

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Flyer! Um Ihnen eine erste Übersicht zu geben, was das Netzwerk Impfscheid alles zu bieten hat, stellen wir uns kurz vor.

Das Netzwerk Impfscheid setzt sich seit Jahren für die Aufklärung gesetzlicher Missstände, für mehr Transparenz und Entscheidungsfreiheit und für die unabhängige Impfaufklärung ein. Es ist uns sehr wichtig, die Selbstbestimmung, vor allem in Gesundheitsfragen, zu erhalten. Interessierte Menschen sollen fähig sein, die gängige Impfpropaganda zu hinterfragen. Nur ein umfassendes Wissen ermöglicht Vor- und Nachteile abzuwägen und sich in eigener Verantwortung für oder gegen das Impfen zu entscheiden. **Helfen Sie mit, den Rest an persönlicher und gesundheitlicher Selbstbestimmung zu bewahren.**

Wir bieten Ihnen eine breite Palette an neutral aufklärender Literatur zum Thema Gesundheit und Impfen an. Ausserdem unterstützen wir Sie bei Fragen zu gesundheitlichen oder rechtlichen Themen, vermitteln Ihnen impfkritische Fachpersonen, informieren Sie mit regelmässigen Newslettern zum aktuellen Geschehen und vielem Weiteren.

Weitere und umfassendere Informationen über unseren Verein finden Sie auf der Webseite www.impfscheid.ch. Oder Sie besuchen einen Impfgesprächskreis in Ihrer Umgebung (www.impfkreise.eu).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie uns unterstützen? Wir brauchen die Mithilfe Gleichgesinnter um diese Arbeit weiterführen zu können! Sie können uns durch eine Mitgliedschaft, Ihr Mitwirken oder eine Spende unterstützen. Weitere Informationen finden Sie unter www.impfscheid.ch.

Ihr Netzwerk Impfscheid Team

Kontakt

Netzwerk Impfscheid		Wetti 41		CH-9470 Buchs
Tel. +41 81 633 12 26		Fax +41 81 284 00 43		
info@impfscheid.ch		www.impfscheid.ch		

Danke, dass Sie unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft und/oder durch eine Spende unterstützen.
CHF: Postfinance: 85-605923-9 | IBAN: CH19 0900 0000 8560 5923 9 | BIC: POFICHBEXX
Euro: Raiffeisen Meiningen: 1.478.809 | IBAN: AT48 3746 1000 0147 8809 | BIC: RVVGAT2B461

Bild: Fotolia.com | Gestaltung: Mirabehn Baumgartner | Raschia@gmx.ch

Reiseimpfungen



Wie Sie sich auf natürliche
Weise schützen
und so Ihre Reise in vollen Zügen
geniessen können

Netzwerk Impfscheid | info@impfscheid.ch | www.impfscheid.ch

Reiseimpfungen

Immer wieder werden wir darauf angesprochen, ob Impfungen auch im Ausland – speziell in Entwicklungsländern – nötig sind, welche Alternativen es gibt und worauf geachtet werden muss. Mit diesem Flyer zeigen wir Ihnen die wichtigsten Massnahmen und Regeln auf.

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, die Behauptung, eine bestimmte Impfung sei Bedingung für die Einreise, genau zu überprüfen. Verlassen Sie sich nicht auf mündliche Auskünfte sondern verlangen Sie die Vorgaben in schriftlicher Form. Zuverlässige Quellen sind beispielsweise diese Webseiten: www.safetravel.ch, www.eda.admin.ch

Ausserdem ist es wichtig zwischen Pflichtimpfungen und empfohlenen Impfungen zu unterscheiden. Letztere sind fakultativ. Ein ärztliches Attest, dass Sie aufgrund bestimmter Allergien oder sonstiger gesundheitlicher Risiken nicht geimpft werden dürfen, sollte in der Regel helfen. Es ist ratsam, dieses Attest in einer beglaubigten Übersetzung der jeweiligen Landessprache bei sich zu führen. Informieren Sie sich jedoch immer genau im Voraus, ob Ihnen eine Einreise untersagt werden kann, wenn Sie eine bestimmte Impfung ablehnen oder beraten Sie sich mit Personen, welche das Land schon einmal bereist haben.

Die Einreise bzw. ein längerer Aufenthalt in Ländern, in welchen eine Impfpflicht besteht, ist möglich. Sobald jedoch eine Schule, eine Universität oder eine ähnliche Institution besucht wird, werden gewisse Impfungen verlangt. Hier ist es leider so, dass man in vielen Fällen entweder die Schule nicht besuchen kann oder nachimpfen muss. Klären Sie dies direkt mit der Institution ab, denn die hiesigen Vermittlungsstellen sind erfahrungsgemäss wesentlich strikter als die Institutionen selber.

Malariaphylaxe

Es gibt eine Malariaphylaxe der Pharmaindustrie. Diese ist jedoch, wie alle anderen Medikamente, mit Nebenwirkungen belastet. Es gibt aber auch naturheilkundliche Malariaphylaxen. Setzen Sie sich mit Ihrer Homöopathin/Ihrem Homöopathen in Verbindung, oder suchen Sie eine Drogerie/Apotheke auf, welche sich in diesem Bereich gut auskennt.

