

Info Reisedurchfall

Wenn „Montezumas Rache“ zuschlägt...

Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema „Reisedurchfall“.

Warum bekommt man Reisedurchfall?

Unzureichende hygienische Verhältnisse im Reiseland führen zu einer für Sie ungewohnten Keimbesiedelung von Nahrungsmitteln und Trinkwasser. Nimmt Ihr Körper schädliche Krankheitserreger auf, möchte er sie möglichst schnell wieder loswerden. Die Folgen sind Durchfall und Erbrechen.

Kann Reisedurchfall gefährlich werden?

Die gute Nachricht vorweg: Über 90% aller Reisedurchfall-Infekte verlaufen unkompliziert und dauern nur wenige Tage an. Die schlechte Nachricht: Bei Durchfällen wird mit jedem Stuhlgang eine erhöhte Menge an Wasser und Mineralstoffen ausgeschieden. Daher bergen Durchfälle das Risiko einer Austrocknung des Körpers, medizinisch „Exsikkose“ genannt. Typische Anzeichen eines akuten Flüssigkeitsmangels sind starke Mattigkeit und Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufkollaps.

Wie kann ich Reisedurchfall vermeiden?

- Trinkwasser – auch Zahnpfutzwasser – sollte stets abgekocht sein oder aus original verschlossenen Flaschen kommen. Zur Wasserdesinfektion gibt es Tabletten in der Apotheke.
- Im Sinne der Empfehlung „Cook it, peel it or forget it“ sollten Sie verzichten auf
 1. rohe, nicht frisch bereitete oder nicht durchgegarnte Fleisch-, Fisch-, oder Meeresfrüchtegerichte
 2. Eiswürfel, offene Eiscreme (Softeis!) und kalte Speisen
 3. Salate und vorgeschälte Früchte.
- Reisedurchfall kann auch psychische Gründe haben: Vermeiden Sie „Urlaubsstress“ um sich in Ruhe auf Klimawechsel oder Zeitverschiebungen einzustellen.

Schlüssel zur Gesundheit

Die Orthomolekulare Medizin nutzt ausschließlich Substanzen, die sowohl in der Nahrung als auch in unserem Körper ganz natürlich vorkommen. Es sind Vitalstoffe, wie z.B. die Vitamine und Mineralien. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen als Mikronährstoffe regelmäßig in ausreichender Menge zugeführt werden, damit wir gesund und leistungsfähig bleiben.

Was kann ich tun, wenn es mich „erwischt hat“?

- Trinken Sie bei Durchfall täglich 2-3 Liter Flüssigkeit, am besten in Form von Mineralwasser, gesüßtem Tee oder Gemüsebrühe. Übermäßige Wasser- und Mineralstoffverluste können Sie durch sog. „Elektrolytlösungen“ ausgleichen. Pulver zur einfachen Herstellung solcher Lösungen halten wir für Ihre Reiseapotheke bereit.
- Es gibt gut wirksame Durchfallmittel zur raschen Wiederherstellung der Darmfunktion. In manchen Fällen kann eine vorbeugende Anwendung sinnvoll sein. Wir beraten Sie gerne.

- Arzneimittel, die die Darmbewegung komplett lähmen (sog. „Motilitätshemmer“), sollten Sie nur im Notfall anwenden. Der „Run“ auf die Toilette bleibt Ihnen damit zwar erspart, doch verhindern Sie auch die Ausscheidung der krankmachenden Erreger, die Ihr Körper ja eigentlich loswerden möchte. Ohne ärztlichen Rat sollten Sie solche Mittel nur bei massivem Flüssigkeitsverlust über max. 1-2 Tage verwenden.

Wann sollte man den Arzt konsultieren?

Ernstere Infektionen bedürfen der ärztlichen Abklärung.

Suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf, wenn Sie

- länger als 5 Tage an Durchfall leiden,
- hohes oder anhaltendes Fieber haben,
- Blut, Schleim oder Eiter im Stuhl entdecken,
- binnen der ersten 2-3 Tage mehr als 10% Ihres Gewichtes verlieren oder
- sich auffallend matt und geschwächt fühlen.

Kann Reisedurchfall gefährlich werden?

Die gute Nachricht vorweg: Über 90% aller Reisedurchfall-Infekte verlaufen unkompliziert und dauern nur wenige Tage an. Die schlechte Nachricht: Bei Durchfällen wird mit jedem Stuhlgang eine erhöhte Menge an Wasser und Mineralstoffen ausgeschieden. Daher bergen Durchfälle das Risiko einer Austrocknung des Körpers, medizinisch „Exsikkose“ genannt. Typische Anzeichen eines akuten Flüssigkeitsmangels sind starke Mattigkeit und Kreislaufprobleme bis hin zum Kreislaufkollaps.

Was mache ich, wenn mein Kind krank wird?

- Säuglinge und Kleinkinder unter 4 Jahren können besonders leicht austrocknen und sollten bei Durchfall sofort mit sog. „Elektrolytlösungen“ (s.o.) behandelt werden. Zusätzlich ist für vermehrte Flüssigkeitszufuhr zu sorgen. Auch größere Kinder sollten ständig zum Trinken angehalten werden.
- Lassen Sie sich vor Reiseantritt beraten, welches Durchfallmittel für ihr Kind geeignet ist. „Motilitätshemmer“ sind bei Kindern ohne ärztliche Anweisung tabu.
- Durchfallkinder unter 2 Jahren und Kinder mit Anzeichen eines akuten Flüssigkeitsmangels oder einer ernstesten Infektion (s.o.), gehören umgehend in ärztliche oder klinische Betreuung.

Verfasserin: Dr. Heidrun Maisch, Apothekerin