobahnen findet. In Neuseeland warten manche Tankstellen sogar mit Duschen auf. Während es in Europa nicht immer so einfach ist, öffentliche WC-Anlagen in den Städten zu finden oder in ihrer Nähe zu parken, ist dies z. B. in Neuseeland kein Problem. Somit sind Übernachtungen auf Stellplätzen nicht unbedingt mit wesentlich weniger Komfort verbunden, zumal öffentliche WCs oftmals gut gepflegt sind.

WEITERFAHRT VON DER RASTSTÄTTE AUF DIE AUTOBAHN

Wer mit dem Wohnmobil an Raststätten übernachtet, kann am nächsten Morgen die Reise sofort fortsetzen. Einerseits lohnt sich das, wenn man morgens nicht viel Zeit verlieren will, um den Weg zurück zur Autofahrt zu suchen. Andererseits kann man auf einem kleinen Abstecher das Reiseland und die jeweilige Region besser kennenlernen. Denn abseits der Sehenswürdigkeiten ist vielerorts die Lebensart der Einheimischen anzutreffen. Wenn man ohnehin in einer Stadt wie Sydney, Los Angeles oder Berlin haltmachen will, erübrigt sich die Frage.

Denn früher oder später muss man dann vom Highway oder der Autobahn abfahren. Dabei findet sich auch in Grossstädten immer irgendwo ein Parkplatz, ob ein offizieller Stellplatz oder eine spontan gefundene Seitenstrasse. Im besten Fall ist die Übernachtung in beiden Fällen kostenlos, sei es mit dem Wohnmobil an Raststätten oder an einem anderen Ort abseits der Autobahn. Im letzteren Fall kann allerdings je nach Gesetzeslage ein Bussgeld drohen – informieren Sie sich deshalb vorher über die Gesetzeslage in Ihrem Reiseland.



*«Der Natur
nah sein.»*

Die zehn häufigsten Anfängerfehler der Wohnmobilisten



Ferien mit dem Wohnmobil sind beliebter denn je. Ausgiebige, lange Ferien oder auch nur ein Kurztrip – es gibt keine Grenzen. Das Lenken eines Wohnmobils braucht zwar etwas Übung, ist aber nicht besonders schwierig. Trotzdem gibt es einige Dinge, die man beachten sollte, damit die Campingferien zum Erfolg werden.

Diese Fehler sollten Sie als Wohnmobilmfahrer unbedingt vermeiden:

1. DAS WOHNMOBIL IST NICHT KORREKT BELADEN
Grundsätzlich gilt beim Beladen: Schweres nach unten, Leichtes nach oben – so stabilisiert der tiefliegende Schwerpunkt das Fahrzeug. Beladen Sie das Wohnmobil mit Bedacht und überlegen Sie sich gut, was unbedingt mit muss. Kennen Sie das Leergewicht des Wohnmobils und das zulässige Gesamtgewicht? Fahren Sie nie los, ohne das fertig beladene Wohnmobil (inklusive Mitfahrer) gewogen zu haben. Eine Überladung kann teuer werden.

2. DIE LADUNG IST NICHT GESICHERT
Für eine sichere Fahrt muss im Wohnmobil alles gut verstaut sein. Prüfen Sie daher vor der Abfahrt unbedingt, ob alle Gegenstände einen sicheren Halt haben und nicht herausfallen oder verrutschen, wenn Sie mal abrupt bremsen oder eine enge Kurve fahren müssen. Sind alle Regale gesichert? Gegenstände wie Wasserflaschen, Geschirr oder Gepäck können bei einem Aufprall zu regelrechten Geschossen werden, die die Insassen zusätzlich schwer verletzen können. Solche Gegenstände sollten also möglichst tief bzw. auf Bodenhöhe im Fahrzeug verstaut werden.

3. SIE FAHREN OHNE TESTFAHRT LOS
Auch wenn Sie ein geübter Automobilist sind – durch das Gewicht, den hohen Schwerpunkt und die Masse sind die Anforderungen an den Wohnmobilmfahrer um einiges höher als an den eines normalen Personenwagens. Vor der ersten Fahrt sollten Sie daher unbedingt eine Testfahrt mit dem Wohnmobil machen. Testen Sie das Bremsverhalten, das Fahrverhalten in Kurven und achten Sie auf die unterschiedlichen Sichtverhältnisse im Vergleich zum Personenwagen. Auch ein bisschen Einparken üben schadet sicher nicht.

4. SIE HABEN IHRE REISEROUTE NICHT STUDIERT
Planen und studieren Sie Ihre Reiseroute vor der Abfahrt, damit Sie sich unterwegs nicht verfahren oder unnötig in gefährliche Manöver begeben. Stellen Sie sicher, dass Sie die Dimensionen des Wohnmobils kennen – also Breite, Länge und Höhe. Am besten notieren Sie sich die Dimensionen und platzieren den Merktzettel in Reichweite, damit Sie ihn im Zweifelsfall griffbereit haben. Wer will schon unter einer Brücke stecken bleiben oder eine Durchfahrt blockieren?

5. SIE FAHREN MIT VOLLEM FRISCHWASSERTANK LOS
Füllen Sie den Frischwassertank vor der Abfahrt nicht so voll wie möglich auf, die Hälfte reicht vollkommen. Ansonsten haben Sie bloss unnötiges Zusatzgewicht und einen höheren Energieverbrauch. Sie können den Wassertank unterwegs jederzeit an Tankstellen, bei Campingplätzen oder teilweise bei öffentlichen Entsorgungsstationen auffüllen.

6. SIE MACHEN KEINE PAUSEN
Fahren Sie auf keinen Fall zu lange Strecken am Stück, nur weil Sie möglichst schnell am Ziel sein wollen. Oder möchten Sie bereits völlig kaputt am Zielort ankommen? Ausserdem ist eine Übermüdung beim Fahren sehr gefährlich, für Sie selbst und die anderen Verkehrsteilnehmer. Machen Sie also unterwegs regelmässige Pausen, trinken Sie genügend, um in Form zu bleiben, und machen Sie, wenn möglich, auch mal einen Fahrerwechsel.

7. SIE SPAZIEREN WÄHREND DER FAHRT IM WOHNMOBIL HERUM
Während der Fahrt im Wohnmobil herumgehen? Niemals. Fahrer, Beifahrer und allfällige andere Mitfahrer, müssen immer sitzen und angeschnallt sein. Es gilt: ein Mitfahrer pro Sitzplatz mit Sicherheitsgurt. Wenn Sie mit Kindern reisen, müssen Sie darauf achten, dass es im Wohnmobil genügend Rückhaltesysteme gibt, damit genügend Kindersitze montiert werden können. Auch mitreisende Hunde oder Katzen müssen entsprechend gesichert sein.



Rat und
Inspiration

Camping-Ratgeber für Einsteiger und Profis

Informieren Sie sich über Tempo 100 mit Anhänger sowie Wildcampen, Campingrouten und mehr.

Alle Themen auf camping-insider.ch

8. SIE WÄHLEN EINEN STELLPLATZ AN DER SONNE

Auch wenn Sie ein Sonnenanbeter sind, wählen Sie auf dem Camping- oder Stellplatz nach Möglichkeit einen Schattenplatz. Wenn Ihr Camper nämlich den ganzen Tag an der prallen Sonne steht, wird es sehr warm im Inneren, die Hitze staut sich und ist dann kaum mehr rauszubringen. Keine Spur mehr von angenehmen und erholsamen Nächten.

9. SIE LEEREN DAS ABWASSER NICHT REGELMÄSSIG

Frisches Wasser und eine eigene Dusche und Toilette im Wohnmobil sind zwar äusserst praktisch, die Entsorgung des Abwassers ist vielen Campern aber eher unangenehm. Trotzdem müssen Sie das Abwasser regelmässig entsorgen, wenn Sie unterwegs oder beim nächsten Toilettengang wegen eines überschwappenden Schwarzwassertanks keine unangenehmen Überraschungen erleben wollen.

10. ACHTUNG – EIN STELLPLATZ IST KEIN CAMPINGPLATZ

Viele Camper steuern unterwegs als Alternative zum Campingplatz einen Stellplatz an. Das sind Parkplätze speziell für Wohnmobile, auf denen Sie auch übernachten dürfen. Aber nur, wenn Ihr Camper über eine Toilette verfügt. Auf Stellplätzen gibt es nämlich meist keine oder nur eine minimale Infrastruktur. Stellplätze sind ausserdem für Kurzaufenthalte gedacht, ca. eine bis drei Nächte. Planen Sie demnach keine Langzeitaufenthalte. Dafür sind Campingplätze da.



Tipps vom TCS-Experten
für Wohnmobil-Einsteiger

A blue car is towing a white motorhome on a paved road. The sky is bright blue with large, white, fluffy clouds. The sun is visible in the upper left corner, creating a lens flare effect. The landscape in the background consists of rolling green hills and fields.

Das Wohnwagen-ABC für Camper

Verkehrsregeln, Gesetze und Wissenswertes rund um den Wohnwagen. Hier finden Sie eine Zusammenstellung von Gesetzen über Länge, Gewichte und Geschwindigkeiten sowie Tipps für ein sorgenfreies Reise- und Ferienvergnügen.

