

Jagdmöglichkeiten in den USA

Die Antragsfristen und Bedingungen können sich in späteren Jahren ändern. Bitte rufen Sie bei den zuständigen Jagdbehörden rechtzeitig vorher an, oder lassen Sie sich die Unterlagen mit internationalem Antwortcoupon der Post zusenden.

ARIZONA

Game and Fish Department
2222 W. Greenway RD
Phoenix
AZ 85023
Tel. 602-942-5000

Jagdzeit 1990 vom 1.-16. April
Dies ist das südlichste USLand mit Jagdmöglichkeit auf Schwarzbären. Besonders im mittleren und östlichen Teil finden sich gute Vorkommen an Schwarzbären. Die überdurchschnittliche Anzahl von Arizonabären in den gängigen Rekordbüchern verdeutlicht die erhöhte Chance auf starke Bären bei sportlicher Jagdausübung, da Anludern sowie Hetzjagd mit Hunden verboten sind. Für „non-resident“ (Ausländer) kostet die Lizenz zweihundertfünf Dollar, die Anträge für die per Los zugeteilten „tags“ müssen in der ersten Januarwoche beim Game and Fish Department abgegeben sein.

ALASKA

Department of Fish and Game
Division of Wildlife
Conservation, Box 3-2000
Juneau AK 99802
Tel. 907-465-4190

Die Jagdzeit ist fast überall ganzjährig, nur wenige Gebiete sind im Juli und August gesperrt.

Leider dürfen Ausländer nur von lizenzierten „Guides“ geführt jagen, US-Bürger hingegen auf Schwarzbär auch allein waidwerken.

Die südlichen Küstenregionen bieten die dichtesten Schwarzbärvorkommen Nordamerikas. Dank üppigem Äsungsangebot sind die „Bruines“ überwiegend kapital und werden oft in den oberen Plätze der Rekord-Bücher geführt.

In den meisten Teilen Alaskas dürfen zwei oder drei Schwarzbären erlegt werden, eine Verlosung findet wegen der hohen Bärendichte

nicht statt. Die Lizenz kostet für Ausländer zweihundertsechzig Dollar.

COLORADO

Division of Wildlife
6060 Broadway, Denver
CO 80216
Tel. 303-297-1192

Jagdzeit vom 1. April bis 30. Juni. Die Schwarzbärlizenz kostet für Ausländer zweihundertzehn Dollar und wird verlost. Anträge dafür müssen bis Anfang Februar gestellt werden.

Die Frühjahrsjagd ist am erfolgsversprechendsten in den westlichen Landesteilen. Die Jagd mit Hunden und an Luderplätzen ist erlaubt.

IDAHO

Department of Fish and Game
600 S. Walnut St., Boise
ID 83707
Tel. 208-334-3700

Jagdzeit vom 1. April bis 31. Mai. Alle Jagdarten sind erlaubt. Die Bärendichte ist so hoch, daß für hundertsiebenundsiebzig Dollar jedem Ausländer eine Bärenlizenz erteilt wird. Besonders in der nördlichen Landeshälfte ist die Erfolgsrate groß.

MONTANA

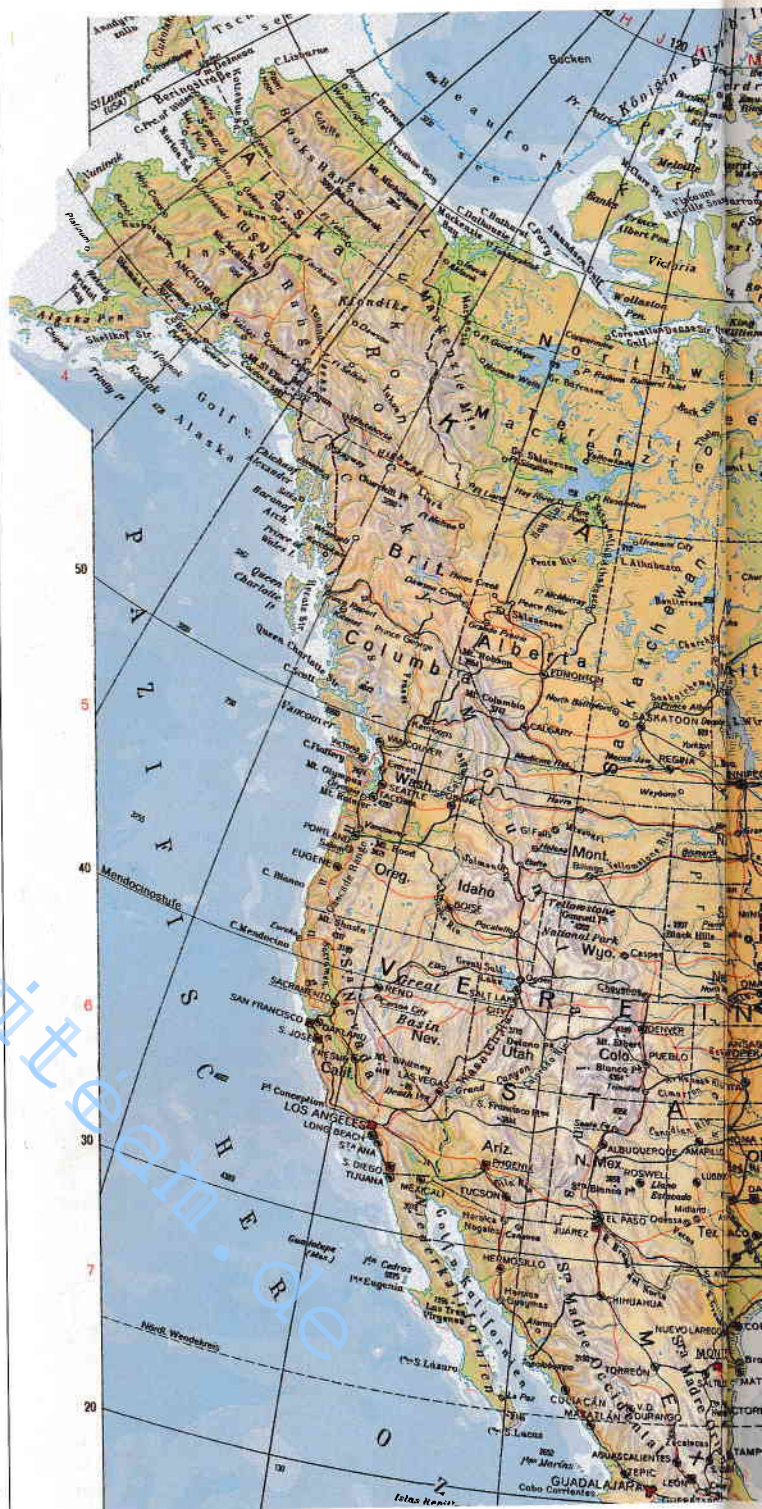
Department of Fish
Wildlife and Parks
1420 E. 6th Ave., Helena
MT 59601
Tel. 406-444-2535 /-2950

