

Tipp: Reisedurchfall

Allgemeines:

Der Reisedurchfall ist eine sehr häufige Begleiterscheinung von Fernreisen.

Es kommt dabei meist innerhalb der ersten Reiseweche zu 3 bis 6 oft wässrigen Durchfällen täglich, die eventuell von geringen Bauchschmerzen und einer leichten Reduktion des Allgemeinbefindens begleitet werden.

Meist dauert der Reisedurchfall 3-4 Tage. Er ist bei sonst gesunden Menschen im Allgemeinen harmlos, aber lästig.

Gefährdet sind kleine Kinder, alte Menschen und Menschen mit chronischen Vorerkrankungen (z.B. Nierenerkrankungen)

Als Ursache kommen verschiedene Bakterien (z.B. ETEC, Campylobacter, Shigellen, Salmonellen), Viren (z.B. Noroviren, Rotaviren) und Protozoen (z.B.: Giardia lamblia, Entamoeba histolytica) in Frage.

Regeln:

- Nur geschältes (schälbares) Obst (z.B. Bananen) und Gemüse roh essen.
- Nahrung gut gekocht, oder gebraten essen.
- Nur Getränke aus industriell gefertigten Verpackungen (z.B. Mineralwasser) zu sich nehmen.
- Auf Händehygiene (waschen, desinfizieren) achten.
- Der eigentliche Reisedurchfall wird von selbst wieder gut. Auf ärztliche Hilfe kann verzichtet werden. Warnsymptome für das Vorliegen einer ernstesten Erkrankung sind: Starke Bauchkrämpfe, Fieber, Blutauflagerungen, starke Reduktion des Allgemeinbefindens. In diesem Fall ist ein Arzt zu konsultieren.

Medikamente:

Hausmittel können einen gewissen Effekt haben z.B. getrocknete Heidlebeeren.

Gut wirksam gegen Durchfall ist Loperamid (Enterobene®, Immodium®).

Achtung: Loperamid ist kein kausales Heilmittel, sondern nur symptomatisch wirksam. Es kann kurzfristig verwendet werden um z.B. Busfahrten zu überstehen, oder eine Besichtigung ungestört durchführen zu können. Bei schlechtem Allgemeinzustand, oder bei andauern der Durchfälle, soll es

keinesfalls unkritisch weiterverwendet werden und birgt in diesen Fällen auch eine gewisse Gefahr.

Bei begleitendem Erbrechen ist z.B. Metoclopramid (z.B.: Ceolat® Lösung, oder Paspertin® Tabletten) wirksam.

Bei häufigeren Durchfällen, bei kleinen Kindern und alten Menschen, sowie bei chronischen Vorerkrankungen ist besonders auf ausreichende Wasser und Elektrolytzufuhr zu achten. Im Notfall kann gesalzener verdünnter Fruchtsaft verwendet werden. Ideal ist die von der WHO empfohlene orale Rehydratationslösung, die als Pulver mitgenommen und mit Wasser im richtigen Verhältnis aufgelöst werden kann (Normhydral®, Normolyt®, Lytomed®-Heidelbeer-Elektrolytlösung).

Die häufig gepflegte Anwendung von Antibiotika gegen den Reisedurchfall sollte die Ausnahme sein. Erstens wird der Reisedurchfall auch ohne antibiotische Behandlung wieder gut. Im besten Fall verkürzt man die Krankheitsdauer um 1-2 Tage. Zweitens sind Antibiotika gegen einige der Erreger gar nicht wirksam und man weiß ja nicht, um welchen Erreger es sich handelt. Ganz abgesehen von Resistenzen, die die Wirksamkeit eventuell noch weiter einschränken. Drittens können Antibiotika auch erheblichen Schaden bewirken.

Individuell kann die Entscheidung für ein Antibiotikum fallen. Das sollte aber auf Rat eines Arztes erfolgen.