BELADEN – WAS MUSS BEIM RICHTIGEN BELADEN BEACHTET WERDEN?

Das A und O vor Reiseantritt ist das korrekte Beladen des Wohnwagens. Denn nur mit einer richtig verstauten Ladung im Rahmen des zulässigen Gesamtgewichts bleibt das Fahrverhalten des Wohnwagens stabil. Verteilen Sie die Ladung gleichmässig, um keine Stabilitätseinbusse zu haben.

Man muss auch der Stützlast, die von der Deichsel auf die Kupplung am Zugfahrzeug wirkt, Aufmerksamkeit schenken und die Werksangaben beachten. In den meisten Fällen liegt die ideale Stützlast zwischen 50 und 70 kg. Anstatt das Heck des Zugfahrzeugs zu überladen, ist es sinnvoller, einen Teil der Ladung im Wohnwagen selbst unterzubringen.

WIE KONTROLLIERT MAN DAS GEWICHT?

Am besten arbeitet man mit einer Waage, um sicherzugehen, dass die Stützlast nicht überschritten wird. Dabei muss die Anhängerkupplung auf der gleichen Höhe liegen wie der Kopf der Deichsel. Es gibt sogenannte Deichselwaagen (ab ca. CHF 20.–) sowie im Stützrad integrierte Waagen (ab ca. CHF 75.–).

- Schwere Gegenstände in Bodennähe über der Achse verstauen.
- Leichtes Gepäck (z. B. Kleidung) gehört in die oberen Schränke.
- Alles Material so verstauen, dass es nicht verrutschen kann (z. B. Gummimatten unterlegen).
- Stützlast ausnutzen; sorgt für ein stabileres Gespann.

WAS KANN ICH BEI SCHLINGERBEWEGUNGEN TUN?

Bei plötzlichen, ruckartigen Schlingerbewegungen geht man wie folgt vor: Gas wegnehmen, nicht gegenlenken, und wenn nötig bremsen, bis sich das Gespann stabilisiert. Die Tendenz zum Pendeln kann durch Schlingerdämpfer abgeschwächt werden. Sie sind ab etwa CHF 400.– erhältlich und einfach zu montieren.

VELOS UND ROLLER MITNEHMEN

Viele Ferienreisende führen Velos oder motorisierte Zweiräder mit. Bei Wohnwagen ist es möglich, Fahrräder auf der Deichsel mitzuführen. Um die Stützlast nicht zu erhöhen, kann man sie auch auf das Dach des Zugfahrzeugs laden. Der TCS empfiehlt, keine Fahrräder am Heck

eines Wohnwagens anzubringen. Roller von rund 100 kg sind im Prinzip zu schwer, um mit einem Wohnwagen transportiert zu werden. Bei Wohnmobilen kann man aber Velos oder einen Roller auf einem Heckträger mitführen.

Grundsätzlich darf die Ladung an Wohnmobilen und -wagen nicht seitlich herausragen. In der Schweiz wird aber toleriert, dass am Heck eines Motorwagens befestigte Velos pro Seite 20 cm (maximale Breite 2 m) hervorragen. In den meisten EU-Ländern müssen Gepäck- und Veloträger mit einer Warntafel von 50×50 cm gekennzeichnet werden.

SICHERN SIE IHR KIND IM AUTO RICHTIG

Jedes zweite Kind wird im Auto falsch gesichert – das kann fatale Folgen haben. Worauf Sie bei der Kindersicherung achten sollten, um Ihre Liebsten zu schützen:

Die Kleinsten: Bis 1,5 Jahre

Die Kleinsten sollten so lange wie möglich in der Babyschale transportiert werden. Diese wird immer rückwärtsgerichtet und idealerweise auf dem Rücksitz montiert. Wird die Babyschale auf dem Beifahrersitz befestigt, so muss der Frontairbag deaktiviert werden. In Kindersitzen nach der neuen Norm ECE R129 müssen Kinder bis 15 Monate rückwärtsgerichtet gesichert werden. Ein Kindersitzwechsel in die nächsthöhere Gruppe sollte erst gemacht werden, wenn der Kopf des Babys über die Schale hinausragt.

Die Mittleren: 1,5 bis 4 Jahre

Kinder bis ca. 4 Jahre können in einem meist vorwärts gerichteten Kindersitz mit eigenem Gurtsystem (Hosenträgergurt) transportiert werden. Wichtig ist, dass der Kindersitz fest mit dem Auto verbunden ist. Wenn dies mit der genormten Steckverbindung Isofix gemacht wird, muss das Fahrzeug in der Typenliste des Kindersitzes aufgelistet sein. Ein Wechsel in die nächsthöhere Kategorie bietet sich erst an, wenn der Kopf des Kindes über den Kindersitz herausragt.

Die Grossen: 4 bis 12 Jahre

Für die Grossen verwendet man für eine optimale Sicherheit und mehr Komfort am besten einen Kindersitz mit Rückenlehne. Ein einfacher Sitzhöher ist zwar erlaubt, bietet aber keinen Schutz bei einem Sei-

tenaufprall. Wichtig ist, dass der Gurt korrekt und straff angelegt wird. Diese Sitze können bis 12 Jahre oder 150 cm Körpergrösse verwendet werden, dabei spielt das Gewicht eine untergeordnete Rolle. Die sichersten Plätze im Auto sind auch für grössere Kinder diejenigen auf den Rücksitzen.



FLYER «KINDER IM AUTO»

In Zusammenarbeit mit der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – präsentieren wir Ihnen einen kostenlosen Info-Flyer in elf Sprachen. Der Flyer gibt Antworten auf die Fragen, welches der richtige Sitz für die jeweilige Altersklasse ist und wie Kinder mit einem Kindersitz optimal gesichert werden.

MIT DEM HUND IN DIE FERIE – WIE TRANSPORTIEREN SIE IHN RICHTIG?

Immer mehr Menschen wollen den geliebten Vierbeiner während der Ferien nicht abgeben, sondern mitnehmen. Wer mit dem Hund in die Ferien fahren oder eine längere Reise machen will, sollte im Vorfeld gut planen. Der Transport sollte so organisiert werden, dass alle Beteiligten ohne Komplikationen und Stress das Ziel erreichen. Eine Reise ist oft mit einer Belastung für das Tier verbunden.

WELCHE VORSCHRIFTEN MÜSSEN SIE BEIM TRANSPORT DES TIERES BEACHTEN?

Das Tierschutzrecht ist in erster Linie für den Transport von Nutztieren ausgelegt. Doch die gleichen Vorschriften kommen auch für Heimtiere zur Anwendung. Ob mit dem Auto, der Bahn oder dem Schiff – es gilt:

- Es steht immer ausreichend Platz für den Vierbeiner zur Verfügung.
- Hunde müssen so transportiert werden, dass sie nicht leiden oder sich verletzen können.
- Es muss genügend Trinkwasser angeboten werden.
- Der Hund ist vor übermässigen Witterungseinflüssen, z. B. Hitze, Kälte, Feuchtigkeit oder Zugluft, zu schützen.

- Der Transport muss schonend und ohne Verzögerungen durchgeführt werden.
- An Pausen und regelmässige Bewegung sowie das Versäubern ist zu denken.

Der Transport von Hunden im Auto unterliegt der Strassenverkehrsgesetzgebung. Unter dieser gelten Hunde als Ladung. Der Hund darf niemanden gefährden oder ablenken, damit die mitreisenden Personen ihre Aufmerksamkeit stets auf den Verkehr richten können.

WAS MUSS SPEZIELL BEI DER REISE MIT DEM AUTO BEACHTET WERDEN?

Vorbereitung ist alles. Der Hund sollte schon im Welpenalter ans Autofahren gewöhnt werden. Schon zu Hause kann die Nutzung einer später im Auto verwendeten Transportbox stressfrei trainiert werden. Es ist ratsam, nicht während der heissesten Tageszeit zu reisen und wenn möglich Staus zu vermeiden. Die Lautsprecher im Bereich des Hundes ausschalten und ihn vor direkter Sonneneinstrahlung und Zugluft schützen. Genügend Pausen erlauben dem Vierbeiner zu trinken, sich zu bewegen und gegebenenfalls auch sich zu versäubern. Ein Halt alle zwei bis drei Stunden tut allen Mitreisenden gut. Wenn möglich im Schatten parkieren. Aus Sicherheitsgründen und insbesondere wegen der Überhitzungsgefahr darf der Hund nie alleine zurückgelassen werden.

GUT ZU WISSEN

Nicht nur in der Schweiz ist das Reisen mit gewissen Hunderassen aufgrund der unterschiedlichen kantonalen Hundebestimmungen erschwert. Auch einige europäische Länder verbieten ausdrücklich die Einreise bestimmter Hunderassen.

Im Mittelmeerraum oder in Osteuropa ist das Ansteckungsrisiko für Infektionskrankheiten erhöht. Es ist deshalb sinnvoll, sich vor der Reise beim Tierarzt über die Krankheitsrisiken im Ferienland und über eine mögliche Prophylaxe zu informieren. Bei der Einreise in die EU ist eine Tollwutprophylaxe übrigens zwingend notwendig.