Jagdzeit vom 15. April bis 15. Juni. Auch in diesem Staat finden sich in der nördlichen und in der westlichen Hälfte hervorragende Schwarzbärvorkommen. Mit Hunden und an Luderplätzen darf nicht gejagt werden. Die Lizenzen kosten für Ausländer hundertzweiundzwanzig Dollar.

OREGON

Department of Fish
and Wildlife
506 SW Mill St., Portland
OR 97207
Tel. 503-229-5551

Jagdzeit von Mitte April bis Ende Mai. Besonders die äsungsreichen und nicht überlaufenen Regionen an der Küste und im Nordosten bieten vielversprechende Jagdchancen auf gute Schwarzbären.



Das „tag“ kostet für Ausländer hundertsechundsiebzig Dollar.

UTAH

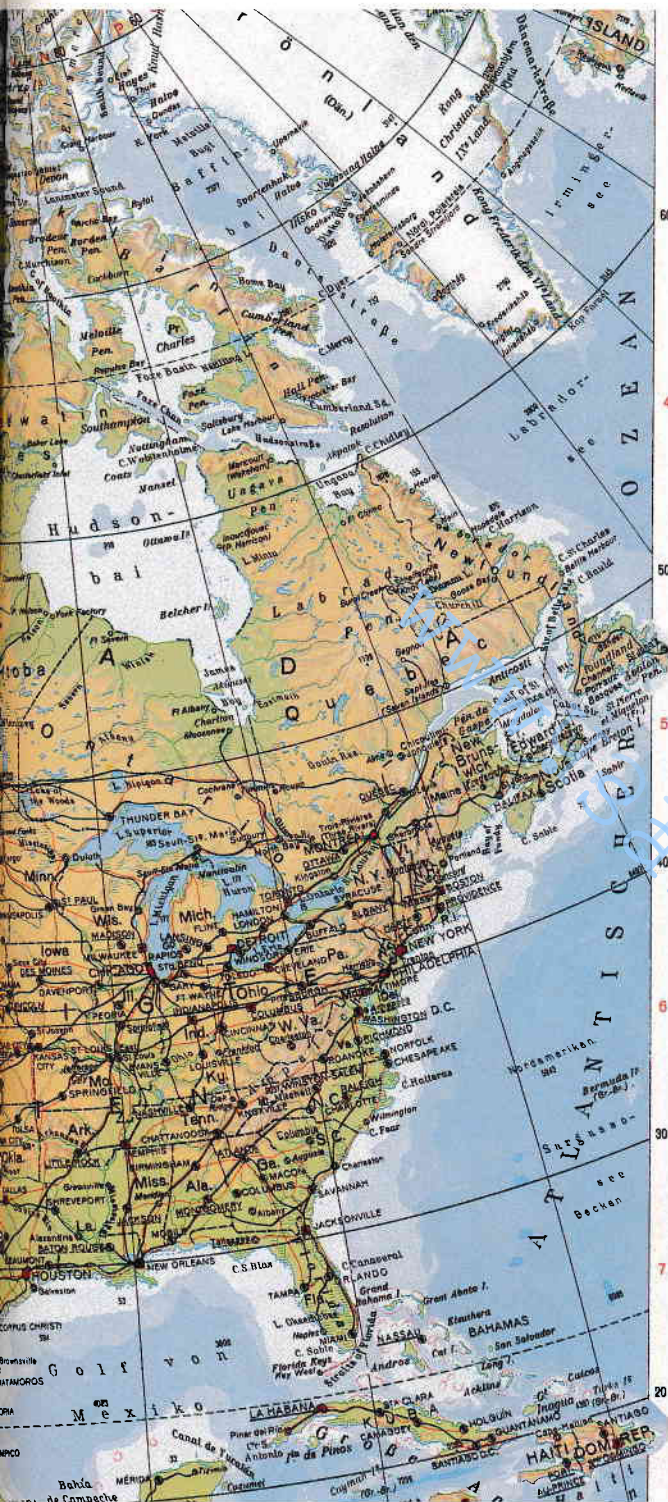
Division of Wildlife
Resources, 1596 W. North Temple
Salt Lake City
UT 84116
Tel. 801-533-9333

Die Jagdlizenz für Ausländer kostet hundertfünfzig Dollar, allerdings beherbergt der teils wüstenartige Mormonenstaat relativ wenig Petze, unter ihnen kamen allerdings starke Exemplare zu Strecke.

