20) GEWÜRZE

Eine unbekannte Speise im Restaurant immer erst vorsichtig probieren, denn falls sie sehr schaft ist, ann ein voller Bissen Atemschwierigkeiten verursachen, Brennen im Rachen nie mit Wasser löschen, sondern mit Reis oder einer ähnlichen blanden Beilage. Scharf essen ist sinnvoll im Süden, die Magensäureproduktion wird angeregt, bamit Bekterien und Wurmeier inaktiviert, die Urinproduktion angeregt und damit Steinbildung vermindert. Scharfes Essen macht leicht süchtig. Manche Gewürze kann man nicht kaufen, z.B. Baumwanzen in Mexiko. Gewürzmischungen meiden, die Reinheit ist nicht immer gegeben. Gewürze wie Knoblacuh werden im Mörser aus Holz oder Stein zerrieben. Importierte Gewürze sind gewöhnlich von schlechter Qualität, etwa fade Lorbeerblätter. Nach Möglichkeit keine gemahlenen Gewürze kaufen, sie könnten verschnitten sein, Pfeffermühle mitbringen, oder in elektrischer Kaffeemühle machlen. Viele nordischen Gewürze sind nicht erhältlich oder Qualität enttäuschen, z.B. geruchlosser Oreganum. Aus Indien gibt’s Gewürze in Kilopackungen in Plastikgefässen , in denen das Aroma verfliegt, deshalb in Glasgefässe umfüllen.

21) HEPATITIS

Es kam vor, dass bei expats ein erhöhter Hepatitis-Titer gefunden wurde; sie hatten also eine Hepatits überstanden, ohne es bemerkt zu haben. Eine Hepatitis b-Impfung einige Monate vor Ausreise vornehmen , beste Impfstelle ist Oberarm, und vor Ausreise Impferfolg kontrollieren lasssen. Auch eine subakute Hepatitis B kann Fettleber und Zirrhose erzeugen. Alle 2 Jahre Antikörpertiter überprüfen und ggfs. Nachimpfen, am besten mit rekombinantem Impfstoff. Hepatits A ist hochansteckend, hinterlässt aber wie Hepatits D keine Leberschädigung zurück. Typ D ist verbreitet im Süden, steckt in rohem oder schwach gebratenem Fleisch und in Milch, auch in pasteurisierter. Vorbeugung mit Mariendistel oder reinen Silymarin-Präparaten, die Leberschutzwirkung ist nachgewiesen, auch Neem-Blätter mäßig genommen, und javanische Gelbwurz werden empfohlen. Man erkennt Hepatits an ständigem mittelschwerem Fieber, geschwollener Leber, Abgeschlagenheit und bilirubin im Urin. Ein Ikterus mit totaler Gelbfärbung tritt nicht immer ein. Auf jeden Fall unbedingte wochenlange Bettruhe mit Leberdiät, viel eiweiß und wenig Fett, Cortison und Methionin-Kapseln, auf regelmässigen Stuhlgang achten. In Ländern, wo Injektionsspritzen mehrfach nach mangelhafter Sterilisation verwendet werden, besteht Hepatitis C-Ansteckungsgefahr; dagegen gibt’s jetzt eine effektive Behandlung mit Viruziden. Bei oral übertragbaren Hepatitiserkrankungen ist Quarantäne angezeigt, zumindest peinliche Hygiene in der Pflege. Fulminante Krankheitsverläufe führen rasch zum Tod. Mehr als 25 ml Alkohol pro Tag macht die Leber anfälliger, Meeresfrüchte , z.B. shrimps salad, sind häufige Infektionsquellen.