Damit das Klima im Auto oder Wohnmobil gesund bleibt, sollte die Klimaanlage regelmässig gewartet werden.

Checken Sie vor den Campingferien Ihre Auto- oder Wohnmobil-Klimaanlage

Nur die wenigsten lassen die Klimaanlage im Auto oder Wohnmobil warten und desinfizieren. Dabei sammeln sich genau dort gefährliche Beifahrer an.

Gerade weil das Kühlsystem im Auto oder Wohnmobil so oft genutzt wird, sollte es auch regelmässig gewartet werden. Ergebnisse einer mikrobiologischen Untersuchung des Institut IBO für Innenraumanalytik bestätigen dies eindrücklich: Überprüft wurde der Filter einer Auto-Klimaanlage, die fünf Jahre lange nicht gewartet wurde. Im gesamten Filter haben sich 600 000 lebende Bakterien, 350 000 lebende Pilze und zigtausende lebende Hefen im Laufe der Jahre angesammelt.

Besonders überraschend ist, dass vor allem Mikrolebewesen vorhanden waren, die bei rund 37 °C, also auch Körpertemperatur, gedeihen. Bläst einem ein muffiger Geruch aus der Klimaanlage, sollte man schnellstens in die Autowerkstatt fahren. Denn die vom Gerät im Raum verteilten krankheitserregenden Keime werden ungefiltert eingeatmet.

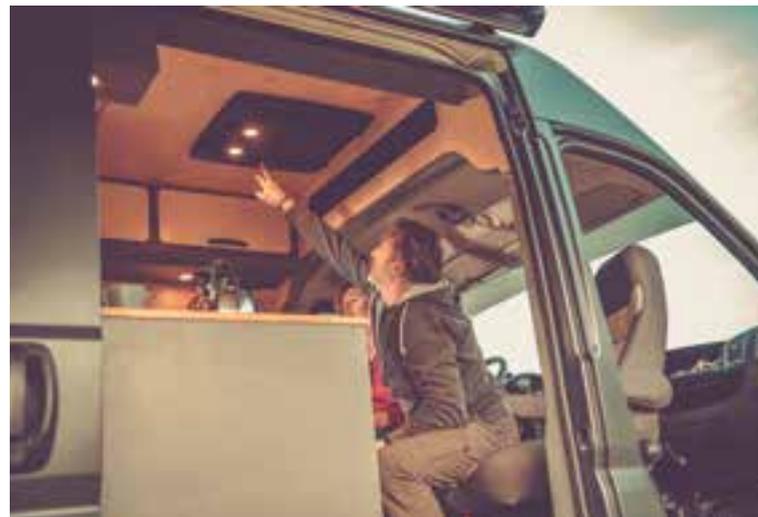
Manche Menschen reagieren darauf allergisch mit einer Entzündung der Lungenbläschen (Alveolen) und entwickeln eine sogenannte Befeuchterlunge, was sich durch Fieber, Reizhusten und zunehmende Atemnot bemerkbar machen kann.

KLIMAAANLAGEN SIND NICHT WARTUNGSFREI

Damit die Klimaanlage langfristig richtig funktioniert, ist eine regelmässige Wartung Pflicht. Beim Klimatech Service werden die Funktionen der wichtigsten Bauteile wie Kühlmittelverdichter (auch Verdichter oder Kompressor genannt), Kondensator, Verdampfer und Expansionsventil geprüft. Schläuche und Dichtungen können ebenfalls altern, austrocknen und dadurch undicht werden. Hersteller raten daher zu einem jährlichen Check der Klimaanlage in einer Fachwerkstatt. Ein guter Termin für den Klimatech Service ist das Frühjahr, vor der kommenden warmen Sommerzeit und bevor die Klimaanlage wieder volle Leistung bringen muss.



**Klima-Service:
Klimaanlage beim
TCS prüfen lassen.**



Wird die Klimaanlage nicht fachgerecht gewartet, kann es zu einer Infektion der oberen Atemwege kommen.

«In der Regel sind die oberen Atemwege und die Lunge betroffen»

Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum (Inselspital Bern), zum Thema Befeuchterlunge.

Herr Exadaktylos, wie wird eine Befeuchterlunge behandelt?

Kommt es zu einer Infektion, dann sind in der Regel die oberen Atemwege und die Lunge betroffen. Es ist aber nicht immer einfach, einen Zusammenhang herzustellen. Bei komplizierten Verläufen kommen beispielsweise Antibiotika zum Einsatz. Moderne Fahrzeuge sind in der Regel gut gewartet, Vorsicht ist bei älteren Fahrzeugen oder Mietwagen im Ausland mit augenscheinlichem Wartungsstau geboten.

Kann eine Befeuchterlunge tödlich enden?

Ein solcher Fall ist mir nicht bekannt. Es wurden aber schon allerlei aggressive Keime in der Klimaanlage nachgewiesen. Der Grund liegt darin, dass an der Oberfläche des Klimaanlagenverdampfers, der für

Camping de Prêles



Auf 820 Metern Höhe
in einer grünen Oase
zwischen Biel und
Neuchâtel

170 Plätze für den Jahresaufenthalt
auf Parzellen von 100 bis 250 m²

40 Übernachtungsplätze von April bis Oktober

Schwimmbad
Spielplatz



Route de la Neuveville 61
2515 Prêles



www.camping-jura.ch
info@camping-jura.ch
032 315 17 16

die Abkühlung der angesaugten Luft zuständig ist und diese gleichzeitig reinigt und entfeuchtet, Kondenswasser entsteht. Das mischt sich mit Staub und Schmutz und ist ein Paradies für allerlei Keime. Mein Automechaniker hat mir Folgendes empfohlen: Bevor man das Fahrzeug abstellt, sollte man die Klimaanlage einige Minuten vorher ausschalten, damit der Verdampfer trocknen kann und sich weniger Ablagerungen ansammeln können.

Sind Kinder häufiger betroffen als Erwachsene?

Kinder haben generell empfindlichere Atemwege und sind somit empfänglicher für Infektionen – oder ganz banal auch für Erkältungen durch zu kalte Klimatisierung im Auto. Vorsicht ist bei sehr heissen Temperaturen und sehr kaltem Innenraum geboten. Klimaanlagen ohne digitale Temperatureinstellung verleiten häufig dazu, kältere Temperaturen einzustellen als die von Ärzten empfohlene Temperatur von 22 bis 24 °C. Kleine Kinder können schlechter auf starke Temperaturschwankungen reagieren.

Wann muss man in den Notfall oder zum Arzt?

Bei Kindern lieber früher als später und in der Regel, wenn starker Husten, Fieber und Atemschwierigkeiten auftreten. Eine weitere Komplikation können Allergien sein, welche durch schmutzige Klimafilter ausgelöst oder verstärkt werden. Von Pollen bis Staub ist alles möglich.

Wäre es gesünder, auf die Klimaanlage im Auto oder Wohnmobil zu verzichten?

Auf keinen Fall. Klimaanlagen sind so wichtig wie ein ABS, also ein Temperaturairbag sozusagen. Unfallforscher haben herausgefunden, dass bei mehr als 37 °C Innentemperatur das Unfallrisiko um ein Drittel gegenüber der Idealtemperatur steigt. Der Grund liegt darin, dass unsere Aufmerksamkeit und Reaktion unter der Hitze leiden. Der Effekt entspricht einem Blutalkoholspiegel von 0,5 bis 0,8 Promille. Bei Mietwagen im heissen Süden empfehle ich aber gerade deshalb, die Hände eher von schlecht gewarteten Autos zu lassen oder wenigstens vor Mietbeginn die Klimaanlage zu testen. Wenn sie «muffig» riecht, dann unbedingt einen anderen Wagen verlangen.

Fahren auf der Autobahn – Kennen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln?

Für das Fahren auf Schweizer Autobahnen gelten besondere Regeln. Es ist sehr wichtig, diese Regeln zu kennen und einzuhalten, damit weder der Verkehrsfluss noch die Sicherheit beeinträchtigt wird.

AUTOBAHNEINFAHRT: HABEN SIE VORTRIFF?

Nein. Autobahneinfahrten können zu einem kritischen Punkt werden. Fahrzeuge, die auf der Autobahn fahren, haben Vortritt vor denen, die sich auf der Autobahn eingliedern möchten.

1. Auf dem Beschleunigungsstreifen: Beschleunigen Sie, um sich an die Geschwindigkeit der Fahrzeuge auf der Autobahn anzupassen.
2. Beobachten Sie den Verkehr im linken Rückspiegel und machen Sie den Schulterblick, um den toten Winkel zu prüfen.
3. Sobald ausreichend Platz vorhanden ist, überprüfen Sie den toten Winkel erneut. Blinken Sie links, sobald Sie die Möglichkeit haben, sich in den Verkehr einzugliedern.
4. Spüren Sie ein. Halten Sie nicht am Ende des Beschleunigungsstreifens an. Fahren Sie gegebenenfalls ein paar Meter auf dem Pannestreifen weiter (sofern dieser frei ist), um eine Einspurmöglichkeit zu finden.
5. Sobald Sie einspuren konnten, schalten Sie den Blinker aus.

