
Ratgeber für Patienten

Was Sie schon immer über **Reisediarrhö** wissen wollten und sollten!



GASTRO  **LIGA** e.V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm
und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.

„Montezumas Rache“, die Reisediarrhö, ist meist Folge von Erregern wie Bakterien, Viren oder Parasiten, die durch Lebensmittel oder Trinkwasser aufgenommen werden. Dabei ist nicht nur das Urlaubsvergnügen getrübt, es können unter Umständen in seltenen Fällen auch schwere Gesundheitsschäden resultieren. Die Schwere der Erkrankung kann von Erbrechen und leichtem Durchfall bis zu lebensbedrohlichen Verlusten von Wasser und Salzen durch anhaltende Durchfälle reichen. Besonders gefährdet sind aufgrund ihrer eingeschränkten Abwehrlage Kinder und ältere Menschen.

Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über die häufigsten Erreger von Durchfallerkrankungen auf Reisen geben und Ihnen zeigen, wie Sie sich davor schützen und was Sie im Falle einer Erkrankung tun können.

Reisediarrhö – Was ist das?

Änderungen der üblichen Stuhlgewohnheiten sind auf Reisen häufig. Von Reisediarrhö spricht man, wenn dreimal oder öfter pro Tag das „stille Örtchen“ für Stuhlgang aufgesucht werden muss – oft begleitet von Fieber, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen.

Reisediarrhö – Wer bekommt sie?

Ungefähr 40 % aller Fremreisenden, also fast jeder zweite, ist von Reisediarrhö betroffen. Dabei gibt es durchaus Unterschiede je nach Reiseziel (als Hochrisikogebiete gelten der mittlere Osten und Nordafrika), Reisestil (der Individualtourist ist einem größeren Risiko ausgesetzt als der Badeurlauber, der die meiste Zeit in seiner Hotelanlage verbringt) und nach Art der Unterbringung. Hierbei ist das Risiko im Standardhotel entgegen den Erwartungen etwas niedriger als in Luxushotels. Möglicherweise, da in den Luxushotels das Ambiente falsche Sicherheit vermittelt und die sonst eingehaltenen Vorsichtsmaßnahmen an glamourösen Buffets außer Acht

gelassen werden. In den ganz einfachen Unterkünften ist das Risiko, an einer Reisediarrhö zu erkranken, wie zu erwarten jedoch am höchsten.

... und wann?

Meist „erwischt“ es einen am Beginn der Reise: in über 90 % der Fälle setzten die Durchfälle am 3. bis 9. Reisetag ein. Es setzt also gewissermaßen ein „Gewöhnungseffekt“ nach längerem Aufenthalt in fremder Umgebung ein.

Reisediarrhö – Was löst sie aus?

Auslöser sind Bakterien bzw. deren Giftstoffe, Viren und Parasiten. Der häufigste Bösewicht ist ein „Enterotoxischer Escherichia coli“, kurz ETEC genannt, der für knapp die Hälfte aller Fälle von Reisediarrhö angeschuldigt wird. Je nach Reiseziel stehen noch Salmonellen, Shigellen, Campylobakter und andere Familienmitglieder der Escherichia coli Bakterien auf der Liste. Bei den auslösenden Viren haben die Rotaviren die Nase vorn. Da sich die meisten dieser Erreger mit den gleichen Beschwerden – meist wässrige Durchfälle, mehr oder weniger Bauchschmerzen und Erbrechen – äußern, ist es im Nachhinein meist schwer, den Erreger zu identifizieren.

Reisediarrhö – Wie vermeiden?

Peel it, cook it or forget it, also „schäl es, koch es oder vergiss es“ - die alte Regel, Lebensmittel nur gekocht oder selbst frisch geschält zu sich zu nehmen, gilt selbstverständlich immer noch. Dabei gilt es noch zu beachten, dass die in Getränken servierten Eiswürfel meist nicht aus abgekochtem Wasser hergestellt wurden. Daher sollten Sie besser auf Eiswürfel in Kaltgetränken verzichten. Am sichersten sind natürlich Getränke aus verschlossenen Originalflaschen, aber auch die Getränke der großen Softdrink-Anbieter sollten den Si-

cherheitsansprüchen genügen – wenn sie nicht mit Eiswürfeln versetzt sind.

