

# Risiko Reisedurchfall.

Und wie Sie sich mit der richtigen  
Reiseapotheke vorbereiten.



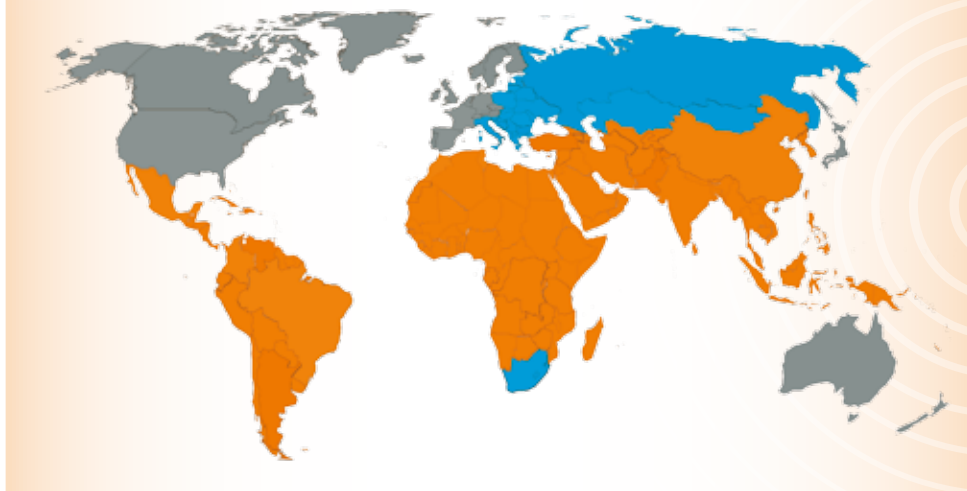
## Reisedurchfall – wenn der Traumurlaub zum Alptraum wird.

Der Reisedurchfall (Reisediarrhoe) kann jeden treffen, auch Sie. In vielen beliebten südlichen Reisezielen besteht ein sehr hohes Risiko. Über die Hälfte der Reisenden, die sich in Regionen mit niedrigen Hygienestandards begeben, wie z.B. den Mittelmeerraum, Afrika, Südamerika oder Asien, sind von Reisedurchfall betroffen.



### Risikoländer

■ hohes Risiko ■ mittleres Risiko ■ geringes Risiko



## Hauptauslöser Bakterien.

Die Reisediarrhoe kann schon in den ersten Urlaubstagen auftreten. Fast immer sind dabei Bakterien der Auslöser, die über ungereinigtes Lebensmittel oder Trinkwasser übertragen werden.

Wenn es so weit ist, heißt es, schnell zu reagieren. Denn eine Reisediarrhoe verdirbt nicht nur den Spaß am Urlaub. Sie kann ernsthafte Folgen haben. Im Extremfall kann es zu Kreislaufkollaps, Nierenversagen und Herz-Rhythmus-Störungen kommen. **Unbehandelt können postinfektiöse Erkrankungen, wie z.B. Reizdarm, entstehen.**

## Gezielt gegen Bakterien: Antibiotika.

Was macht ein gutes Antibiotikum aus? Erstens bekämpft es effektiv die Hauptursache der Reisediarrhoe – Bakterien. Zweitens wirkt es gezielt im Darm, um Nebenwirkungen zu vermeiden. Schon nach 24 Stunden führt dies meistens zu einem deutlichen Abklingen der Symptome.

**Übrigens: Die Mitarbeiter der Vereinten Nationen (UN) führen gemäß Dienstreiseempfehlung ein so genanntes darmselektives Antibiotikum auf ihren Reisen mit.**

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach einem darmselektiven Antibiotikum als **Stand-by-Medikation** für Ihre Urlaubsreise.

## Durchfallblocker wirken nur kurzfristig.

Oft und gerne werden so genannte Durchfallblocker (Motilitätshemmer) zur Behandlung der Reisediarrhoe eingesetzt. Doch Vorsicht: Sie behandeln zwar die Symptome, was kurzfristige Linderung verschafft. Dennoch werden die Keime im Körper nicht direkt angegriffen und können sich sogar weiter ausbreiten – wodurch es zur Verschlimmerung der Symptome kommen kann.\*

Der kurzfristige Einsatz von Durchfallblockern kann zu unterstützenden Zwecken (z. B. Rückflug) sinnvoll sein.

## Ab wann ist der Durchfall ein Fall für den Arzt?



Meistens verschwindet eine Reisediarrhoe nach drei Tagen. Wenn sie länger andauert, der Stuhl Blut enthält, Fieber dazukommt und Sie sich übergeben müssen, sollten Sie die Selbsttherapie stoppen und sofort vor Ort einen Arzt aufsuchen. Dasselbe gilt, wenn diese Warnsignale erst nach dem Urlaub auftreten.

\* Quelle: Merkblatt des Auswärtigen Amtes „Durchfall (Diarrhoe)\* für Beschäftigte und Reisende, Stand 04/2007