FAHREN SIE NICHT GRUNDLOS AUF DER LINKEN SPUR

Fahren Sie auf der rechten Spur, und zwar auch auf dreispurigen Autobahnen. Die linke (und eventuell mittlere) Spur wird zum Überholen genutzt. Sobald Sie überholt haben, müssen Sie daher wieder auf die rechte Spur wechseln. Denken Sie daran, bei jedem Spurwechsel zu blinken.

Es ist verboten, rechts zu überholen: Das bedeutet, dass Sie das Fahrzeug vor Ihnen nicht umfahren dürfen, indem Sie rechts vorbeifahren und dann wieder vor dem Fahrzeug einspuren.

Rechts vorbeifahren ist jedoch erlaubt, wenn sich auf der linken Spur (bzw. auf der mittleren Spur bei dreispurigen Autobahnen) eine Kolonne gebildet hat. Dann dürfen Autofahrer an den Fahrzeugen auf ihrer linken Seite vorsichtig von rechts vorbeifahren (d. h. ohne anschließend einzuspuren).



In einem Tunnel gelten spezifische Regeln.

FAHREN IM TUNNEL: SPEZIFISCHE REGELN UND SICHERHEIT

- **Obligatorisches Abblendlicht:** Wenn Sie mit Tagfahrlicht fahren, schalten Sie in den Abblendlichtmodus, um auch die Rücklichter einzuschalten.
- **Im Falle einer Panne oder eines Unfalls im Tunnel:** Nicht wenden. Schalten Sie die Warnblinker ein, und stellen Sie Ihr Fahrzeug in einer Pannenbucht, auf dem Pannestreifen oder so nah wie möglich am rechten Fahrbahnrand ab und stellen Sie den Motor aus. Verlassen Sie im Falle eines Unfalls das Fahrzeug sicher und lassen Sie den Schlüssel im Zündschloss stecken. Informieren Sie den Rettungsdienst über das Notruftelefon.
- **Im Falle eines Brandes im Tunnel:** Nicht wenden. Wenn Ihr eigenes Fahrzeug Feuer gefangen hat, versuchen Sie es zum Ausgang zu fahren. Wenn Sie sich hinter einem brennenden Fahrzeug befinden, stellen Sie Ihr Fahrzeug in einer Pannenbucht, auf dem Pannestreifen oder so nah wie möglich am rechten Fahrbahnrand ab. Schalten Sie den Motor aus und lassen Sie den Schlüssel im Zündschloss stecken. Verlassen Sie den Tunnel durch einen Notausgang und rufen Sie Hilfe. Leisten Sie den Verletzten gegebenenfalls Erste Hilfe.



Campingferien in der ganzen Schweiz

Camping am See, in den Bergen oder stadtnah auf 25 TCS Campingplätzen.

Erfahren Sie mehr auf tcs-camping.ch

Jetzt buchen!

ERLAUBTE GESCHWINDIGKEITEN AUF SCHWEIZER AUTOBAHNEN:

Wenn nichts anderes signalisiert ist, sind die wichtigsten Geschwindigkeitsbegrenzungen die Folgenden:

- **80 km/h** für Fahrzeuge mit einem Gewicht von mehr als 3,5 Tonnen, sofern im Fahrzeugausweis nichts anderes angegeben ist.
- **100 km/h** für Reisebusse und Fahrzeuge mit Anhängern bis zu 3,5 Tonnen.
- **120 km/h** als generelles Limit für alle Fahrzeuge – ausser denjenigen, die im Führerschein Einschränkungen vermerkt haben.
- Passen Sie Ihre Geschwindigkeit immer den Umständen, dem Wetter und den Sichtverhältnissen an.

Hinweis: Auf Autobahnen mit drei Spuren pro Fahrtrichtung, darf die linke Spur nur von Fahrzeugen genutzt werden, die mit mehr als 100 km/h fahren dürfen – damit ein reibungsloser Verkehrsfluss stattfinden kann.

VERPFLICHTUNG ZUR BILDUNG EINER RETTUNGSGASSE IM FALLE EINES STAUS

Um Rettungsfahrzeugen die Zufahrt zu erleichtern, müssen Autofahrer in der Mitte der Fahrspuren eine Rettungsgasse bilden, ohne auf den Pannestreifen zu fahren. Auf einer dreispurigen Autobahn sollten sich die Fahrzeuge auf der linken Spur ganz links, jene auf den beiden anderen Spuren ganz rechts einordnen. Schalten Sie unbedingt auch die Warnblinker so schnell wie möglich ein.

BEI SPURSPERRUNG: «REISSVERSCHLUSSPRINZIP»

Sobald eine Spur auf einer Autobahn gesperrt ist, gilt das «Reissverschlussprinzip». Um den Verkehr flüssig zu halten, müssen es Autofahrer den Fahrern von einer anderen Fahrspur ermöglichen, sich im «Reissverschlussverfahren» einzugliedern.

Falsch getankt – Was nun?

Sie haben aus Versehen Benzin in Ihren Dieseltank gefüllt? Handeln Sie sofort, um Schäden am Motor zu vermeiden. Fahren Sie den Wagen auf keinen Fall, ansonsten könnte es Sie teuer zu stehen kommen.

Ist Ihnen der Irrtum noch während des Tankens aufgefallen, sollten Sie auch bei kleineren Mengen das Fahrzeug nicht mehr starten und die Zündung nicht mehr betätigen.

Muss der Tankstellenplatz freigemacht werden, schieben Sie das Auto von Hand weg und kontaktieren Sie Ihren Pannendienst. Dieser wird Ihr Auto anschliessend in die passende Garage abschleppen, wo das Benzin-Diesel-Gemisch abgesaugt und durch eine spezialisierte Firma entsorgt wird. Die Entsorgungskosten sind abhängig von der Menge des Gemisches. Sie werden dem Hilfesuchenden in Rechnung gestellt.

DIESEL SCHMIERT – BENZIN BLOCKIERT

Meist wird bei einer Falschbetankung anstelle von Diesel Benzin getankt. Das Gegenteil kann wegen der unterschiedlich grossen Zapfhähnen fast nicht passieren – höchstens mit einem neutralen Reservekanister.

Wenn ein Dieselfahrzeug mit Benzin betrieben wird, konsumiert der Motor noch den Rest an Dieseltreibstoff, dann wird durch die Treibstoffpumpe das Benzin zum Aggregat gefördert. Nun hat Diesel spezielle Schmiereigenschaften, die verhindern, dass die ultrapräzisen Feinbauteile in den mit Hochdruck arbeitenden Einspritzsystemen moderner Dieselmotoren verhocken und blockieren.

Doch Benzin hat die gegenteilige Eigenschaft, es wirkt reinigend und zerstört den im Dieselmotor für den Betrieb notwendigen Schmierfilm. Falls nun der Motor heftigst zu nageln und stocken beginnt, ist unbedingt anzuhalten und Hilfe anzufordern.



Falsch zu tanken, kann teure Folgeschäden mit sich bringen. Bemerkten Sie den Irrtum noch beim Tanken, dann starten Sie das Fahrzeug nicht mehr.

TIPPS FÜR FALSCHTANKER

- Bemerkt man, dass aus Versehen der falsche Treibstoff getankt wurde, darf das Fahrzeug auf keinen Fall gestartet werden.
- Erkennt man den Fehler, etwa ein heftiges «Nageln», erst während der Fahrt, sollte man sofort anhalten, den Motor abschalten und nicht mehr starten.
- Das Benzin-Diesel-Gemisch kann teure Folgeschäden am Motor/Treibstoffsystem verursachen, was mit Umtrieben und hohen Instandsetzungskosten verbunden ist. Das Treibstoff-Gemisch ist auf jeden Fall abzupumpen und fachmännisch zu entsorgen.
- Zwar empfehlen die Fahrzeughersteller bei Falschbetankung den sofortigen Stillstand und einen umgehenden Garagenbesuch. Doch zumindest bei 30 Jahre alten Fahrzeugen gibt es Entwarnung: Motoren mit indirekter Diesel-Einspritzung verzeihen die Falschbetankung mit Benzin, sofern erst wenige Liter eingefüllt wurden. Zur Sicherheit Betriebsanleitung konsultieren oder den Garagisten fragen.
- Achtung: Das Diesel-Benzin-Gemisch ist leicht entzündbar (Explosionsgefahr).



Reifenkauf – Worauf Sie achten sollten

Nicht nur die Ladungssicherung ist wichtig, sondern auch die Auswahl der Reifen. Worauf Sie beim Reifenkauf achten sollten

REIFENBEZEICHNUNGEN

Zum Beispiel: 195/65 R 15 91 H. Die für das jeweilige Fahrzeug zulässigen Reifendimensionen (195/65 R 15) sowie weitere wichtige Größen finden sich in der Bedienungsanleitung. Zu beachten sind der Tragfähigkeitsindex (91) sowie der Geschwindigkeitsindex (H). Diese Größen beschreiben die maximale Tragfähigkeit eines Reifens – in Abhängigkeit vom Fahrzeuggesamtgewicht und von der maximal zulässigen Geschwindigkeit.