WYOMING

Game and Fish Department
Cheyenne
WY 82002
Tel. 307-777-7735

Die Jagdzeit beginnt am 1. Mai und endet regional unterschiedlich am 15. oder 30. Juni, teilweise erst am 15. November. Die Lizenzgebühr beträgt fünfzig Dollar. Die Erfolgsrate ist besonders im Nordwesten und Westen mit einem Bär auf drei Jäger hoch. Als Geheimtipps gelten Teton und Sublette County.



Jagdmöglichkeiten in Kanada

In fast allen Provinzen finden sich sehr gute Schwarzbärbestände, allerdings sind Jagdführer für Non-Resident gesetzlich vorgeschrieben. Der Jagderfolg liegt meist über achtzig Prozent. Die Jagdart variiert, am häufigsten ist Ansitz am Luder oder festen Wechsellern, oft wird vom treibenden Boot in den Pappelwäldern am Ufer der Bär ausgemacht und

dann angepörscht. Die Schwarzbären sitzen dabei weithin sichtbar im Baum und äsen die Knospen.

ALBERTA

Forestry, Lands and Wildlife
Fish and Wildlife Division
9920 108th Street, Edmonton
Alberta T5K 2G6
Tel. 403-427-3574
Information telefonisch
über Travel Alberta
1-800-661-8888.

Die Saison dauert vom 2. April bis zum Juni oder Juli, die Lizenz

kostet 75 kanadische Dollar. Die Jagd mit Hunden auf die 48.000 bis 50.000 Schwarzbären ist verboten, begrenztes Anködern erlaubt. In der ganzen Provinz ist die Jagd aussichtsreich, die höchste Bestandsdichte findet sich im westlichen Alberta.

BRITISCH COLUMBIA

Wildlife Branch
Ministry of Environment
Parliament Building, Victoria
British Columbia V8V 1X5
Tel. 604-387-9737
Information telefonisch über
Tourism British Columbia
1-800-663-6000.

Die Jagdzeit beginnt am 1. April und ist regional unterschiedlich lang. Lizenzgebühr hundertfünfundneunzig kanadische Dollar, zwei Schwarzbären dürfen pro Jäger in der Saison erlegt werden. Die Jagd wird hauptsächlich auf der Pirsch oder beim Ansitz ausgeübt, anlodern ist verboten.

Das üppige Biotop an der regenreichen Küste gewährt hohe Schwarzbärpopulationen mit geschätzten 120.000 Tieren, unter ihnen starke Exemplare.

MANITOBA

Manitoba Department
of Natural Resources
Wildlife Branch, Box 24
1495 St. James St., Winnipeg
Manitoba, R3H 0W9
Information telefonisch
Travel Manitoba
1-800-655-0040.

Die starke Population von rund 50.000 Schwarzbären kann in der ganzen Provinz erfolgsversprechend bejagt werden, in einigen Regionen besteht ein Limit von zwei Schwarzbären pro Jäger.

NEW BRUNSWICK

Department of Natural Resources
Fish and Wildlife Branch
PO Box 6000, Fredericton
New Brunswick E3B 5H1
Tel. 506-453-2433

Jagdzeit vom 16. April bis zum 30. Juni, Lizenzgebühr fünfzig kanadische Dollar. Diese östlichste Provinz hat regional gute Schwarzbärpopulationen, ist aber nicht überlaufen.

NEWFOUNDLAND

Department of Culture
Recreation and Youth
Wildlife Division
PO Box 4750, St. John's
Newfoundland A1C 5T7
Tel. 709-576-2815

Jagdzeit vom 1. Mai bis 30. Juni, Lizenzgebühr hundert kanadische Dollar. Die Schwarzbärpopulation ist gering, mit Hunden darf nicht gejagt werden.

ONTARIO

Ministry of Natural Resources
Parliament Building, Toronto
Ontario M7A 1W3
Tel. 416-965-4251
Information telefonisch
über Travel Ontario
1-800-668-2746.

Die Jagdzeit ist vom 15. April bis 15. Juni. Lizenzgebühr achtzig kanadische Dollar. Besonders die zentralen Regionen der mit 65.000 bis 75.000 Petzen sehr bärenreichen Provinz gewähren hundert Prozent Jagderfolg. Im Herbst darf auch mit Hunden gejagt werden.

QUEBEC

Information telefonisch
über Tourism Quebec
1-800-363-7777.

Da bisher nur nördlich des 52. Breitengrades örtliche Führer vorgeschrieben waren, lag die Erfolgsrate für Non-Residents nur bei zwanzig Prozent, obwohl rund 60.000 Schwarzbären in Quebec vorkommen. Im Frühjahr und Herbst darf je ein Schwarzbär erlegt werden.

