



*Ratgeber*

## *Durchfall auf Reisen*

*Dr. Irina Ulmer*

*Prof. Dr. Peter Layer*



## ***Einleitung***

„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 reicht von Erbrechen und leichtem Durchfall bis zu lebensbedrohlichen Verlusten von Wasser und Salzen durch anhaltende Durchfälle. Besonders gefährdet sind aufgrund ihrer eingeschränkten Abwehrlage Kinder und ältere Menschen. Dieser Ratgeber 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. Ein Glossar, das die wichtigsten medizinischen Begriffe erklärt, finden Sie am Ende des Ratgebers. Der Ratgeber ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Arzt<sup>1)</sup>, an den Sie sich bei gesundheitlichen Fragen, Zweifeln und Sorgen wenden sollten, und dem die individuelle Diagnostik und Therapie in Absprache mit Ihnen vorbehalten ist.

## ***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“

1) Aus Vereinfachungsgründen wurde unabhängig vom Geschlecht nur die männliche Formulierungsform gewählt. Die Angaben beziehen sich auf Angehörige jedweden Geschlechts.

für sehr weichen bis flüssigen Stuhlgang aufgesucht werden muss – oft begleitet von Fieber, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit oder Erbrechen. Auch zu blutigen Stühlen kann es kommen.

## **Reisediarrhö – Wer bekommt sie?**

Eine Reisediarrhö erleiden etwa 10–40 % aller Fernreisenden, also bei manchen Reisezielen fast jeder zweite. Dabei gibt es große Unterschiede je nach **Region** (als Hochrisikogebiete gelten Nordafrika, Süd- und Südost-Asien, Süd- und Zentral-Amerika inkl. Mexiko), Art der **Unterbringung** („All-Inclusive“-Unterkünfte und dabei vor allem Buffets mit lange warmgehaltenen Speisen erhöhen das Risiko, an einer Reisediarrhö zu erkranken. In sehr einfachen Unterkünften ist das Risiko jedoch erwartungsgemäß am höchsten) und **Reisestil** (Individualtouristen haben ein größeres Risiko als Badeurlauber, die die meiste Zeit in ihrer Hotelanlage verbringen). Reisen nach Nordamerika, Australien oder Japan sind demgegenüber relativ „sicher“.

### **...und wann?**

Meist „erwischt“ es einen am Beginn der Reise: bei den meisten Patienten setzen die Durchfälle am 4. bis 14. Reisetag ein. Es setzt also gewissermaßen ein „Gewöhnungseffekt“ nach längerem Aufenthalt in fremder Umgebung ein.

Ende der Leseprobe für diesen Ratgeber. Weiterlesen nur als Mitglied möglich.

## **Mitglied werden bringt was!**

- Zugriff auf alle Inhalte von [www.gastro-Liga.de](http://www.gastro-Liga.de)
- Mitgliedertelefon für Fragen zu Verdauungskrankheiten – jede Woche

u.v.m

Ihnen hat die Leseprobe gefallen?

## **Jetzt Mitglied werden!**