



Durchfall auf Reisen



SA, 14. 6.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Reisedurchfall – auch Reisediarrhoe genannt – zählt wohl nicht zu den wünschenswerten Urlaubserlebnissen. Und dennoch begleitet er 30 bis 50 Prozent der Reisenden. Besonders häufig tritt er in tropischen und subtropischen Regionen wie Afrika, Asien oder Lateinamerika auf.

Auslöser Hygienemangel. Die Entwicklung von Antibiotika und hohen hygienischen Standards zeichnen in der westlichen Welt dafür verantwortlich, dass Durchfall selten auftritt und keine lebensbedrohlichen Ausmaße mehr annimmt. Unser Immunsystem kann mit Keimen, die in Entwicklungsländern Speisen und Wasser belasten, nicht umgehen. Ob Bakterien, Parasiten oder Viren – sie alle bringen die normale Darmflora aus dem Gleichgewicht. Die mit Abstand häufigsten Erreger des Reisedurchfalls sind sogenannte Escherichia-coli-Bakterien. Sie schütten im Darm Giftstoffe aus („Enterotoxine“), die eine erhöhte Elektrolyt- und Wasserausscheidung über die Darmwand bewirken. Die Folge sind wässrige Durchfälle – „Reiswasserstühle“.

Welche Erreger den Durchfall auch verursacht haben – sie äußern sich mit rund drei bis sechs Entleerungen täglich und werden meist von starken Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Fieber begleitet. Durchschnittlich treten die ersten Symptome zwischen dem dritten und neunten Urlaubstag auf. In den meisten Fällen klingt der Durchfall nach etwa einer Woche von selbst wieder ab. Dann handelt es sich um akuten Reisedurchfall. Halten die Durchfälle mehr als vier Wochen an, spricht man von chronischem Durchfall. Er liegt in bis zu zehn Prozent der

Fälle vor und wird meist durch den Einzeller „Giardia lamblia“ ausgelöst. In diesem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden. Mittels Stuhluntersuchung wird die Diagnose gestellt. Hilfreich für eine Diagnose sind auch Urlaubsland, Unterbringung sowie Ess- und Trinkgewohnheiten.

Was tun? Während der Durchfälle sollte auf ausreichende orale Flüssigkeitszufuhr mithilfe zucker- und salzhaltiger Flüssigkeiten geachtet werden. Sehr wirksam sind elektrolythaltige Lösungen. So empfiehlt es sich etwa, leicht gesalzenen Orangensaft, der Kalium enthält, oder gezuckertes Mineralwasser, in dem Bicarbonat enthalten ist, zu trinken. Als Sofortmaßnahme genügen auch gesüßter Tee mit Salzgebäck oder Reisschleimsuppe um den Körper mit den wichtigsten Mineralstoffen zu versorgen. In den akuten Phasen können Medikamente gegen die Bauchkrämpfe und den Brechreiz helfen. Gesunden Jugendlichen und Erwachsenen gelingt es meistens, das Flüssigkeitsdefizit selbständig auszugleichen. Kleinkinder, betagte Personen und Menschen mit Begleiterkrankungen sollten aber unbedingt ärztlichen Rat einholen, da



„WÄHREND DER DURCHFÄLLE AUF GENÜGENDE FLÜSSIGKEITSZUFUHR ACHTEN“

Durchfälle den Körper massiv belasten.

Zur Vorbeugung von Reisedurchfall empfiehlt es sich, allgemeine Regeln der Hygiene zu beachten. Nahrungsmittel sollten vor dem Verzehr gekocht oder geschält, Trinkwasser nur aus verschlossenen Originalflaschen getrunken werden. Vermeiden Sie auch Salate, aufgewärmtes Essen, Eiscreme aus zweifelhafter Herkunft und aus Leitungswasser hergestellte Eiswürfel. Einen 100-prozentigen Schutz vor Reisedurchfall gibt es allerdings nicht. Nach Abklingen der Beschwerden können Probiotika eingenommen werden, um das natürliche Gleichgewicht der Darmflora wieder herzustellen. ■