SASKATCHEWAN

Department of Parks
Recreation and Culture
Wildlife Branch
3211 Albert St., Regina
Saskatchewan S4S 5W6
Information telefonisch
über Tourism Saskatchewan
1-800-667-7191.

Infolge steigender Nachfrage grenznaher Jäger aus den USA ist der Abschuss trotz der guten Population von rund 40.000 Schwarzbären auf einen Schwarzbär pro Jahr beschränkt worden.

Schon jeher war die Bärenjagd ein Traum vieler Jäger. Zwar ist in Deutschland das Großwild schon seit Jahrhunderten ausgerottet, doch erinnern häufig gebrauchte Sprichwörter und Vergleiche in der Umgangssprache sowie viele Ortsnamen und Jagdklassiker an das wehrhafte Großwild.

Daher steht das Waidwerk auf Meister Pelz hoch oben auf der jagdlichen Wunschliste bei Auslandsjagden. Sogar die „Beste aller Ehefrauen“ unterstützt mit der Hoffnung auf den heimverschönernden Bärenpelz ausnahmsweise die Reisepläne.

Bekannt als beste Jagdgebiete sind Kodiakinsel, Alaska-Halbinsel und ABC-Inseln, bei denen pro Quadratmeile bis zu ein Bär gezählt wird, wobei die Felle starker Bären dort bis zu drei Metern breit werden.

Grizzlys mit ihrem typisch silbrig glänzenden Pelz, wobei die Farben von hellem Braun über Silber bis zu Blond variieren, kommen bei deutlich kleinerem Körperbau in den äsungsärmeren Bergregionen und Hochebenen des Landesinneren vor, wo ihre Felle aus der Brooks Range nur bis zu zwei Meter breit werden.

In der Laichzeit haben die Bären leichte Beute.

Da der Auslandsjäger in besonderem Maß die Vorschriften des Bundesnaturschutzgesetzes und des Washingtoner Artenschutzabkommens beachten muß, bietet sich zur Bärenjagd Nordamerika an. Für Südeuropa und die Türkei werden keine Einfuhrgenehmigungen ausgestellt.

Die Braunbären werden weltweit trotz erheblicher Variationen als einheitliche Art mit der wissenschaftlichen Bezeichnung „Ursus arctos“ zusammengefaßt. Die zoologische Literatur ist spärlich, von vielen Naturwissenschaftlern wird das antiquarisch erhältliche, französische Werk „L'Ours Brun“ von Dr. Coutourier als Standardwerk angesehen. In Nordamerika ist „Ursus arctos“ je nach Habitat in Farbe und Größe ausgesprochen unterschiedlich und wird, obwohl der gleichen Art angehörend, Braunbär und Grizzly benannt.

Braunbären leben in hoher Dichte in den reiche Nahrung bietenden Küstenregionen Alaskas, sie sind dank optimaler Nahrungsgrundlage wahre Riesen. In den Küstengewässern schwimmen ihnen fette Lachse in der Laichzeit als leichte Beute zu, während im Herbst die Beeren des dichten Buschwerks üppige Nahrung für die nötige Fettreserve zum langen Winterschlaf liefern.

Auch sind ihre Vorkommen deutlich geringer, die Bestandesdichte in den arktischen Bergen kann zum Teil nur einen Bär auf hundert Quadratmeilen betragen. Dementsprechend ist die Chance, einen Grizzly zu erlegen, auch geringer.

Die Bärendichte war in diesem Jahrhundert in Alaska noch nie so hoch, da vor der Schaffung strenger Jagdgesetze und wirksamer Jagdaufsicht durch oberflächliche Kontrolle und Giftköder zur Wolfsbekämpfung große Verluste beim Bärwild entstanden.

In Alaska erhalten die Jäger in den meisten Gebieten nur in jedem vierten Jahre eine Bärenlizenz. In der Jagdsaison 1986/87 wurden 1.225 Bären erlegt.

Als beste Jagdzeit wird das Frühjahr - von Ende April bis Ende Mai - angesehen, da das Fell infolge des Weiterwachsens der seidigen Deckhaare und der Krallen besser sei und die Chance auf starke Bären infolge der überwiegenden Tagaktivität größer sei, hingegen bietet die Herbstjagd die Möglichkeit, auch andere Wildarten mitzubejagen.

Die Frühjahrsdecke kann allerdings durch Kratzstellen bei starkem Parasitenbefall und seltener durch Fehlen der langen Deckhaare bei Lagerstellen in der Qualität beeinträchtigt sein.





der Braunbär?

ALASKA-Info:

Statistische Informationen aus den wichtigsten Jagdzonen (Units):

Kodiakinsel (Unit 8)

1986/87 wurden 151 Bären mit einem mittleren Schäfeldurchmesser von 24,9 inch erlegt. Nur auf Erlaubnisschein darf gejagt werden.

Alaska-Halbinsel (Unit 9)

Rund zwanzig Prozent der Alaskabären werden hier erbeutet, kapitale Exemplare mit einer Dichte von einem Bären auf fünf Quadratmeilen bieten gute Erfolgchancen, allerdings wird die Jagd nur in jedem zweiten Jahr freigegeben.