Auch zum Zähneputzen sollte kein Leitungswasser benutzt werden, auch wenn die hierbei aufgenommene Wassermenge sehr gering ist. Rohes Obst und Gemüse sollte nur frisch geschält verzehrt werden, da Waschen, insbesondere bei Salaten, oft nicht ausreicht, die anhaftenden Krankheitserreger zu entfernen. Die hierzulande verbotene „Kopfdüngung“, also das Düngen mit Fäkalien direkt auf den bereits gewachsenen Salatkopf, ist nämlich anderenorts durchaus noch üblich. Für die Empfehlung, zur Vermeidung einer Reisediarrhö zu jeder Mahlzeit etwas Alkohol zu sich zu nehmen, gibt es keine Daten, die dies belegen würden. Wenn keine persönlichen oder gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen, ist gegen das Glas Wein zur Mahlzeit oder den Schnaps danach im Urlaub sicher nichts einzuwenden.

Vorbeugende Medikamente sollen hier nur kurz erwähnt werden, da die erwähnten Verhaltensregeln sicher sinnvoller sind. *Saccharomyces boulardii*, ein Hefepilz aus der Bierherstellung, wird gelegentlich zur Vorbeugung einer Reisediarrhö empfohlen. Dass damit das Risiko einer Erkrankung tatsächlich verringert werden kann, ist jedoch nicht bewiesen. Dieser Hefepilz beeinflusst das Milieu im Darm, was es Krankheitserregern schwerer machen soll, dort zu wirken. Gegen die vorbeugende Einnahme dieses Medikamentes spricht bei guter Verträglichkeit und praktisch keinen Nebenwirkungen nichts, außer dass der Nutzen eher fraglich ist.

Andere Medikamente können das Risiko einer Infektion zwar verringern, können jedoch zum Teil erhebliche Nebenwirkungen verursachen, so dass sie hier nicht empfohlen werden können. Ob künftig ein Schutz vor einer Reisediarrhö durch eine Schutzimpfung erreicht werden kann, bleibt abzuwarten. Diese steckt derzeit noch in der Entwicklungsphase und wird in absehbarer Zeit nicht erhältlich sein. Vorbeugend Antibiotika einzunehmen kann zwar sicherlich das Risiko einer Erkrankung verringern, muss aber zum einen

wegen der oft nicht unerheblichen Nebenwirkungen, vor allem aber aufgrund der drohenden Resistenzentwicklung der Krankheitserreger bei ungezieltem Einsatz von Antibiotika, streng auf bestimmte Risikogruppen beschränkt bleiben.

Reisediarrhö – Was tun, wenn?

Durch die Durchfälle gehen vor allem Flüssigkeit und Salze verloren. Deren Ersatz steht also bei der Reisediarrhö im Vordergrund. Gut geeignet sind dafür Tee aus sauberem Wasser (abgekocht oder in Flaschen gekauft) mit Zucker, Fruchtsäfte und Limonaden, auch Colagetränke. Auch hier gilt wieder, dass Getränke aus verschlossenen Originalflaschen zu bevorzugen sind. Zum Ersatz der Salze kann Salzgebäck (Salzstangen o. Ä.) gegessen werden. Am einfachsten ist der ideale Flüssigkeits- und Salzersatz durch fertig zusammen gemischte Zusätze zum Trinkwasser, die dann definierte Zucker/Salzlösungen ergeben. Sie sind in Apotheken erhältlich. (Tab. 1)

Tab.1: Lösung zum Selbsterstellen für Elektrolytersatz

■ Tafelsalz	3/4 Teelöffel
■ Zucker	4 Esslöffel
■ Backpulver	1 Teelöffel
■ Orangensaft	1 Tasse

Ist der ausreichende Flüssigkeitsersatz durch Trinken nicht möglich, beispielsweise aufgrund von Erbrechen und Übelkeit oder bei Säuglingen und Kleinkindern, muss die verlorene Flüssigkeit gegebenenfalls durch Infusionen in einem Krankenhaus ersetzt werden.

Die Behandlung der Durchfälle durch Medikamente, z.B. Loperamid, ist nur kurzfristig, z.B. während der Heimreise, sinnvoll. Gar nicht eingesetzt werden sollten diese Medikamente bei blutigem Durchfall, hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl. In diesem Fall sollte ein Arzt aufgesucht werden (Abb.1).