22) AMEISEN

Azutreffen slbst in Hochhäusern bis in die obersten Stockwerke, besonders die winzigen Pharao-Ameisen; man erkennt diese nur, wenn sie um eine Futterquelle in Massen auftreten. Sie arbeiten sich in Schachtanlagen hoch. Un ebenerdigen Häusern sind Ameisen kaum auszurotten. Vorteilhaft sind dichtschliessende, mit Gummilippen ausgestattete Türen und Fenster; ansonsten dringen ameisen durch Ritzen ein. Auf Fenster und Türschwellen eine 1:1 Mischung aus einer Konzentrierten Pestizid-Stammlösung (auch Pyrethroide sind geeignet) und Tapetenkleister streichen. Man kann auch den Inhalt eines ein Mostikoto-Verdampferflacon (verwendet in Elektro-Moskitokillern) mit dem Inhalt einer Packung Babpuder mischen und trocknen lassen; auf den Fußboden unter Tische und Möbel streuen, wirkt gut gegen kleine Arten. Servants anweisen, das Pulver nicht aufzuwischen. Vin den grossen schwarzen ameisen verätzt zu werden ist sehr schmerzhaft, besonders nachts im bett kann man geschockt werden. Alle Möbel müssen auf Füssen stehen, also das Bett nicht auf dem Bettkasten. Die Füsse der Möbel in Dosen mit Petroleum stellen und darauf achten, dass die Möbel nicht die Wand berühren. Peinliche suberkeit ist wichtig, kleinste Krümel sind Futterquellen, also nur am Tisch essen, nicht im Bett, und nach den Mahlzeiten sofort aufwischen. Desinfektionsmittel kümmern Ameisen nicht. Termitenbefall von Möbeln merkt man oft erst, wenn sie ausgehölt. Gegen termiten ums ganze Haus Löcher in erdboden im abstand von etwa 30 cm bohren und mit Petroleum füllen. Nach eigenen Erfahrungen können sich Termiten selbst durch Fliesenboden bohren. Die afrikanischen Erdferkel fressen Termiten und kratzen Termitenhügel auf.

23) UV-STRAHLEN

Auch bei bewölktem Himmel aktiv. Im Internet Gebiete unter Ozonlöchern nachschauen. Kleinlebewesen im Pazifik erzeugen ozonzerstörende Gase. Besonders hautkrebsgefährdete sind ständig unbedeckte Hautflächen wie Handrücken und Stirn. Die Stirn kann man mit einem breitkrempigen Hut schützen, es gibt auch Schirmmützen mit extra langem Schirm. Nicht ständig Sonnenschutzcremes verwenden. Innerlich kann man die Haut mit Betacarotin-Kapseln schützen oder mit viel Papayaplus Palmöl schützen, aber nicht zuviel, zu hohe Dosierung schädigt die Leber. Es gibt nicht raffiniertes Palmöl, das viel Carotin enthält, damit kann man den Handrücken schützen. Ersatzweise Carotin aus Kapseln in etwas Speiseöl lösen und auf Haut auftragen. Sonnenschutzpräparate auf Basis Gingko oder Zink-Nanopartikel können auch über längere Zeiträume verwendet werden.

24) RELIGION

Die indische Religion hat sich zum Ziel gesetzt, bis zum Jahr 20120 Indien zu einem rein hinduistischen Staat werden zu lassen. Religion ist im Süden keine Nebensache, keine rein persönliche Angelegenheit, um die sich kein Politiker kümmert. Es gibt im Süden keine Atheisten, und Religion trägt wesentlich zur p Identität des einzelnen, seiner Ethnie bis hin zum Zusammenhalt eines Staates bei. An Religion entzüden sich die Geister, überall spannungsgeladen, in Lateinamerika zwischen Katholiszismus, Sekten und afrikanischen Kulten, in Afrika und Nahost zwischen Moslems, deren vier Glaubensrichtungen und Christen und in Südasien zwischen Hindus, Sikhs, Bahais, buddhisten und Christen. Als expat hält man sich mit jeglicher Kritik zurück und hindert Mitarbeiter wie servants zu Hause nie an der Ausübung ihrer religiösen Pflichten, auch während der Arbeitszeit. Wird man ausnahmsweise zu religiösen Feiern wie dem Fastenbrechen eingeladen, nicht absagen. Zu den Festen die Üblichen Geschenke machen, wie etwa neue Kleider für die servants, bei Sammlungen für neue Kultstätten eine Spende geben und moslemische Mitarbeiter während des Fastenmonats nicht überfordern und nicht vor ihnen essen und trinken.Gerade im Fastenmonat sind die leute reiszbar und sehen in allem, was sue herausfordert, eine Provokation. Man muss über die Vorurteile, die andere Religionen gegen Christen haben, informiert sein, etwa die irrige meinung, dass Christen drei Götter anbeten. In grossen Betrieben ist die Einrichtung von Kultstätten üblichEinstellung von Mitarbeiten nur e i n e r Religion findet nicht in allen Staaten Gefallen.