Letztere bezieht sich auf die mögliche Höchstgeschwindigkeit des Autos und nicht auf die laut Gesetz erlaubte. Wichtig ist ferner die DOT-Nummer, die das Herstellungsdatum verrät. Weil vor allem die Nasseigenschaften eines Reifens mit dem Alter und der Nutzungsdauer abnehmen, sollten die Reifen nicht älter als acht Jahre werden.

VORSCHRIFTEN HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT

Bei Sommerreifen muss der Geschwindigkeitsindex am Reifen immer mindestens der Höchstgeschwindigkeit des Fahrzeugs entsprechen – unabhängig davon, wie schnell mit dem Auto gefahren wird. Seit dem 15. Januar 2017 müssen Winterreifen, welche die Höchstgeschwindigkeit des Fahrzeugs nicht abdecken, mit einem Schneeflockensymbol gekennzeichnet sein. Für nur mit «M+S» bezeichnete Reifen gelten dieselben Vorschriften wie für Sommerreifen.

PROFILTIEFE: SOMMERREIFEN, WINTERREIFEN UND GANZJAHRESREIFEN

Wie weit sollte ein Sommerpneu abgefahren werden?

Die gesetzliche Mindestprofiltiefe beträgt 1,6 mm. Allerdings lassen die sicherheitsrelevanten Fahreigenschaften bereits früher deutlich nach. Deshalb sollten Sommerreifen ersetzt werden, wenn die Profiltiefe der Lauffläche – nicht an den Reifenschultern – 3 mm beträgt. Übermässig ungleich abgenutzte Reifen können jedoch unabhängig davon beanstandet werden.

Wie weit sollte ein Winterpneu abgefahren werden?

Die gesetzliche Mindestprofiltiefe beträgt 1,6 mm. Allerdings lassen die sicherheitsrelevanten Fahreigenschaften bereits früher deutlich nach. Deshalb sollten Winterreifen ersetzt werden, wenn die Profiltiefe der Lauffläche – nicht an den Reifenschultern – 4 mm beträgt. Übermässig ungleich abgenutzte Reifen können jedoch unabhängig davon beanstandet werden.

Wie weit sollte ein Ganzjahresreifen abgefahren werden?

Die gesetzliche Mindestprofiltiefe beträgt 1,6 mm. Allerdings lassen die sicherheitsrelevanten Fahreigenschaften bereits früher deutlich nach. Deshalb sollten Ganzjahresreifen ersetzt werden, wenn die Profiltiefe der Lauffläche – nicht an den Reifenschultern – im Wintereinsatz 4 mm und im Sommer 3 mm beträgt. Übermässig ungleich abgenutzte Reifen können jedoch unabhängig davon beanstandet werden.



Es ist wichtig, dass man die Profiltiefe immer wieder prüft. Sicherheitsrelevante Fahreigenschaften lassen bei abgefahrenen Reifen nach.

NICHT NUR DAS FAHRZEUG BRAUCHT EINEN REGELMÄSSIGEN UNTERHALT, SONDERN AUCH DIE REIFEN

Luftdruck – Was kann beim Pumpen falsch gemacht werden?

Grundsätzlich sollte der Luftdruck regelmässig, etwa monatlich, am kalten Reifen geprüft werden, auch derjenige des Reserverades. Denn mit einem zu geringen Luftdruck wird das Fahren zunehmend gefährlicher, und der Verschleiss nimmt an den Reifenschultern übermässig zu. Die Betriebsanleitung gibt Auskunft über den korrekten Luftdruck.

Fahrzeugstabilität – Was ist bei der Radmontage zu beachten?

Da die Hinterachse eine Führungssache ist und zur Fahrzeugstabilität beiträgt, sollten die weniger abgefahrenen Reifen hinten montiert werden. Sicherheitstests haben gezeigt, dass idealerweise der Profiltiefenunterschied zwischen der Vorder- und Hinterachse jedoch nicht mehr als 1 mm sein sollte.

Kritische Fahrzustände treten meistens bei nasser Fahrbahn auf. Verlieren die Reifen der Vorderräder zum Beispiel infolge Aquaplaning die Haftung, wird das Fahrzeug zwar kurzzeitig lenkunfähig, doch es be-

hält die Fahrtrichtung. Tritt der Haftungsverlust hinten auf, kann das zum Ausbrechen des Fahrzeughecks führen. Letzteres ist weitaus schwieriger zu korrigieren als eine kurzzeitige Lenkunfähigkeit.

Auswuchten – Weshalb ist das wichtig?

Überall dort, wo sich Masse um eine Achse dreht, kann «Unwucht» auftreten. Sie entsteht durch die ungleichmässige Verteilung der Masse. Insbesondere bei den Vorderrädern führt Unwucht zum Flattern des Lenkrades. Andauernde Erschütterungen beanspruchen auch die Radaufhängungen. Deshalb sollten die Räder bei jedem Radwechsel frisch ausgewuchtet werden.

Radschrauben – Wie fest muss man sie anziehen?

Die vom Fahrzeughersteller angegebenen Anzugsdrehmomente müssen beachtet werden, denn «nach Gefühl» angezogene Muttern und Schrauben sind von zweifelhafter Qualität. Aus Sicherheitsgründen sollte eine fachkundige Person die Arbeiten mit einem Drehmomentschlüssel ausführen.

Reifenalter – Wann sollten sie gewechselt werden?

Die Fahreigenschaften eines Reifens hängen nicht nur von der Profiltiefe, sondern auch vom Alter ab. Die Gummimischung härtet mit der Zeit aus und wird spröde. Dabei verschlechtern sich sämtliche sicherheitsrelevanten Eigenschaften eines Reifens, vor allem die Nasseigenschaften. Über acht Jahre alte Reifen sollten deshalb nicht mehr genutzt werden, selbst wenn sie noch genügend Profil haben. Probleme dieser Art stellen sich oft bei Wohnwagen oder Wohnmobilen mit geringer jährlicher Kilometerleistung.

TROTZ ALLEN VORBEREITUNGEN EINE REIFENPANNE – WAS NUN?

Sie haben die passenden Reifen, alles wurde gemäss Empfehlungen gewartet, und trotzdem passiert es – eine Reifenpanne. Hier mögliche Vorgehensweisen, damit Sie die Reifenpanne schnellstmöglich beheben können:

Pannensprays

90 Prozent aller Neuwagen sind mit einem Pannenspray ausgestattet. Das darin enthaltene Gas pumpt den Reifen auf und der Leim verschliesst die beschädigte Stelle. Allerdings eignen sich die Sprays

nur für feine Risse oder wenn ein Nagel die Ursache für den Platten ist. Alles, was darüber hinausgeht, lässt sich mit ihnen nicht beheben.

Pneus mit Notlaufeigenschaften

Sinnvoll wäre es, Pneus mit Notlaufeigenschaften zu kaufen. Sie erfüllen ihre Aufgaben bei Druckverlust hervorragend und ermöglichen eine Weiterfahrt bis zu 80 km/h. Verbreitet ist das System mit selbsttragenden Seitenwänden (Run-Flat). Springen herkömmliche Reifen bei Druckverlust von der Felgen, halten hier die verstärkten Seitenwände den Reifen auch ohne Innendruck formstabil auf der Serienfelge. Sie kosten pro Pneu etwa CHF 20.– mehr als gewöhnliche Reifen. Bislang gibt es Run-Flat aber nur für Reifen im 17- und 18-Zoll-Bereich.

Das gute, alte Ersatzrad

Die Alternative wäre ein Ersatz- oder Notrad. Früher Teil der Serienausstattung, werden heute Autos aus Kosten- und Gewichtsgründen meistens ohne geliefert. Bei vielen Marken kann man bei der Neuwagenbestellung optional ein Reserve- oder Notrad ordern. Auch Occasionsfahrzeuge können meist nachträglich damit ausgestattet werden. Die kleineren Noträder kosten zwischen CHF 70.– und CHF 130.–. Mit ihnen kommt man zur nächsten Garage. Ersatzräder haben normale Pneus, mit denen man zwei bis drei Tage fahren kann. Sie kosten bis zu CHF 340.–. Prüfen Sie vor dem Kauf, ob ein Rad Platz im Auto hat. Dafür ist eine Reifenmulde im Kofferraum nötig.

Rad nie auf der Autobahn wechseln

Passiert die Panne auf der Autobahn – bitte nicht selbst wechseln. Das ist zu gefährlich. Rufen Sie die Pannenhilfe. Stellen Sie auf der Landstrasse oder daheim einen Defekt fest, können Sie zum Ersatz- oder Notrad greifen.

Wichtig: Der Pneu beim Notrad braucht mehr Fülldruck als ein normaler Reifen, während der Pneu beim Ersatzrad gleich viel Bar benötigt wie die anderen vier Reifen. Wir raten nach jedem fünften Tanken zu einer Druckkontrolle an allen Pneus. Ausreichend Bar sind die beste Reifenpannenprävention, denn mit zu wenig Fülldruck steigt das Risiko von Reifenschäden und -platzen.



