

Tipps zu Reisedurchfall = „Reisediarrhoe“

Die wohl **häufigste Gesundheitsstörung auf Reisen** (40-50% aller Reisenden – abhängig vom Reiseziel und individuellen Reiestil – erkranken daran) ist die **Reisediarrhoe**.

Die klassischen Symptome können schon in den ersten Tagen auftreten und bestehen aus Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfen, Fieber und wässrigen oder blutig-schleimigen Durchfällen.

Wodurch wird die Reisediarrhoe verursacht?

Ursache dafür sind eine Reihe verschiedenster **Mikroorganismen** (Viren, Bakterien, Einzeller) die im Allgemeinen über Trinkwasser und Lebensmitteln aufgenommen werden.

Welche Nahrungsmittel sind besonders „gefährlich“?

Neben nicht abgekochtem Leitungswasser sind folgende Lebensmittel strikt zu meiden:

- mit Eiswürfeln gekühlte Getränke
- ungeschältes Gemüse und Obst
- rohe Salate (auch wenn das Buffet noch so verlockend aussieht!)
- roher Fisch und Meeresfrüchte
- rohes Fleisch
- Speiseeis, Milch
- Mayonnaise, Salatsoßen

Achtung auch auf Getränkeflaschen ohne Versiegelung!

Aufenthalte in Luxushotels schützen nicht vor Durchfallserkrankungen! Im Gegenteil, das teure Ambiente verdeckt oft den Blick hinter die Kulissen.

Wie kann ich mich schützen?

Nach wie vor gilt der bekannte Slogan: „**boil it, cook it, peel it or forget it**“. Beherzigt man diesen konsequent, kann man das Risiko an einer Reisediarrhoe zu erkranken zumindest deutlich reduzieren.

Was ist zu tun wenn ich trotzdem erkrankte?

Durch die Durchfälle verliert der Organismus rasch nicht nur Wasser sondern auch wichtige Elektrolyte (Kalium, Kochsalz, u.a.), besonders wenn der Körper noch zusätzlich durch Erbrechen, Fieber und hohe Außentemperaturen belastet wird. Daher gilt als erste und wichtigste Maßnahme: TRINKEN-TRINKEN-TRINKEN!

Zur Flüssigkeitszufuhr geeignet sind entweder Fertigpräparate in Pulverform zum Auflösen (vor allem für Kinder vorzuziehen) aus ihrer Reiseapotheke oder man

verwendet eine meist leicht erhältliche Mischung aus Orangensaft, Salz und Zucker (1 TL Salz + 4 TL Zucker auf 1 Liter Orangensaft mit (hygienisch unbedenklichen) Wasser 1:1 verdünnt)). Auch Bananen und gesalzene Suppen sind empfehlenswert. Von Cola ist wegen dem sehr hohen Zuckergehalt, dem Koffein, dem hohen Kaloriengehalt und der Kohlensäure abzuraten.

Es ist besser häufig kleine als nur wenige Male große Flüssigkeitsmengen zuzuführen. Gegen Übelkeit sollte frühzeitig ein Mittel wie z.B. Paspertin® eingenommen werden, damit es erst gar nicht zu Erbrechen und dem dann noch größer werdenden Problem der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr kommt.

Welche zusätzlichen Medikamente kann ich verwenden?

Bei hohem Fieber und blutig-schleimigen Durchfallstühlen sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Ist dies nicht möglich, ist die Einnahme von Antibiotika zu überlegen. Diese können aber ernste Nebenwirkungen haben. Wir beraten sie gerne über Nutzen und Risiken dieser Therapie.

Warnen muss man auch vor der unkritischen Einnahme sogenannter Peristaltikhemmer wie Imodium® oder Enterobene®. Diese Präparate wirken durch eine Lähmung des Darms, was dazu führt, dass die Erreger länger im Darm verweilen und zu längeren und schwereren Krankheitsverläufen bis hin zu lebensgefährlichen Zustandsbildern führen.

Sollten diese Medikamente doch eingesetzt werden um z.B. die Heimreise per Flugzeug oder einen anderen dringend notwendigen Ortswechsel zu „überstehen“, dann nur in Kombination mit einem wirksamen Antibiotikum und nur für die Dauer des Fluges!