25) AUTOZUBEHÖR

Neuwagen vom Händler im Gastland sind ohne jede Ausstattung, sogar Wagen ohne Zentralverriegelung werden angeboten, billigversionen spezeil für den Süden. Mitbringen: Zentralverriegelung, Rückenstütze gegens Schwitzen, sitzunterlage, Lenkradverkleidung, Leselampe, Zusatzventilator für den Innenraum, 12V-Steckdose, Scheibenantenne, Bluetooth-Freisprecheinrichtung fürs Handy, provisorische Ersatzwindschutzscheibe bei Steinschlag, provisorischer Ersatzkeilriemen, Kühlerdichtmasse, extra hoher Wagenheber, Drehmomentschlüssel, Alarmanlage, Zusatzscheinwerfer, Rückfahrwarner. Sitzverkleidung vor Ort nähen lassen. Regenschutzvorsätze für die Seitenscheiben gibt’s vor Ort, ebenso Abdunkelungsfolien. Ser Fahrer sollte von aussen erkennbar sein, deshalb sind spiegelnde Folien nicht überall erlaubt. Eine extr laute Signalhupe oder gar Luftdruckhorn ist ganz gut. Autistaubsauger, Autofeuerlöscher, Folienwärmdecke, Erste.Hilfe Paket.

26) ELEKTROSCHOCK-SCHUSSWAFFEN

Zwei ekektroden werden unter die Haut des Angreifers geschossen, an die eine hohe Gleichspannung mit geringer Stromstärke angelegt wird. Aufgrund von Studien führt ein Elektroschock nicht zu gesundheitlichen Störungen, auch nicht Herzrythmusstörungen, vorausgesetzt, man zielt nicht auf den Kopf. Regelmässig überprüfen, ob die Batterie geladen ist, dazu dient ein Testfunke.

27) ALLERGIE

*Die Frau eines expat aß zum ersten Mal eine Mangofrucht und erlitt eine halbe Stunde später einen tödlichen alllergischen (anaphylaktischen) Schock. Spürt man eine bedohliche allergische Reaktion, braucht man intravenöses Calciu, Cortison und Adrenalin. Zumindest flach mit kopf nach unten liegen und gut zudecken. Am leichtesten ist eine Adrenalin-Fertigspritze selbst zu applizieren. Mangos gründlich schälen, die Terpene in der aromatischen Schale sind Allergene. Durch die hohe Chemikalienbelastung im Süden durch Nahrungsmittelzusatzstoffe, Pestiziedrückstände, Luftverschmutzung ist die allergische Disposition erhöht. So führt der noch im Süden gebräuchliche Farbstoffe Tartrazin nachweilich in vielen Fällen zu allergischem Asthma, Unruhe bei Kindern, selbst bei Haustieren. Asthma betrifft in den luftverschmutzten Städten vor allem die Kinder, es hilft nur, an den Stadtrand umzuziehen. Ärzte in Indonesien weigern sich inzwischen, bei ambulanter Versorgung Medikamente zu spritzen. Besonders Mehrfachdoseninjektionen (vials) sinf allergieverdächtig, denn sie enthalten hohe Konzentrationen der allergenen PHB-Ester als Konservierungsmittel.Auch hautcremes sind stark konserviert, traditionelle Naturheilmittel haben schon Hautreaktionen hervorgerufen. Es gibt nur wenige Allergologen. Bereits vor Aureise verschiedne Allergene beim Arzt testen lassen, z.B. Lebensmittelzusatzstoffe, Haushalts-Insektizide, Raumduftsoffe. Im Internet gibt’s generelle Allergietests, die sich ause Fraktion des IgE beziehen und nicht vertrauenswürdig sind. Das Chinarestaurant-Syndrom ist keine Allergie und nicht gefährlich;ausgelöst durch Natriumglutamat kommt es zu einer stundenlangen Verkrampfung des Unterkiefers. In ariden Regionen ksnn msn divh nach eigenen Erfahrungen nach einigen Jahren eine Flugstauballergie zuziehen mit starkem Husten und Verschleimung bis zum Asthma. Lokale Labors messen nur TotalIgE, Werte über 150 deuten auf eine Allergie hin. Bei Laborwerte immer die jeweilige Masseinheit beachten.*