AUGEN AUF BEIM REIFENKAUF – TIPPS, DAMIT NICHTS SCHIEFGEHT

- ☛ Wer sich über Reifentests informieren oder Offerten einholen will, muss die vollständige Reifendimension kennen (z. B. 185/65 R 15 88 H).
- ☛ Mit der Wahl von Reifen mit der TCS-Beurteilung «sehr empfehlenswert» oder «empfehlenswert» ist man bei der Reifenwahl auf der sicheren Seite. Anschließend lohnt es sich, bei verschiedenen Anbietern zwei bis drei Offerten für die gewählten Reifen inkl. Nebenkosten (Montage, Auswuchten und Entsorgung) und Mehrwertsteuer einzuholen.
- ☛ Wichtig ist auch die Überprüfung des Herstellungsdatums der Reifen. Dabei hilft die Angabe der DOT-Nummer, die auf jedem Reifen zu finden ist. Es ist eine vierstellige Nummer, wobei beispielsweise 3721 bedeutet, dass der Reifen in der Woche 37 im Jahr 2021 produziert wurde. Das Herstellungsdatum ist deshalb wichtig, weil die Reifenproduktion laufend den neuesten Erkenntnissen angepasst wird.
- ☛ Beim Reifenkauf sollten neue Reifen (bis drei Jahre) bestellt werden. Kaufen Sie möglichst neue Reifenmodelle, um von technischen Weiterentwicklungen und Verbesserungen der Reifenhersteller zu profitieren. Ältere Reifen sollten bei einem Neukauf nicht akzeptiert werden.

Medikamente am Steuer können die Fahrtüchtigkeit beeinflussen

Sei es wegen Fieber, Schnupfen, Kopfschmerzen, einer Allergie oder sonst etwas – die meisten von uns haben schon einmal zu Medikamenten gegriffen. Doch diese sind alles andere als harmlos: Die Wirkungen und Nebenwirkungen werden häufig nicht richtig eingeschätzt, gerade auch in Bezug auf die Fahrtüchtigkeit.

Wie gefährlich sind Medikamente im Strassenverkehr?

Die Fahrtüchtigkeit kann aufgrund einer Medikamenteneinnahme negativ beeinträchtigt sein. Dies ist z. B. der Fall bei Medikamenten, die auf das zentrale Nervensystem wirken und die Reflexe vermindern. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt, was im Strassenverkehr schlimme Folgen haben kann.

Wie weiss man, ob man fahrtüchtig ist?

Bei der Einnahme von Medikamenten ist in jedem Fall grösste Vorsicht geboten, auch bei rezeptfreien Medikamenten. Informieren Sie sich am besten direkt beim Kauf des Medikaments bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob es einen Einfluss auf die Fahrtüchtigkeit haben kann. Befolgen Sie zudem die Anweisungen zur Dosierung genau und lesen Sie die Packungsbeilage.

Sollten Sie das Medikament zum ersten Mal einnehmen, ist es nicht ratsam, sich direkt hinters Steuer zu setzen, da Sie nicht wissen, wie Ihr Körper auf die neue Substanz reagiert. Daher ist es ratsam, bei der Ersteinnahme zu Hause zu bleiben.

Tritt nach der Einnahme eines Medikaments ein Unwohlsein am Steuer eines Fahrzeugs auf, stoppen Sie die Fahrt so rasch wie möglich.



Medikamente am Steuer können schwerwiegende Folgen haben.

Gleichzeitige Einnahme von mehreren Medikamenten

Sind Sie auf die Einnahme mehrerer Medikamente gleichzeitig angewiesen, informieren Sie sich vorgängig beim Arzt oder Apotheker über die Interaktionen der verschiedenen Medikamente und mögliche Einflüsse auf die Fahrtüchtigkeit. Äusserste Vorsicht ist bei der Einnahme von Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputzmitteln geboten, welche die Fahrtüchtigkeit stark einschränken.

Des Weiteren sollten Sie niemals Medikamente aufgrund einer «Empfehlung» einer Drittperson einnehmen. Jeder reagiert anders: Was für den einen gut ist, kann bei anderen negative Wirkungen zeigen.

Kombinieren Sie niemals Medikamente mit Alkohol

Medikamente und Alkohol vertragen sich nie. Der negative Effekt von Medikamenten auf die Fahrtüchtigkeit wird durch den Konsum von alkoholhaltigen Getränken verstärkt. In einem solchen Zustand sollten Sie sich auf keinen Fall hinters Steuer setzen.

Das sagt das Gesetz

Das Strassenverkehrsgesetz (SVG) ist eindeutig: Jeder Fahrzeuglenker muss über die erforderliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügen, sonst ist er fahruntüchtig. Beim kleinsten Zweifel – Hände weg vom Steuer.

Autounfall – Was ist zu tun?

Passiert direkt vor Ihnen ein Unfall oder sind Sie gar selbst in einen verwickelt, ist es wichtig, dass Sie wissen, was zu tun ist.

WER IN DER SCHWEIZ IM STRASSENVERKEHR EINEN UNFALL HAT, SOLLTE FOLGENDERMASSEN VORGEHEN:

- Anhalten, Warnblinker einschalten, Abblendlicht einschalten
- Unfallort mit dem Warndreieck sichern
- Erste Hilfe leisten wenn nötig
- Polizei (117), Ambulanz (144) oder bei einem Brand die Feuerwehr (118) alarmieren

BEI SACHSCHADEN AM FAHRZEUG MUSS FOLGENDES GEMACHT WERDEN:

- Schaden fotografieren
- Europäisches Unfallprotokoll ausfüllen
- Bei Personenschäden oder wenn sich die Parteien nicht einig sind, die Polizei zuziehen



VORSCHRIFTEN UND NOTFALLNUMMERN EUROPA

Doch was gilt es bei einem Unfall im Ausland zu beachten? Im Ausland sind die Vorschriften nicht gleich wie in der Schweiz, daher ist es wichtig, sich vor einer Reise ins Ausland über die Vorschriften und das richtige Verhalten im ausländischen Strassenverkehr zu informieren.



Passiert ein Unfall, ist es wichtig, dass man richtig reagiert und weiss, was zu tun ist.

WAS IST DAS EUROPÄISCHE UNFALLPROTOKOLL?

Das Unfallprotokoll ist ein standardisiertes Formular und nimmt den Unfallhergang auf. Es erfasst die Personendaten beider Parteien, eine Beschreibung des Unfalls und der entstandenen Schäden. Vor allem hilft es, an alles zu denken und den Fall der Versicherung zu melden.

Pro Unfall wird nur ein Protokoll ausgefüllt, bei drei beteiligten Fahrzeugen zwei Protokolle. Das Durchschlagpapier sorgt für mehrere Kopien, die dann den zuständigen Stellen ausgehändigt werden können. Wer welche Seite erhält, steht im Protokoll. Da in allen Sprachen die gleichen Fragen gestellt werden, kann es in jeder beliebigen Sprache ausgefüllt werden; es dient auch als Übersetzungshilfe.

Tragen Sie die persönlichen Daten bereits im Voraus ein. So muss man im Ernstfall nicht mehr alle Daten ausfüllen. Das Unfallprotokoll ist bei der Polizei oder bei Ihrer Versicherung erhältlich.

*«Camping ist
gesund.»*





Erste Hilfe Nur nichts

leisten – tun ist falsch

Wenn Sie Zeuge eines Unfalls sind, dann müssen Sie unbedingt wissen, wie Sie reagieren und welche Schritte Sie einhalten müssen, um Hilfe zu leisten, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Daher ist eine regelmäßige Auffrischung der lebensrettenden Massnahmen sehr wichtig.

Als erstes ist es wichtig, dass Sie nicht in Hektik geraten. Um Ihre eigene Sicherheit zu gewährleisten, wenn Sie einer verletzten Person Hilfe leisten, denken Sie an das Ampelschema: Schauen, Denken, Handeln.

Schauen: Schätzen Sie die Situation als Erstes ein und versuchen Sie zu verstehen, was passiert ist, wer verletzt ist, und versuchen Sie, die potenziellen oder drohenden Gefahren zu identifizieren. Vorsicht ist geboten bei Elektrizität, Glasscherben, Chemikalien etc.

Denken: Hierbei geht es darum, jede Gefahr für Sie, die Retter und das Opfer zu vermeiden.

Handeln: Es ist an der Zeit, den Motor abzustellen, sich zu schützen, die Notrufnummern zu alarmieren und den Unfallort zu melden. Beurteilen Sie den Zustand des Opfers und leisten Sie nach Ihrem Wissensstand Erste Hilfe.

Auf normalen Strassen rufen Sie die Nummer 144 oder 112 (universelle europäische Nummer) an.

Benutzen Sie auf Autobahnen vorrangig die Notrufsäulen, da diese automatisch Ihren Standort ermitteln. Denken Sie daran: Die Leitpfosten verweisen auf den Standort der nächstgelegenen Säule (max. 1 km).

HANDELN SIE DEN UMSTÄNDEN ENTSPRECHEND

Auf der Strasse:

1. Halten Sie wenn möglich an einem sicheren Ort an.
2. Schalten Sie die Warnblinker ein.
3. Ziehen Sie Ihre Sicherheitsweste an.
4. Steigen Sie auf der sichereren Seite Ihres Fahrzeugs aus.
5. Stellen Sie das Pannendreieck ca. 50 m vor dem Unfall auf.
6. Leisten Sie den Opfern Hilfe.

