

Reisedurchfall

Was Sie wissen sollten

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

Durchfall: Reise-Gesundheits-Problem Nr. 1

Von Durchfall spricht man, wenn ungeformter bis flüssiger Stuhl mehrmals täglich abgesetzt wird. Als Reisediarrhoe ist dieses Symptom bei nahezu allen Fernreisenden die häufigste Gesundheitsstörung. Jüngere Erwachsene und Kinder sind besonders betroffen.

Vorsicht in den ersten Tagen!

Klimawechsel, Zeitverschiebung und ungewohntes Essen bedeuten für den Körper und das vegetative Nervensystem eine Umstellung. Wenn dann Stress und Hektik hinzukommen, schlägt es den Betroffenen auf den Magen. Durchfall oder Verstopfung sind die Folge. Nach einigen Tagen der Ruhe normalisieren sich diese Störungen meist rasch wieder.

Gefährlicher sind Infektionen!

Häufig sind Durchfälle jedoch das Resultat einer Infektion mit Bakterien oder Darmparasiten. Die häufigsten Infektionsquellen sind Leitungswasser, verunreinigte Speisen und Getränke. Als eigentlicher Übeltäter werden dabei meist Kolibakterien entlarvt. Wesentlich gefährlicher sind Typhus-Bakterien, Parasiten wie Amöben oder auch Virusinfektionen. Auch die tropische Malaria kann Symptome verursachen, die primär an eine Magen-Darm-Infektion denken lassen und die Malariainfektion verschleiern. Deshalb gilt bei Durchfällen mit Fieber in Malariagebieten während oder nach einer Reise immer der Grundsatz, zunächst eine Malaria auszuschließen, da diese in kurzer Zeit lebensgefährlich werden kann.

Vorbeugung ist wichtig!

Magen-Darm-Infekte lassen sich meistens vermeiden, indem Sie eine konsequente Nahrungs- und Trinkwasserhygiene befolgen und die internationale Grundregel „**boil it, cook it, peel it – or forget it!**“ (koche es, brate es, schäle es – oder vergiss es!) beachten.

Wenn es Sie erwischt – was dann?

1. Bei blutigen oder eitrigen Durchfällen und Durchfall mit Fieber sollten Sie sich sofort an einen Arzt wenden und sollten niemals zur Selbsttherapie greifen. Gleiches gilt für den Fall, dass Sie schwanger sein sollten.
2. Die normale wässrige Reisediarrhoe beruhigt sich bei entsprechenden Flüssigkeits- und Elektrolytersatz mit einfacher Diät in mehr als der Hälfte der Fälle innerhalb von 1-2 Tagen von selbst. Im Notfall (z.B. bei Rundreisen in der Gruppe) empfiehlt sich eine medikamentöse Behandlung mit Präparaten, die den Darm ruhig stellen, z.B. mit dem Wirkstoff Loperamid. Die Präparate sollten nur kurzfristig genommen werden. Die Einnahme von Antibiotika ist meist entbehrlich.
3. Dauern die wässrigen Durchfälle länger als zwei Tage an, sollte letztendlich ein Arzt konsultiert werden, um eine Stuhluntersuchung auf Infektionserreger und Parasiten vorzunehmen, um dann ggf. eine gezielte Therapie mit Antibiotika einzuleiten.

Flüssigkeits- und Elektrolytersatz sind entscheidend!

1. Gefährlich beim Reisedurchfall ist vor allem in warmen Ländern der hohe Verlust von Wasser und Mineralsalzen. Er kann im Extremfall zum Kreislaufkollaps führen. Kleinkinder und ältere Menschen sind hier besonders gefährdet.
2. Ein rascher und kontinuierlicher Ersatz von Flüssigkeit und Mineralstoffen durch sogenannte orale Rehydratationslösungen (ORS) ist zur Behandlung und Vermeidung von ernsten Komplikationen besonders wichtig. Es gibt hier verschiedene fertige Präparate. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker entsprechend beraten.
3. Sollten Sie die Fertigpräparate der Reiseapotheke verbraucht haben, können Sie sich im Notfall eine entsprechende Lösung auch selbst herstellen:

Auf 1 Liter Flüssigkeit (abgekochtes Wasser):

8 Teelöffel Zucker (wenn vorhanden Traubenzucker),

1 gestrichener Teelöffel Kochsalz,

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat), wenn vorhanden,

zur Geschmacksverbesserung und zur Kaliumanreicherung können Fruchtsäfte zugefügt werden.