ABC-Inseln (Unit 4)

Die hohe Dichte von einem Bären pro Quadratmeile auf der Admiraltätsinsel ist auf das üppige Biotop der regenreichen Küstenwälder zurückzuführen. In der Jagdsaison 1986/87 wurden hundertsechzehn Bären, davon sechsundsiebzig Prozent männlich, erlegt.

Anchorage West und Zuflüsse der Bristol Bay

(Unit 16 und 17)

Da nur mit Kleinflugzeugen zugänglich, sind es hervorragende Bärengebiete; so wurden in der Jagdsaison 1986/87 neunundsechzig und dreiundfünfzig Bären gestreckt.

Nelchins Bay, nördlich von

Anchorage (Unit 13)

Hier kommen körperlich kleine Braunbären in ebenfalls guter Bestandesdichte vor. In der Jagdsaison 1986/87 fielen hauptsächlich durch die hier eifrig jagenden Einwohner Alaskas hundertvier Bären.

Brooks Range (Unit 23 bis 26)

Die geringe Barendichte von zum Teil nur einem Grizzly auf hundert Quadratmeilen wird mehr als ausgeglichen durch die langen, oft hellblonden Haare des Bärenpelzes, die eine Belohnung für den körperlichen Aufwand und die Strapazen der Jagd im Bergland bieten. In der Jagdsaison 1986/87 kamen in den vier Jagdgebieten einundfünfzig Bären zur Strecke. Dr. R. v. Meurers

Einmal einen Kodiak-Braunbär...

Gotthard Schnitzler



Fotos: Verfasser

Frühjahr oder Herbst, wann sollten wir jagen? Wir hatten uns für den Spätherbst entschieden, sicher eine schwierigere Jagdzeit mit eingeschränkter Sicht bei mannshohem Gras und belaubten Bäumen. Aber die Vielfalt der Jagdmöglichkeiten und die damit mögliche Abwechslung sprach uns eher an.

Neben Braunbär und Weißwedelhirsch reizte uns die Jagd mit der Flinte auf Hühner, Enten, Kaninchen und Füchse. Außerdem besteht im Herbst immer die Möglichkeit, den Küchenezettel mit frischen Forellen und Lachsen aufzubessern und verregnete oder übriggebliebene Urlaubstage mit der Rute zu nutzen.

Von Kodiak City wurden wir mit dem Buschflugzeug in den Norden der Insel an einen der zahlreichen kleinen Seen geflogen. Als Landebahn diente das Wasser, sicher setzte der Pilot den kleinen

Flieger mit seinen Schwimmkufen auf. So selbstverständlich wie er die Maschine flog, schien es in diesem dünnbesiedelten Land für fast jeden Alaskaner zu sein.

Eine einfache Hütte von „Fish and Game“ diente in den ersten Tagen als unsere Basis. Täglich pirschten wir in der Umgebung und konnten auch zwei Weißwedelhirsche erlegen. Jeden Tag stießen wir auf frische Bärenfährten, hatten aber nie Anblick - ob das Frühjahr vielleicht doch besser gewesen wäre?

Man sieht dem erfolgreichen Jäger die körperliche Anstrengung an, aber es hat sich gelohnt: Ein kapitaler Bär ist zur Strecke gebracht.

Rechts, Die Lageridylle hält sich bei Dauerregen in Grenzen.



Jagen in Nordamerika

Stundenlang glasten wir von den drei- bis sechshundert Meter hohen Hügeln die Umgebung ab. Wenn wir so richtig durchgefroren und mutlos waren, erstiegen wir den nächsten Hügel und suchten mit neuem Elan das dichte Buschwerk der regenreichen Insel ab.

Am fünften Tag entschlossen wir uns zu einer mehrtägigen Pirsch: auf ausgetretenen Bärenwechseln einen Fluß entlang, quer durch die Insel. Immer wieder wurden wir durch frische Losung aufgemüdet, doch erst der neunte Tag brachte den Anblick eines Bären in einer verfilzten Erlendickung am Gegenhang. Der auf neun Fuß geschätzte kapitale Bär wurde vorsichtig angepirscht, während unsere zwei Begleiter von der Bergkuppe das Manöver beobachteten. Bevor wir herankommen konnten, drehte der Wind und der Bär verabschiedete sich. Auch unsere Beobachter konnten in der dichten Vegetation nicht ausmachen, wohin er zog.

Am vorletzten Jagdtag machte ich auf vier Kilometer Entfernung einen langsam zu einem Bach ziehenden Bären aus. Es war kein Vertreter der berühmten Kodiakriesen, eher ein kleiner Bär, doch die langen, sehr hellen Haare waren mir genug Anreiz. Nach drei aufreibenden Stunden Pirsch mit allen Höhen und Tiefen war ich auf seiner Fährte und konnte ihn mit meiner .30-06 mit der 14,3 g Teilmantel strecken. Auch mein Freund Arnfried hatte am nächsten Tag Waidmannsheil und erlegte einen fast neun Fuß langen Bären.

Zufrieden verbrachten wir die letzten Tage unseres Urlaubs unbeschwert mit der Jagd auf Niederwild und auf der Fischwaid.

INFO: Jagdzeit im Herbst bis Mitte November. Kaliber ab .30-06 aufwärts. Kleidung: Temperaturen von zehn bis fünfzehn Grad, tagelange Regenfälle und tiefer Morast müssen ertragen werden. Schaftgummistiefel und regendichte Gummikleidung in Kombination mit Goretex oder ähnlichem Gewebe sind nötig.