28) MACHTDISTANZ

Südländer scheuen sich , Authoritäten zu kritisieren oder gar zu rebellieren, das gilt für den Häuptling wifür Polzisten, Verwaltungsbeamte und Geistliche, Umgekehrt erwarten diese Authoritäten ehrerbietiges Verhalten, es beginnt schon beim unterwürfigen Verhalten von Frauen und Kindern gegebüber den patriachalischen Vätern und Clanschefs. Authorität kommt einer Person qua Stellung der Hierarchie zu, nicht aufgrund von Leistung, die im Süden kaum eine rolle spielt. Natürlich weicht dieses Verhaltensschema auf besonders unter den jungen Menschen in den Zentren, aber sie machen Rebellion nur in der Masse, wie etwa in Kenia vor den Wahlen. Ein joviales Verhalten eines expat wird als Schwäche ausgelegt, man muss die Balance finde zwischen Freundlichkeit auf Augenhöhe und würdevolles Verhalten als Chef.

29) COMPUTER

Gut geeignet fürs heisse Klima sind Notebooks Marke Asus®, da sich wenig erwärmen und hohe Umgebungstemperaturen aushalten. Zur besseren Durchlüftung auf 4 Zündholzschachteln stellen, aber vor Lüftungsschlitze ein feines Netz anbringen gegen Ungeziefer. Notebookakkus können Feuer fangen, wenn sie beim Aufladen nicht genügend gekühlt werden.Desktop-Computer nur mit UPS betreiben; sie setzen bei über 35° Raumtemperatur aus. Jnter den Tintenstrahldruckern haben HP®-Drucker die feinsten Düsen, die nie austrocknen. Bei hoher Luftfeuchtigkeit gibt’s Probleme mit Papierstau, seltsamerweise mit dickem Papier weniger als mit dünnem. In sehr trockenem Wüstenklima reisst das Papier leicht.Kontakte korrodieren schneller im tropischfeuchten Klima, so dass Tastathren nicht sehr lange halten. Selbst wenn der Computerakku über einen Trafo geladen wird, muss der Eingangsstrom \*/- 5% konstant gehalten werden. Ersatzakku mitbringen. Am besten ist das Arbeiten in geschlossenen klimatisierten Räumen, in ariden Regionen wird feiner Flugsand durch den Kühlventilator eingesaugt. In extremen Klimaregionen sind Tablets besser.. Vorsicht mit unbekannten Massenspeichern, Viren sind allgegenwärtig.Aufbewahrung aller Geräte gut verschlossen, Kabelverbindungen gegen Verbiss schützen. Für den Anschluss an eine Photovoltaic-Anlage gibt’s Gleichspannungswandler für Notebooks. Computerhändler gibt’s überall, jeder Händler unterscheidet sich etwas im sortiment, am meisten verbreitet ist Marke acer®. Um eine Tintenpatrone für einen bestimmten Drucker zu kaufen, muss man zuweilen ein Dutzend Händler abklopfen, telefonische Anfragen laufen ins Leer, immer Reservepatrone bereithalten, Internetbestellungen kommen nie an. Wenns sehr heiss ist, gibt’s USB-Ventilatoren und das Ladungskabel abziehen,immer einen geladenen Akku bereithalten. Für längere Lagerung eines Notebook sollte der Akku auf 40% geladen sein. Hat man ein UPS, besser das Notebook ohne Akku betreiben, denn das heisse Klima verkürzt die Lebensdauer, immer Reserve-Akku bereithalten.

