

Häufigste Erkrankung im Urlaub: Wie man sich vor Reisedurchfall schützen kann

Düsseldorf, Juli 2011 – In den Sommerferien steht bei vielen Reisenden der ersehnte Urlaub im sonnigen Süden an. Doch in der warmen Umgebung fühlen sich nicht nur Menschen sondern auch Bakterien wohl – beispielweise Kolibakterien, die für die meisten Reisedurchfälle verantwortlich sind und leicht übertragen werden. Gerade bei Reisen in tropische und subtropische Länder sollten Urlauber deshalb auf sorgfältige Hygiene achten, empfiehlt das CRM Centrum für Reisemedizin. Denn der Reisedurchfall ist unterwegs die mit Abstand häufigste Erkrankung.

Je nach Region und Reiseart sind zwischen 10 und 80 Prozent aller Reisenden von Reisedurchfall betroffen. Insbesondere bei Aufenthalten in Mittel- und Südamerika, Asien und Afrika, aber auch auf Kreuzfahrtschiffen ist die Wahrscheinlichkeit hoch, sich mit Durchfallerregern zu infizieren. Die Verursacher sind meist Kolibakterien, manchmal aber auch Salmonellen, Ruhr- oder Cholera-Erreger.

„Die wichtigste Vorsorgemaßnahme ist eine möglichst sorgfältige Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln, aber auch im Alltag allgemein“, sagt Bettina Flörchinger, Ärztin am CRM Centrum für Reisemedizin. Da Reisende auf die Speis Zubereitung und -lagerung im Urlaub meist keinen Einfluss nehmen können, gilt es, bestimmte Speisen zu meiden. Dazu gehören rohe, ungeschälte Früchte, Gemüse und Salate ebenso wie offene Säfte und Eiscreme. Auch bei nicht durchgegartem Fleisch- oder Fischgerichten oder Speisen aus dem Straßen- oder Strandverkauf sollten Urlauber in südlichen Ländern vorsichtig sein. Zudem entspricht in vielen Schwellen- und Entwicklungsländern die Qualität des Leitungswassers nicht dem deutschen Standard und kann mit Erregern kontaminiert sein. Hier empfiehlt es sich, das Wasser vor dem Trinken abzukochen oder abgefülltes Wasser zu kaufen. Durch regelmäßiges und gründliches Händewaschen - nicht nur nach dem Toilettengang, sondern beispielsweise auch vor dem Verzehr von Speisen - kann das Risiko einer Infektion mit Durchfallerregern zusätzlich verringert werden.

Kommt es dennoch zu einer Reisediarrhoe, so ist diese für gesunde Erwachsene meist nur eine unangenehme aber harmlose Episode, die nach drei bis fünf Tagen überstanden ist. Dies gilt jedoch nicht für Kinder, Schwangere, ältere Menschen und chronisch Kranke. Der Verlust von Flüssigkeit und Mineralstoffen kann bei ihnen zu Kreislaufkollaps und Nierenversagen führen. Um dies zu vermeiden, sollten Betroffene vor allem viel trinken. Optimal sind die sogenannten ORS-Lösungen, die in der Apotheke erhältlich sind und Teil der Reiseapotheke sein sollten.

Manche Medikamente stoppen den Durchfall, indem sie die Darmtätigkeit drosseln. Sie enthalten den Wirkstoff Loperamid. „Ihre Einnahme ist jedoch nur manchmal sinnvoll, zum Beispiel wenn man mit akutem Durchfall eine längere Busfahrt überstehen muss“, sagt Reisemedizinerin Flörchinger. Denn der Durchfall ist eine Abwehrreaktion des Körpers, um sich fremder, schädlicher Keime zu entledigen. Er sollte deshalb nicht über einen Zeitraum von mehr als einem Tag medikamentös gestoppt werden.

Wenn der Durchfall länger als fünf Tage dauert, Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind oder wenn Fieber, Erbrechen, Schmerzen oder Kreislaufstörungen auftreten, sollten Reisende unbedingt einen Arzt aufsuchen.

In bestimmten Fällen - vor allem für ältere und chronisch kranke Menschen - kann eine Cholera-Impfung, die als Nebeneffekt auch gegen manche Durchfallerreger schützt, sinnvoll sein. Reisende, die einen Aufenthalt in tropischen oder subtropischen Ländern planen, sollten sich hierzu von einem Reisemediziner beraten lassen.

Pressekontakt:

Juliane Pfeiffer
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
CRM Centrum für Reisemedizin
Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstraße 14 | 70469 Stuttgart
Fon +49[0]711/8931-693
Fax +49[0]711/8931-167
juliane.pfeiffer@thieme.de
www.thieme.de

Georg Thieme Verlag KG | Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart
Rechtsform: KG | Sitz und Handelsregister: Stuttgart, HRA 3499