Jagderlebnisse in solchen Naturlandschaften sucht der Auslandsjäger (Foto oben).

Harte Arbeit am Ende der Jagd: Das Skinnen des Bären (unten).

Fotos: Verfasser



www.safarim.de

Der kleine Vetter des Grizzly: aschblond bis tiefschwarz

Dr. R. v. Meurers



Ursus americanus (Schwarzbär, auf den Fotos verschiedene Farbvarianten) ist deutlich geringer als *Ursus arctos* und bevorzugt klimatisch günstigere Gebiete, kommt aber in vielen Gegenden mit Braunbären zusammen vor. Seine Färbung ist nicht nur von seidigem Tiefschwarz, sondern schillert gelegentlich regional in zimtbraun und sogar aschblond.

Fast alle Jäger denken bei Schwarzbärjagd sofort an die kanadische Provinz Ontario und ihre „Müllbären“. Aber auch die Vereinigten Staaten bieten zum Teil gute Populationen mit deutlich stärkeren Exemplaren, die im Gegensatz zu Kanada fast überall ohne Führer bejagt werden können! Folgender Überblick mag dem deutschen Jäger Entscheidungshilfe geben, wo er auf Schwarzbären waidwerken kann und wie seine Aussichten sind.

Fotos: Stefan Meyers
E. Derksen

Jagdreisen im Ausland führen meist in gering erschlossene Regionen, in die Berge oder in unbesiedelte Gegenden und verlangen den Einsatz des „ganzen Mannes“. Im allgemeinen hat man auch einen Führer dabei, der meist in der Wildnis lebt und daher trainiert ist. Wenn der Naturbursche ruhig atmend auf dem Gipfel steht, und man selber schweißtriefend, mit hochrotem Kopf, dem Herzinfarkt nahe mit erheblicher Verzögerung auch die Höhe keuchend erklimmen hat, wird das Minderwertigkeitsgefühl überdeutlich. Das zum sicheren Schuß nötige Selbstwertgefühl ist geschmälert.

Also sollte man es nicht soweit kommen lassen und auch im Hinblick auf die eigene gesundheitliche Zukunft konsequent den Körper „stählen“, da der alte Spruch „Wer rastet, der rostet“ auf Körper und Geist zutrifft.

Doch leider fällt es in unserer Zivilisation schwer, sich körperlich fit zu halten. Motorisierte Verkehrsmittel, Rolltreppen, Aufzüge, alles ist darauf angelegt, kurze Wege ohne Anstrengungen zu ermöglichen.

Man muß sich ein Programm zur Körperschulung aufstellen und vor allem konsequent durchführen. Motivierend kann dabei das Wissen um die positiven Auswirkungen körperlichen Trainings wirken.

In unserer Zivilisation drohen für die Gesundheit als Hauptgefährdung Herz- und Kreislauferkrankungen. Diese Gruppe bedingt die überwiegende Mehrheit der vorzeitigen Todesfälle und ist für eine hohe Zahl der zu Siechtum führenden Krankheiten verantwortlich. Ursache ist oft Trainingsmangel. Auch Risikofaktoren wie hohes Cholesterin, Übergewicht oder Rauchen werden durch regelmäßiges körperliches Training günstig beeinflusst.

Kleine Verhaltensänderungen wie konsequentes Benutzen der Treppen, das Führen eines Gesprächs beim Spaziergang statt im Sessel und vor allem feste Zeiten für ein Standardtraining sind notwendig.

Das Training soll im Ausdauerbereich liegen. Die vom Muskel benötigten Energielieferanten entstehen dabei unter Sauerstoffverbrauch im sogenannten aeroben