30) GESUNDHEITSWESEN

Ein ausgeprägtes Zweiklassensystem, für den Grossteil der Bevölkerung stehen nur die staatlichen Polikliniken und Hospitäler offen. Arztpraxen gibt’s nur in den Zentren, vormittags arbeiten die Ärzte in den Kliniken. Man bezahlt bar eine bei Praktikern einheitliche Gebühr, Fachärzte je nach Grad der Qualifizierung. Die instrumentell Ausstattung der Praxen ist mager, Laboruntersuchungen einschl. Blutentnahme in den jedermann zugänglichen Labors. Kritische Werte in einem anderen Labor verifizieren lassen. Ärzte erwarten unterwürfiges Verhalten, selbst die Diagnose wird nicht mitgeteilt, muss aber für die Versicherung auf der Kassenquittung angegeben sein. Selbst Lungenärzte haben keinen Röntgenapparat, man geht zum Röntgenfacharzt. Die Geräte werden nicht dem Organ angepasst, man arbeitet mit hoher Strahlungsenergie-Einstellung. Nach eigener erfahrung werde so Infiltrationen und Cysten nicht erkannt. Die Reszeote sind unleserlich, deshalb passieren in den Apotheken immer wieder tödliche Verwechslungen; immer nach der Wirkung der verordneten Mittel fragen. Allerdings sind Apotheker nur selten anzutreffen. Bekommt man nicht alles, so geht man zu einer anderen Apotheke. Kliniken haben eigene Apotheken. Den wohlhabenden verschreiben die Ärzte eine Unmenge von Präparaten, viel antibiotika und immer Vitaminpräparate. Andererseits arbeiten die Mediziner intuitiver ohne Apparate und sind besonders in regionsspezifischen Krankheiten bewandert. In den teuren Privatkliniken behandeln Ärzte, die aus dem Norden oder entwickelten südlichen Ländern für einige Woche einfliegen. In Schwellenländern wird man durchaus gut operiert. Bei einlieferung ist eine vorauszahlung fällig, selbst schwerkranke werden nicht angerührt, bis die Anzahlung entrichtet ist. In LD-Ländern gibt’s nur staatliche Kliniken, für Nordländer nur für die erstaufnahme zumutbar. Es gibt kein Essen, keine Bettwäsche, keine Klimaanlage, manchmal tagelang kein Wasser, üblich sind 8-Bett Zimmer. Es wird vielzuviel geröngt, zuwenig Ärute, die Hauptarbeit wird von medical officers geleistet. Bisher konnte man in diesen Hospitälern gegen einen geringen Obulus wochenlang behandelt werden. Inzwischen wird zunehmend von Ausländern ein wesentlich höhere Entgelt verlangt als von Einheimischen.

31) KORRUOTION

Geht von den höchsten Repräsentanten des Staates aus, daher beziehen alle kleinen Korruptoren ihre Rechtfertigung. Menschen, die in der Jugend oder ihre Grosseltern noch in dem in sich geschlossenen Kosmos des Dorfes mit seiner social control gelebt haben, wurden in den Städten entwurzelt und plötzlich hatten sie mit für südliche Verhältnisse unermesslich viel Geld zu Tun aufgrund der Investitionen nordischer Unternehmen. Sie stecken noch in der Armutsmentalität mit dem ständigen Kampf ums Überleben, aber aufgrund der Entwurzelung versagen die traditionellen Umverteilungsmechanismen. Keiner hat ein Schuldbewusstsein, alle erfüllen die Pflichten ihrer Religion, Kritik kommt nur zaghaft. Eine Methode ist, sich naiv zu stellen, wenn ein official seine Hand aufhält. Niedere Chargen probieren es einfach, machen aber auch schnell Rückzieher, wenn es nicht klappt. Hat man im Verkehr was falsch gemacht, lieber die Ordnungsstrafe bezahlen als Bakschisch geben. Diese Ordnungsstrafen für korruptionsrefraktäre Norländer sind nach eigenen Erfahreungen bis zu 10fach höcher als für Einheimische, die Hälfte dürfen sich die Beamten einer Verwaltungseinheit legal unter sich aufteilen. Ein anderer Weg ist der personal approach, ins Gespräch kommen, zu einem Kaffee einladen. Daraufhin geben höhere Beamte gern als würdevoll und Patriarchen, denen es auf ein paar Kröten doch gar nicht ankommt. Hilft ales nichts, über die Höhe des Bakschisch verhandeln, Zeit verstreichen lassen, zeigen, dass alles nicht so dringend ist. Das Gehalt von Beamten ist niedrig, weil Bakschischeinnahmen fest eingerechnet werden. Man unterscheidet zwischen „nassen“, einträglichen Positionen, etwa beim Zoll, und „trockenen“ Positionen.Offiziell ist Korruption überall verboten und wenn man einem Beamten Beschleunigungsgeld gibt, dann in einem Umschlag unter dem Tisch. Ist aber einmal der Damm gebrochen, geht’s nicht mehr ohne und die erwarteten Summen werden immer höher.