Verhaltensregeln in sogenannten Drittweltländern

Grundsätzlich sollten Sie keine Angst haben, sich mit einer Krankheit anzustecken. Die meisten Krankheiten (wie z.B. Masern, Polio etc.) sind hierzulande in der Regel harmlos oder komplett verschwunden, weil die Hygiene, die Ernährung und das Umfeld stabil sind. Anders wie bei Menschen, welche in Drittweltländern leben. Oftmals sind diese unter- und fehlernährt. Sie verfügen nur über schlechte hygienische Einrichtungen wie Toiletten etc., haben keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser und teilen sich ihre Räumlichkeiten mit ihren Tieren. Auch Rituale, bei denen z.B. Viehdung Verwendung findet sind Gefahrenträger für Infektionskrankheiten dieser Menschen.

Achten Sie bei Reisen in Drittweltländer deshalb auf Folgendes:

- Trinken Sie nur sauberes Wasser aus sauberen Flaschen. Ist die Wasserqualität unsicher, muss das Wasser abgekocht werden oder wenigstens 6 Stunden in einer sauberen Petflasche der Sonne ausgesetzt werden. Wenn sauberes Wasser fehlt, decken Sie den Flüssigkeitsbedarf durch Früchte und Gemüse wie zum Beispiel Wassermelonen, Zitrusfrüchte oder geschälte Gurken. Verwenden Sie auch zum Zähneputzen ausschliesslich sauberes Wasser.
- Ernähren Sie sich vollwertig mit viel frischem Obst und Gemüse in rohem Zustand. Können Sie das Gemüse/die Früchte nicht mit sauberem Wasser waschen, müssen diese geschält werden. Essen Sie Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Gewürzkräuter/Gewürze wie sie die Einheimischen essen. Diese wirken keimtötend. Meiden Sie Fabriknahrung wie zum Beispiel Fabrikzucker und Auszugsmehle.
- Bei Verletzungen sorgen Sie für eine gute Wundversorgung. Lassen Sie die Wunde möglichst bluten, damit diese auf natürlichem Wege ausgewaschen wird.

- Achten Sie auf genügend Schlaf

Hilfe im Erkrankungsfall

Sollten Sie erkranken, behandeln Sie sich möglichst naturheilkundlich. Erforderlich ist neben einer (homöopathischen) Taschenapotheke mit Verbandmaterial/Beinbinde, Echinacea-Tinktur und Johannisöl, allenfalls ein darmfloraaufbauendes Mittel oder auch ein Reise-Irrigator.

Bei Zeichen einer sich anbahnenden Erkrankung wie Frösteln, Kopfdruck, Schwachsein etc. erwägen Sie, Ihr Reiseprogramm der aktuellen Situation anzupassen um auf die Zeichen Ihres Körpers eingehen zu können (Wiedererwärmung, Ruhe/Bettruhe). Nicht nur bei Magen-Darmbeschwerden kann eine Darmentleerung mittels eines Einlaufs Beruhigung bringen. Sollten Sie dennoch schwer erkranken oder schwer verletzt werden, sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst schnell in Ihr Heimatland geflogen werden. Denken Sie also vor der Reise auch an eine Reiseversicherung.

Wir haben Ihnen für die Selbstbehandlung einige Tips und Ideen zusammen gestellt:

Reisekrankheit, Erbrechen, Übelkeit:

- Nux Vomica C30 Globuli
- Cocculus C30 Globuli
- Okoubasan Tropfen (bei Magen-Darm Erkrankungen)

Durchfall, Krämpfe, Magen-Darm Infektionen:

- Okoubasan Tropfen
- Heilerde (zur oralen Anwendung)
- Kohletabletten

Bauchweh:

- Ballaststoffreiche Ernährung, z.B. Floh- oder Leinsamen
- Fenchel- oder Kümmelöl

Kleinere Infektionen und Wunden:

- Notfallspray (Bachblüten, Ganderblüten etc.)
- Arnika C200 oder C30 Globuli
- Ringelblumensalbe (anzuwenden von Kopf bis Fuss z.B. bei Sonnenbrand, trockenen Nasenschleimhäuten, kleinen Wunden/Abszessen etc.)
- Kolloidales Silber (z.B. als Spray erhältlich, anzuwenden zur Wundheilung, Husten, Halsweh, Ohrenschmerzen, viralen und bakteriellen Erkrankungen)

Ohrenschmerzen:

- Lavendelöl (zur Beruhigung, tropfenweise ins Ohr geben)
- Notakehl (homöopathisches Penicillin, z.B. auch bei Halsweh etc.)

Halsweh, Husten, Erkältung:

- Salbeiöl in ein Glas Wasser geben und schluckweise trinken, frische Salbeiblätter kauen oder Tee-Aufguss machen
- Eukalyptusöl zum Einreiben (Vorsicht bei Kleinkindern bzgl. Hautreizungen, nur verdünnt anwenden, z.B. mit einer Creme mischen)
- Drosera C30 Globuli
- Ipecacuanha C30 Globuli (bei Husten mit Würgereiz bis hin zum Erbrechen)

Wir wünschen Ihnen einen unvergesslichen Urlaub mit vielen Eindrücken und farbenfrohen Bildern!