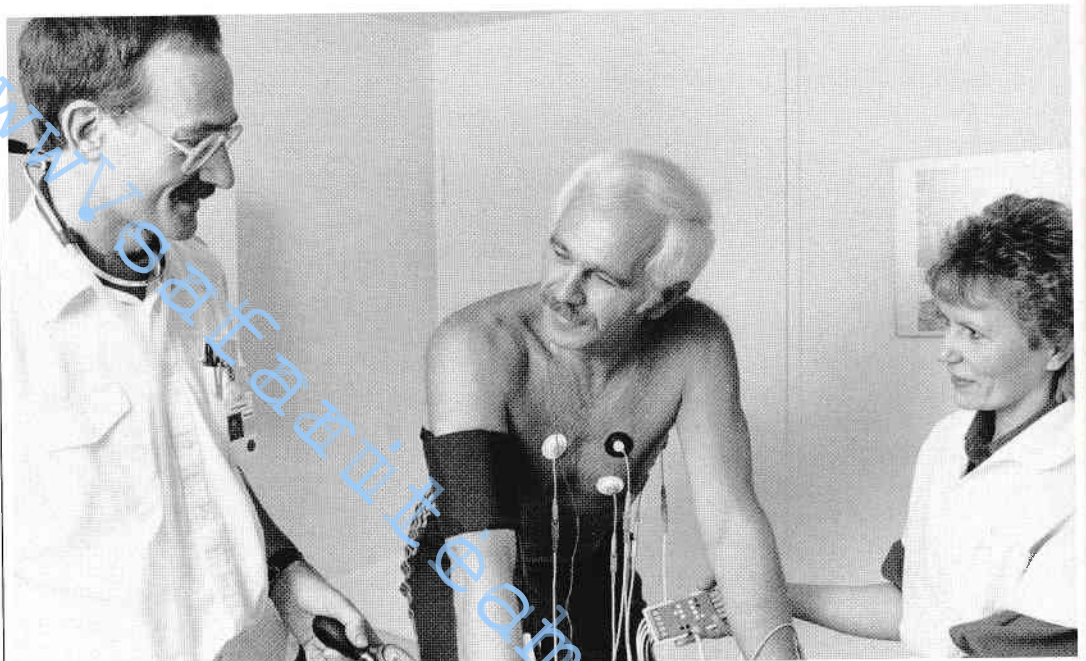
FIT FÜR DIE WELT

Bereich. Nur bei dieser Belastungsstufe ist es möglich, langanhaltende, theoretisch viele Stunden dauernde körperliche Anforderungen

Wer nur zweckgerichtet für eine Auslandsjagd trainieren will, sollte vier Wochen vor der Fahrt beginnen. Am besten allerdings ist lebenslan-

Ich ziehe in jedem Fall Radfahren vor, für das man neben dem Tourenrad auch einen Heimtrainer anschaffen sollte, damit kann man auch regelmäßig üben, wenn das Wetter Radfahren nicht zuläßt. Die Kleinanzeigen der Zeitungen sind voller Angebote. Am Anfang ist die Pulsmessung noch nötig. Vor dem schrägen Halsmuskel neben dem Adamsapfel kann man ihn sehr gut fühlen und auszählen. Nach einigen Messungen hat man das Gefühl heraus - im Prinzip ist er hoch genug, wenn man beim Üben gut schwitzt.

Die Zeit für das Training ist individuell zu wählen. Erfahrungs-



Auch ohne EKG-Strippen und Hilfspersonal unabhängig vom Wetter trainieren!

zu erfüllen. Im sogenannten anaeroben Bereich werden die energieliefernden Stoffwechselvorgänge ohne Sauerstoff durchgeführt, es kommt zur Anreicherung ungenügend ausgenützter Stoffwechselprodukte wie Milchsäure, die den Organismus übersäuern und weitere Aktivität nicht mehr zulassen.

Ein verbessertes „Trimming 130“ nach den Empfehlungen des Deutschen Sportbundes ist ideal: Hierbei wird der Puls durch körperliche Aktivität viermal pro Woche, fünfzehn Minuten dauernd, über 130 bis 150 Schläge pro Minute hochgehalten. Der Puls ist altersabhängig, eine Faustformel zur Errechnung lautet: 180 minus Lebensalter. Hat man diese Belastung einige Monate ohne Beschwerden geübt, kann der Trainingspuls auch gesteigert werden.

ges Training. Ab vierzig Jahren regelmäßig trainiert, bleibt Ihre Leistungskraft bis fast siebzig weitgehend konstant.

Ein französischer Freund, Oberst Ruffinoni, ehemals Leiter der Überlebensschule der französischen Luftwaffe, ist mit 74 Jahren der beste Beweis. In den Bergen klettert er ausdauernd und besser als viele Vierziger.

Die körperliche Aktivität kann man auf verschiedene Weise entwickeln, empfehlenswert ist ein gleichzeitiges Kräftigen der bei der Jagd beanspruchten Muskelgruppen.

Jogging ist überall durchführbar, belastet aber sehr die Knie- und Fußgelenke, Übergewichtige haben noch stärkere Beanspruchungen an diesen Gelenken, bei ihnen verbietet sich Joggen.

gemäß sind morgendliche Trainingszeiten bei niedrigem Blutdruck günstiger. Man ist anschließend bis Mittag fit, da der Blutdruck durch das ausgeschüttete Adrenalin gesteigert wird. Außerdem hat man abends oft andere Verpflichtungen, das Training muß zu oft ausfallen, man kann seine Fitneß nicht halten. Der innere Schweinehund liegt auf der Lauer.

Die spezielle Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur für Bergtouren kann man durch Radfahren an Steigungen, sowie durch Kniebeugen erhalten. Allerdings sollte man die Kniebeugen nicht wie in den guten alten Tagen Turnvater Jahns durchführen, sondern das Bein nur maximal ein Drittel beugen. Sonst wird die Belastung auf die empfindliche Knorpelschicht im Kniegelenk zu groß, auf Dauer kommt es zu Gelenkschäden. v. M.

Reisen ohne Risiko

Gesundheitstips für Polen

Man braucht vor Polenreisen keine besondere Gesundheitsvorsorge zu treffen. Allerdings empfiehlt sich wegen der Versorgungslage die Mitnahme einer gut bestückten Reiseapotheke. Zu Ende der Fahrt wird sie mit Sicherheit sehr gern als Geschenk genommen. Sie sollte enthalten: Schmerz- und Fiebertabletten, Nasen-, Ohren- und Augentropfen, Hustensaft, Magentabletten, Schlaftabletten, Penicillin, Verbandspäckchen, Binden, Heftpflaster, Leukoplast, Einmalspritzen und Kanülen.

Impfungen

Die durch Wildtiere übertragene Tollwut ist häufig. Jäger sollten sich gegen diese immer tödlich ablaufende Erkrankung vorbeugend impfen lassen. Die Injektion wird einen Monat nach der ersten Spritze und dann nach einem Jahr erneuert. Nach diesem Basisschutz erfolgen Auffrischungen nur noch alle fünf Jahre.