Auf der Autobahn:

1. Parkieren Sie Ihr Fahrzeug möglichst so, dass eine Rettungsgasse für die Ankunft der Rettungskräfte entsteht.
2. Schalten Sie die Warnblinker ein und ziehen Sie Ihre Sicherheitsweste an.

3. Wenn Sie nicht allein in Ihrem Fahrzeug sitzen, bringen Sie die anderen Mitfahrenden hinter den Leitplanken in Sicherheit.
4. Informieren Sie die Rettungskräfte vorrangig über die Notrufsäulen, da diese den Vorteil haben, geolokalisiert zu sein. (Gehen Sie dafür hinter die Leitplanken).
5. Stellen Sie das Pannendreieck in etwa 100 m Entfernung auf.
6. Leisten Sie den Opfern Hilfe.

Unfall im Tunnel:

1. Schalten Sie den Warnblinker ein.
2. Parkieren Sie Ihr Fahrzeug so nah wie möglich am rechten Rand.
3. Schalten Sie den Motor aus und lassen Sie den Schlüssel stecken.
4. Ziehen Sie Ihre Sicherheitsweste an.
5. Verständigen Sie über die Notrufsäule die Rettungskräfte.
6. Leisten Sie Verletzten Hilfe.

Brand im Tunnel:

1. Schalten Sie den Warnblinker ein.
2. Tragen Sie Ihre Sicherheitsweste.
3. Fahren Sie wenn möglich bis zum Ausgang des Tunnels.
4. Falls nicht möglich:
 - a. Nutzen Sie die Sicherheitsnischen.
 - b. Notruf über die Notrufsäule tätigen.
 - c. Über die Notausgänge evakuieren.

Versuchen Sie, dem Rettungsdienst möglichst umfassende Informationen zu geben:

- Beschreiben Sie den Unfallort: Strassennamen, Richtung, in die sich der Unfall ereignet hat, und geben Sie die Anzahl der involvierten Fahrzeuge an.
- Verletzte: Wie schätzen Sie den Zustand der Verletzten ein und wie viele sind es.
- Telefonnummer: Teilen Sie dem Rettungsdienst Ihre Telefonnummer mit, damit Sie eine Ansprechperson vor Ort haben.



Angepasste Geschwindigkeit

**Zu schnelles Fahren
lohnt sich nicht**

*Die Geschwindigkeit
sollte stets an die
Strassenverhältnisse
angepasst werden.*

Egal, ob Auto, Wohnwagen oder Van – die Fortbewegungsmittel werden immer leistungsstärker und schneller. Hohe Geschwindigkeiten bringen aber auch einen längeren Bremsweg und schwerere Unfälle mit sich, denn eine hohe Geschwindigkeit ist schnell erreicht. Sein Tempo an die Strassenverhältnisse anzupassen, ist also unverzichtbar.

AB WANN IST DIE GESCHWINDIGKEIT NICHT MEHR ANGEPASST?

Unangepasste Geschwindigkeit bedeutet nicht zwangsläufig überhöhte Geschwindigkeit. Während überhöhte Geschwindigkeit eine starke Überschreitung der Tempolimiten beinhaltet, bedeutet unangepasste Geschwindigkeit, dass man die Strassen-, Wetter-, Verkehrs- und Sichtverhältnisse nicht ausreichend berücksichtigt. So sind auf der Autobahn zwar 120 km/h erlaubt, doch bei glatter Fahrbahn wäre diese Geschwindigkeit nicht den Strassenverhältnissen angepasst.

WIE STELLT MAN SICHER, DASS DIE GESCHWINDIGKEIT ANGEPASST IST?

Mit angepasster Geschwindigkeit zu fahren, bedeutet, mehrere Elemente zu berücksichtigen:

- Strassenzustand
- Wetterbedingungen
- Verkehrsverhältnisse
- Sicht

Auch 50 km/h können z. B. in einer engen Kurve innerorts an einem Winterabend mit schlechter Sicht und glatter Fahrbahn zu schnell sein. Es ist noch anzumerken, dass verschiedene Faktoren die Fähigkeit zur Einschätzung der Geschwindigkeit beeinträchtigen: u. a. Müdigkeit, Alkohol, Unaufmerksamkeit, Drogen sowie einige Medikamente.

GUT ZU WISSEN

Stosszeiten: Während der Stosszeiten zwischen 07.00 und 09.00 Uhr morgens sowie zwischen 17.00 und 19.00 Uhr abends passieren die meisten Unfälle, die Schwerverletzte und Todesopfer fordern.

Wochenende: Die Anzahl der Schwerverletzten und Todesopfer ist noch höher an den Wochenenden, vor allem in den Nächten von Freitag und Samstag.

Ausserorts: Hier passieren die schwersten Unfälle, deren Hauptgrund unangepasste Geschwindigkeit ist.

Nacht: Im Vergleich zum Tag passieren in der Nacht doppelt so viele Unfälle in Zusammenhang mit unangepasster Geschwindigkeit.

Geschwindigkeit und Verletzungen: Je überhöhter die Geschwindigkeit, desto schwerer sind die bei einem Unfall erlittenen Verletzungen.

Fussgänger, Velo- und Motorradfahrer: Sie sind bei der Kollision mit einem Fahrzeug besonders verletzlich.



**Licht am Tag –
Muss man
die Beleuchtung
einschalten?**

**Tagfahrlicht, Abblendlicht, Fernlicht, Standlicht oder Nebellicht:
Welche Leuchten muss man in welcher Situation einschalten und
braucht man am Tag auch Licht?**

Ja, auch am Tag braucht es Licht, und zwar bei allen Motorfahrzeugen und Zweirädern. Die Pflicht, auch tagsüber in der Schweiz mit Licht zu fahren, besteht seit dem 1. Januar 2014. Doch welche Leuchte muss man in welcher Situation einschalten: Tagfahrlicht, Abblendlicht, Fernlicht, Standlicht oder doch Nebellicht? So wenden Sie die verschiedenen Lichttypen richtig an:

Was sind Tagfahrleuchten?

Neuere Autos sind mehrheitlich bereits mit Tagfahrleuchten ausgerüstet. Diese zusätzlichen Lichter, meist LEDs, sind schwächer als Abblendlichter, haben eine längere Lebensdauer und verbrauchen weniger Energie, da die Rücklichter und die Armaturenbrettbeleuchtung nicht eingeschaltet sind. Tagfahrleuchten schalten sich beim Starten des Motors automatisch ein, falls weder das Abblend- noch das Fernlicht eingeschaltet ist.

Ihr Auto hat weder originale noch nachgerüstete Tagfahrlichter?

Wenn das der Fall ist, müssen Sie tagsüber stets mit Abblendlicht fahren. Dieses schaltet sich beim Start des Motors nicht automatisch ein – vergessen Sie also nicht, es ein- und auszuschalten.

Wann kommt das Abblendlicht zum Einsatz?

Bei starkem Regen, Schnee, Nebel, nachts, bei ungenügender Beleuchtung, schlechter Sicht oder im Tunnel ist unbedingt das Abblendlicht einzuschalten, da die Tagfahrleuchten zu schwach sind

und ohne die Rücklichter funktionieren. Selbst wenn Ihr Fahrzeug mit Abblendlichtern ausgerüstet ist, die sich automatisch einschalten, müssen Sie das Abblendlicht manchmal manuell einschalten, da die Detektoren nicht unbedingt in allen Fällen reagieren.

Wozu dient das Standlicht?

Das Standlicht kommt einerseits zum Einsatz, wenn Fahrzeuge bei Dunkelheit parkiert werden, vor allem ausserhalb von Ortschaften, andererseits auch bei Haltephasen. Auf markierten Parkplätzen (zum Beispiel blauen oder weissen Zonen) und in gut beleuchteten Bereichen (etwa in Ortschaften) sind nachts keine Lichter notwendig. Ausserhalb dieser Bereiche sind bei Dunkelheit oder Unübersichtlichkeit die Standlichter einzuschalten, vor allem wenn Sie neben der Fahrbahn anhalten. Bei längeren Haltephasen (vor geschlossenen Bahnschranken, Lichtsignalen bei Baustellen usw.) sollte man vom Abblend- auf Standlicht wechseln.

Wann muss ich das Fernlicht verwenden?

Die Fernlichter oder Scheinwerfer werden bei ungenügender Sichtdistanz in Verbindung mit dem Abblendlicht eingesetzt. Sie sind in den folgenden Situationen auszuschalten:

- Wenn sich auf der Gegenseite ein Fahrzeug nähert. Dies gilt auch beim Kreuzen mit einem Zug auf einer unmittelbar neben der Strasse entlangführenden Bahnstrecke.
- Beim Kolonnen- oder Rückwärtsfahren.

Vermeiden Sie ausserdem, die Fernlichter innerhalb von Ortschaften oder in der Nähe von Fussgängern einzuschalten.

Und wie sieht es bei den Nebellichtern aus?