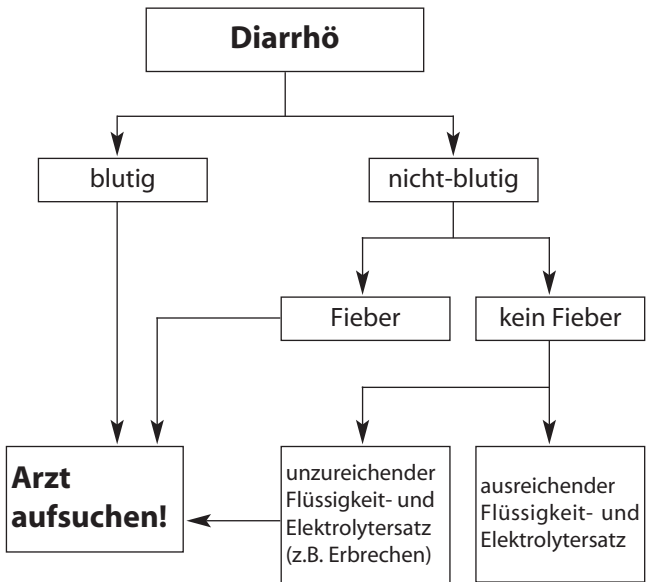


Abb. 1: Wann man bei Reisediarrhö den Arzt aufsuchen sollte

Mitgliedschaft in der Gastro-Liga e.V.

Ich möchte Mitglied in der Gastro-Liga e.V. werden.
Nachfolgend mein Aufnahmeantrag:

Name _____

Vorname _____

Beruf _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

.....
 Mit der Abbuchung des jährlichen Mitgliedsbeitrags in
Höhe von _____
(Mindestbeitrag € 30/Jahr)

Betrag in Worten _____

bei _____

(Bank, Sparkasse, Postgiroamt)

BLZ _____ Konto-Nr. _____

bin ich einverstanden

Datum _____ Unterschrift _____

.....
Diese Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an
Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben
elektronisch gespeichert werden.

Den ausgefüllten und unterzeichneten Antrag senden Sie
bitte an:

Gastro-Liga e. V. • Friedrich-List-Straße 13 • 35398 Gießen
Telefax 06 41-9 74 81 - 18



GASTRO-LIGA e.V.
Friedrich-List-Straße 13
35398 Giessen



RATGEBER FÜR PATIENTEN

In dieser Reihe sind bisher erschienen:

SPEISERÖHRE

- Sodbrennen und säurebedingte Magenbeschwerden

MAGEN

- Der Magen
Aufgaben und Erkrankungen – ein Überblick
- Entzündungen (Gastritis) und Geschwüre des Magens und Zwölffingerdarms
- Reizmagen (funktionelle Dyspepsie) – ein häufiges Krankheitsbild
- Kampf dem Magenkrebs
Auch Sie können selbst dazu beitragen
- Schmerzmittel und Magen

LEBER

- Fettleber
- Funktion der Leber / Galle
- Was Sie schon immer über Gelbsucht wissen wollten und sollten!
- Was Sie über Leberzirrhose wissen sollten!
- Leberkoma – Hepatische Enzephalopathie
- Was Sie schon immer über Gallensteine wissen wollten!

DARM

- Obstipation (Verstopfung)
- Kampf dem Darmkrebs
Auch Sie können selbst dazu beitragen
- Blähsucht – Meteorismus
Was Sie selbst zur Behebung Ihrer Beschwerden beitragen können
- Pilze im Stuhl
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- Was Sie schon immer zum Reizdarmsyndrom wissen wollten
- Divertikelkrankheit des Dickdarms
- Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

-
- Blinddarm und Blinddarmentzündung
 - Hämorrhoiden
 - Juckreiz im Analbereich (Pruritus ani)

BAUCHSPEICHELDRÜSE

- Die Bauchspeicheldrüse und ihre Erkrankungen
- Die Funktion der Bauchspeicheldrüse

DIAGNOSTISCHE VERFAHREN

- Die Computertomographie des Bauchraumes (Abdomen-CT)
- Magnetresonanztomographie in der Gastroenterologie
- Ultraschall (Sonographie)
- Färbeverfahren und Laserdiagnostik in der Gastroenterologie

WEITERE THEMEN

- Schutzimpfungen im Erwachsenenalter
- Probiotika
- Was Sie schon immer über Operationsverfahren wissen wollten und sollten
- Verdauung – Über den Aufbau und die Funktion des Magen-Darm-Kanals
- Der Stoffwechsel – Was in unserem Körper passiert
- Gesunde Ernährung

Raum für Notizen:



Verfasser:

Prof. Dr. Peter Layer
Irina Ulmer
Abteilung für Innere Medizin
Israelitisches Krankenhaus
Orchideenstieg 14
22297 Hamburg

GASTRO  LIGA e.V.

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm
und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Straße 13 · 35398 Giessen · Germany

Tel. +49-6 41- 9 74 81 - 0 · Fax +49-6 41-9 74 81 - 18

Internet: www.gastro-liga.de

E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de