In den ländlichen, teils sumpfigen Gebieten Polens besteht eine erhöhte Gefahr, von Zecken gebissen zu werden. Zur Zeit sind zwei durch Zecken übertragene Krankheiten bekannt, die man behandeln oder gegen die man sich mit Impfungen schützen kann.

Borreliose

Immer häufiger wird in Europa als Ursache rheumatischer Erkrankungen die sogenannte „Lyme“-Krankheit entdeckt. Die nach ihrem Entdeckungsort in den USA benannte Infektionskrankheit wird durch Zeckenbiß übertragen. Bisher war hauptsächlich die „Zeckenbißkrankheit“ = FSME, eine Virusin-

fektion des zentralen Nervensystems gefürchtet. In den letzten Jahren hat sich jedoch gezeigt, daß es noch andere bedeutsame und wahrscheinlich häufigere Erkrankungen nach Zeckenbiß gibt. Die Infektion durch das Borreliabakterium kommt allerdings nicht nur in Amerika, sondern auch in Europa, Afrika, Japan und Australien vor. Sie wird nicht nur durch Zeckenbiß, sondern auch durch andere blutsaugende Insekten übertragen.

Zecken sind in einem größeren Prozentsatz als bei der FSME infiziert, so daß in Deutschland die Borreliabakterien auch der häufigste auf den Menschen übertragene Erreger ist. 1982 waren in der Schweiz rund ein Drittel, in Österreich zwischen vier und vierzig Prozent, in Nordrhein-Westfalen

sechzehn Prozent und in Schweden fünfzehn Prozent der Zecken von Borrelien befallen. Die Zeitspanne zwischen dem Zeckenbiß und dem Auftreten von Erscheinungen wechselt zwischen zwei und dreißig Tagen.

In über der Hälfte der Fälle zeigt sich eine typische handtellerergroße Hautrötung an der Bißstelle. Dies wird im Medizinerjargon „Erythema chronicum migrans = ECM“ als Stadium Eins der Borreliose bezeichnet. Anschließend kann es im Stadium Zwei zu grippeähnlichen Beschwerden mit Fieber, Gliederschmerzen und ähnlichen Beschwerden kommen. Im Stadium Drei können dann Jahre später, je nach befallenem Organ, folgende Erkrankungen auftreten:

Gelenkschmerzen mit Schwellung, Rötung und Erguß, die sehr häufig an den Knien erscheinen,

Herzmuskelentzündung mit unregelmäßigem Puls und Brustschmerz,

Störungen im Zentralen Nervensystem, wie Hirnnervenausfälle mit Augenmuskel- oder Gesichtsmuskellähmung.

Im Stadium Vier wird die Haut, Gelenke, Rückenmark und das Gehirn mit einer Vielzahl von Störungen befallen. Die Diagnose ist schwer, da es kein klares, einheitlich ablaufendes Krankheitsbild gibt. Bei Beschwerden sollte der

Arzt immer über zurückliegende Zeckenbisse informiert werden. Er kann dann über den Nachweis von IG M Antikörpern, den ELISA Test und Hämagglutinationstest aus Blutserum den Nachweis einer Borrelienerkrankung führen und rechtzeitig mit einem Antibiotikum behandeln, bevor die Organe befallen sind.

Außer dem Einreiben mit Repellents gibt es leider keinen vorbeugenden Schutz vor den Zeckenbissen und der Borreliose und der Lyme-Krankheit.

Besonders hoch ist die Zecken-gefahr in feuchten, sauren Waldböden, denn dort leben die Infektionsträger Schildzecken-Ixodes ricinus-hundertmal häufiger als in trockenem Buchenwald.

Saure, feuchte Waldböden beherbergen bis zu hundertfünfzig infizierte Zecken pro tausend Quadratmeter, trockene Buchenwälder jedoch nur eineinhalb mit Spirochäten infizierte Schildzecken.

Zeckenbißkrankheit (FSME)

Die Viruserkrankung kommt in Deutschland nur südlich der Acht-Grad-Jahresisotherme vor. Auf den Verbreitungskarten der Weltgesundheitsorganisation werden aber alle durch Zecken übertragenen Viruserkrankungen, die das Zentrale Nervensystem befallen, aufgeführt. Auch Polen und die DDR, obwohl nördlich der Acht-Grad-Jahresisotherme, werden in dieser Karte als Verbreitungsgebiete der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) geführt. Meines Erachtens ist dies nicht gesichert und nur durch die unkritische Übernahme aller Meldungen an zeckenbedingten Erkrankungen durch Viruserkrankheiten in diese Verbreitungskarte erfolgt. Gegen diese anderen Virusinfektionen besitzt man aber keinen Impfstoff, die Krankheiten verlaufen auch ohne Komplikationen und ohne bleibende Schädigungen.

Die „Zeckenbißkrankheit“-Impfung hat auch Nebenwirkungen, an der nach Angabe eines unabhängigen Informationsdienstes insgesamt mehr Personen erkrankten als an der FSME.

Persönlich würde ich mich vor einer Polenreise nicht gegen FSME impfen lassen.

v.M.



In den ländlichen, teils sumpfigen Gebieten Polens besteht erhöhte Gefahr, von Zecken gebissen zu werden.

Foto: F. Rakow