Die Nebellichter werden nur bei schlechten Sichtverhältnissen infolge von Nebel, Schneeböen oder starkem Regen eingesetzt. Man sollte die Nebellichter nicht falsch einsetzen – das kann gefährlich sein, da sie besonders stark blenden. Bei guter Sicht dürfen die Nebelleuchten auf keinen Fall eingeschaltet werden, sei dies auf der Autobahn, in Kolonnen oder in anderen Situationen im Strassenverkehr.



**Tagfahrlicht Europa:
Wo gilt welche
Vorschrift?**

A person wearing a blue and white plaid shirt is sitting at a desk, writing in a spiral notebook with a black pen. Their left hand is resting on a yellow map. In the background, there is a globe on a stand and a bookshelf filled with books. The scene is lit with warm, natural light.

**Denken Sie an
die Versicherung**

Auch beim Camping: Die umfassende Reise- versicherung ist eine wichtige Investition

Medizinische Notfälle im Ausland stellen nicht nur aus finanzieller Sicht eine Herausforderung dar, denn im Ernstfall geht es um weit mehr: Wer ist Ihr verlässlicher Ansprechpartner für den weiteren Behandlungsverlauf und wer organisiert Ihre Rückkehr in die Schweiz, wenn Sie selbst nicht dazu in der Lage sind? Der TCS bietet Ihnen massgeschneiderte Lösungen für Ihre umfassende Reiseversicherung an, damit Sie sich voll und ganz auf Ihre Reisepläne konzentrieren können.

Bei der Wahl Ihrer Reiseversicherung zählt in erster Linie die solide Deckung mit einem möglichst umfassenden Schutz. Bei vielen Reiseversicherungen können Sie ein individuelles Produkt für jede Reise ins Ausland zusammenstellen und damit auch Doppeldeckungen, beispielsweise mit der Hausratversicherung, vermeiden. Aufgrund der Komplexität der Reiseversicherung empfiehlt sich jedoch meistens ein Rundumschutz. Damit nimmt man mögliche Überschneidungen mit anderen Versicherungen in Kauf, aber dafür hat man ein Produkt, welches auch im Kleingedruckten auf Reisende zugeschnitten ist. Nun zu den wichtigsten Deckungen.

ANNULATION

Wer kurz vor der Abreise wegen Krankheit oder Unfall zu Hause bleiben muss, bekommt sein Geld meist nicht mehr zurück. Deshalb sollte man sicherstellen, dass in der Reiseversicherung die Annullation versichert ist. Wichtig zu wissen: Es sind nur jene Gründe versichert, welche in den Vertragsunterlagen explizit erwähnt sind. Es lohnt sich hier nachzufragen, insbesondere für Reisende mit chronischen Beschwerden oder bei Schwangerschaft. Übrigens: Einer der häufigsten nicht versicherten Annullationsgründe ist die zerbrochene Liebe. Wer sich vor der Reise zerstreitet, verliert ent-



Bevor es los geht in die Ferien, sollte man sich um eine umfassende Reiseversicherung kümmern.

weder das bezahlte Geld oder muss das Zimmer halt trotzdem mit dem Expartner teilen.

PERSONEN-ASSISTANCE

Wenn auf der Reise ein Missgeschick passiert, kommt die Personen-Assistance ins Spiel. Ob bei Krankheit oder Unfall – Rückführungen in die Schweiz sind sehr kostspielig, und die obligatorische Krankenkasse übernimmt dabei nur einen geringfügigen Kostenanteil – wenn überhaupt. Bei der Personen-Assistance geht es allerdings nicht nur um die Vergütung des Rückflugtickets oder des Ambulanzjets. Jeder medizinische Notfall im Ausland gestaltet sich individuell und erfordert langjähriges Fachwissen, um die fallspezifischen Herausforderungen effizient zu meistern. Deshalb steht die Personen-Assistance mit einer Notfallnummer rund um die Uhr zur Verfügung. Sie übernimmt zum Beispiel auch Übersetzungsdienste, wenn man den Arzt im Ausland nicht versteht, organisiert Besuchsreisen für die Angehörigen oder übernimmt die Rückführung bei Naturkatastrophen, Terrorattentaten oder wenn jemand wegen einer Pandemie irgendwo festsetzt. Die Personen-Assistance ist die helfende Hand unterwegs. Und ohne diese sollte man nie verreisen. Sie ist mit Abstand die wichtigste Deckung der Reisever-

sicherung. Aufgepasst: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Reiseversicherung, ob auch tatsächlich rund um die Uhr Ärzte am Telefon zu erreichen sind.

HEILUNGSKOSTEN IM AUSLAND

Die finanzielle Belastung bei einer allfälligen Hospitalisierung im Ausland kann enorm sein. Oftmals will man in der Fremde eher in einem privaten Spital behandelt werden. Die obligatorische Krankenkasse übernimmt allerdings nur bis maximal die doppelten Kosten der Schweiz. Aus diesem Grund ist der Abschluss einer Reiseversicherung mit zusätzlicher Heilungskostendeckung in Ländern mit einer teuren medizinischen Versorgung unabdingbar, dazu gehören beispielsweise die USA oder Singapur. Für die üblichen Destinationen in Südeuropa genügt jedoch meist die obligatorische Krankenkasse.

PANNENHILFE IM AUSLAND

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte sicherstellen, dass er eine Pannenhilfe im Ausland hat. Wer schon einmal im Ausland auf der Autobahn stecken geblieben ist, weiss, wie schnell die Lage ungemütlich wird. Für eine Reise nach Spanien und zurück legt man locker 4000 Kilometer zurück. Das ist mehr als die Distanz, welche ein Schweizer im Durchschnitt während eines gesamten Jahres zur Arbeit und zurück pendelt. Die Wahrscheinlichkeit einer Autopanne während der Ferien ist deshalb besonders hoch. Aufgepasst: Viele Pannen-Deckungen der Versicherungen gelten nur in der Schweiz. Ausland-Deckungen müssen optional dazu gekauft werden. Zudem ist es im Ausland besonders wichtig, das Anrecht auf ein Ersatzfahrzeug zu haben.

GEPÄCKVERSICHERUNG

Jeder Weltenbummler hatte schon mal Angst, dass das Gepäck gestohlen wird. Deshalb schliessen auch viele eine entsprechende Versicherung ab. Im Vergleich zu den bisher genannten Deckungen ist diese jedoch deutlich weniger wichtig, insbesondere wenn man den Koffer nur mit Badelatschen und Strandtüchern füllt. Zudem ist der Diebstahl auf Reisen meist auch in der Hausratversicherung gedeckt (manchmal jedoch als Zusatzoption, die gewählt werden muss). Für jene, die mit teurer Kamera, Computer oder Sportgeräten unterwegs sind, lohnt sich der Abschluss einer Gepäckversicherung. Aber auf-

gepasst: Wertgegenstände werden in der Reiseversicherung oftmals ausgeschlossen oder nur teilweise bezahlt. Es ist deshalb wichtig, sich beim Abschluss speziell zu erkundigen.

Denken Sie also bereits während der Reisevorbereitungen an den Abschluss einer passenden Reiseversicherung.

REISEN OHNE SORGEN – MIT DEM RICHTIGEN VERSICHERUNGSSCHUTZ IM GEPÄCK

Es gibt viele verschiedene Reiseversicherungen auf dem Markt, die sowohl eine Annullationsversicherung als auch die Personen-Assistance beinhalten. Der Abschluss einer Reiseversicherung gehört zur Reisevorbereitung, denn für wenig Geld kann man sich gegen die finanziellen Folgen von Krankheiten, Unfällen und Naturkatastrophen absichern.

Sie sollten darauf achten, dass hinter der Versicherung ein solides Unternehmen steht, welches über eine Assistance verfügt, um im Notfall auch im Ausland einsatzfähig zu sein. Für Fragen zur Reiseschutzversicherung können Sie gerne den TCS kontaktieren: 0800 140 100

DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE EINER REISEVERSICHERUNG SIND:

- ✓ Annullationskosten
- ✓ Personen-Assistance, Repatriierung
- ✓ Heilungskosten
- ✓ Fahrzeug-Assistance
- ✓ Reisegepäck
- ✓ Reiserechtsschutz

**Hier haben Ihre
Reisenotizen Platz.**





e-Bike-tours.ch

Die schönsten Touren Europas in bester Gesellschaft

„Die schönste
Art aktiv zu
entspannen!“



Einzigartige Routen & erfahrene e-Bike-Reiseleiter

Überschaubare Gruppen & ausgezeichnete Hotels

Topmoderne Reisecars & Veloanhänger

Kultur, Genuss & beste Gesellschaft

Zentrale Einsteigeorte mit Parkmöglichkeiten

Unterwegs mit dem eigenen oder dem Miet-e-Bike

**Jetzt
Katalog mit
Probier-Gutschein
bestellen!**

Gemütlich unterwegs zu den schönsten Zielen wie z. Bsp.

- ◆ Sonniges Südtirol
- ◆ Alpe-Adria-Radweg
- ◆ Die 10-Seen Rundfahrt
- ◆ Zauberhafte Blumenriviera
- ◆ Traumküsten Skandinaviens
- ◆ An der schönen blauen Donau
- ◆ e-Biken auf Sardinien ◆ Kroatien ◆ u.v.m.

**Tel. 0848 00 77 66 oder
online auf www.e-Bike-tours.ch**