32) MUSIK

Keine CDs oder DVDs mitnehmen, die Pyocyaninbeschichtung geht schneller kaputt als im Norden, das übrige tut Luftfeuchte und Flugsand. Von allen Audio- und Viedeomaterial Kopien in der Heimat zurücklassen. Hochpreisige MP3-Player bieten an den Gehörgang adaptierte Kopfhörer und eine Hintergrundgeräusch-Kompensation, nützlich im Flieger. Streaming und Internetmedia sind zumindest im Süden nicht möglich. Einen FM-transmitter fürs Auto mitnehmen, wenn man die lokalen Sender satt hat; allerdings stört das Handy etwas. Zusatzlautsprecher für den PC mitnehmen. In LD-Ländern werden noch bespielte Kassetten verkauft, walkman mitnehmen. Beim Kauf von CDs immer Probehören, viele sind schadhaft. Musik aus dem Norden sind begehrt. In Südasien ist Karaoke beliebt, vor Ausreise Lieder einüben für den Fall, dass man aufgefordert wird. Für Festivitäten braucht man Musik für einige Stunden ohne Unterbrechung , vorher für jeden Anlass aufnehmen. In den 1000 Watt boxen klingt wav-Format am besten- Einen guten Stereo voice recorder mit Fernsteuerung mitnehmen zum Aufnehmen lokaler Musidarbietungen. Ausreichend SDHC-Karten mitnehmen, im Süden selten und teuer, man benützt fast nur USB-sticks.

33) SICHERHEITSKONTROLLE

Neuerdubgs wurd mit Wischtests auf Sprengstoffspuren gesucht; Schuhcreme und Wäsche, die in der chemischen Reinigung war, geben falschen Alarm. Flüssigkeiten bis 100 ml sind erlaubt in Reissverschluß-Folienbeuteln, die man im Internet, im Supermarkt oder am Flughafen aus Automaten kaufen kann. Notebooks werden separat geprüft, mit geladener Batterie obenauf ins Gepäck legen. Slipper-Schuhe anziehen, denn man muss sie ausziehen. Gürtelschnallen piepsen immer; am besten Hosen mit Hosenträger tragen, die angenäht sind oder Kabelbindern befestigt sind, auch Reissverschlüssse und Druckknöpfe vermeiden. Geldbeutel nie einzeln in den Korb legen, sie sind schon abhanden kommen, stets Wertsachen zusmmen in einem verschlossenen durchsichtigen Plastikbeutel einlegen. Wenn man doch nachher was trinken will, eine leere Flasche einpacken und Getränkepulver, damit im Wartebereich auf der toilette ein Getränk bereiten. Im süden kann man flüssigkeiten mit hineinnehmen. Auch cremes, Zahncreme und Deodorants gelten als flüssigkeiten. Hat man eine magnetische Prothese im Körper oder einen Schrittmacher, braucht man einen speziellen Ausweis der Klinik. Biometrische Kontrollen wie Irisfoto und elektronische Fingerabdruck gelingen nicht immer auf Anhieb, genügend Zeit einplanen für Wiederholungen. Kein Maniküreset einpacken und Vorsicht mit Zahnspangen.