

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

Ohne Einfluss der Pharmaindustrie. Ohne Werbung.

Pressemitteilung 22. Februar 2016

Reisezeit – Durchfallzeit

Wie man sich auf Fernreisen am besten schützen kann

Demnächst eröffnet in Berlin wieder die Internationale Tourismusbörse – Startschuss für die Buchungssaison! Fernreisen sind beliebt. Doch fast jeder Zweite, der in die tropischen oder subtropischen Zonen jettet, bekommt Reisedurchfall. Manchmal ist die Spaßbremse schnell überwunden – manchmal vergeigt sie einem die komplette Tour. Warum ist das so – und was kann man dagegen tun? **Gute Pillen – Schlechte Pillen** fasst die wichtigsten Tipps zur Vorbeugung und Abhilfe zusammen.

Der Reisedurchfall (Reisediarrhö) ist im Prinzip nichts anderes als der Durchfall zu Hause. Ursache sind in der Ferne jedoch „fremde“ Erreger auf „fremden“ Speisen, die das unvorbereitete körpereigene Abwehrsystem/Immunsystem nicht in Schach halten kann. Meist sind es Bakterien, selten Viren, die von der Hand oder mit dem Essen über den Mund in den Körper gelangen. Sie produzieren Giftstoffe, die die Zellen der Darmschleimhaut attackieren und entzünden. Der Entzündungsprozess sorgt letztendlich für zu viel Wasser im Stuhl – mit all den bekannten Konsequenzen. Für viele Reisende fühlt sich das besonders bedrohlich an, weil keine rasche, medizinische Abhilfe in Sichtweite ist oder die lange Rückreise ansteht. Was tun?

GPSP-Tipp

Bei Durchfall: Viel trinken. Ob erkrankt oder nicht – ideal sind Tees oder sauberes Wasser und andere Getränke aus original verschlossenen Flaschen. Eine leichte Prise Zucker und/oder Salz im Getränk kann den Elektrolythaushalt korrigieren und helfen, zum Beispiel begleitende Schläppheit oder Kopfweh zu lindern.

Immer: Konsequenz auf Eiswürfel verzichten! Rohes Obst, Gemüse und Salate komplett vermeiden!

Vor der Reise: Mit dem Hausarzt beraten, ob und welche Medikamente vorsorglich eingepackt und wie dosiert werden sollten. Möglich sind zum Beispiel:

Loperamid (rezeptfrei in der Apotheke): als erste Hilfe, lähmt die Darmbewegungen; Erwachsene dürfen es maximal 48 Stunden lang schlucken; für Kinder unter 2 Jahren ist es tabu!

Antibiotika (je nach Region etwa die Wirkstoffe Ciprofloxacin oder Azithromycin): sollten Rucksacktouristen auf jeden Fall dabei haben.

Achtung: Kohletabletten und sogenannte probiotische (Lebens-)Mittel sind bei einer akuten Diarrhö nutzlos. Impfungen gegen bestimmte E.coli-Bakterien haben sich als erfolglos erwiesen.

Manchmal kommt es zu anhaltenden Reisedurchfall, ohne dass sich die typischen Erreger im Blut finden lassen. Dann kann zum Beispiel eine Malaria- oder HIV-Infektion die Ursache sein.

Ausführliches zu den Ursachen und Besonderheiten von Reisedurchfall finden Sie [hier](#). Einen Preisvergleich von Loperamid können Sie [hier nachlesen](#).

Die Veröffentlichung dieser Mitteilung ist kostenlos unter Angabe der Quelle www.gutepillen-schlechtepillen.de oder **Gute Pillen – Schlechte Pillen** 1/2016. Über Rückmeldung oder Beleg freuen wir uns.

Redaktion **Gute Pillen – Schlechte Pillen**

August-Bebel-Str. 62

D-33602 Bielefeld

Redaktion@GP-SP.de
www.gutepillen-schlechtepillen.de

Gute Pillen - Schlechte Pillen ist ein Gemeinschaftsprojekt von: DER ARZNEIMITTELBRIEF, arzneitelegramm, Arzneiverordnung in der Praxis und Pharma-Brief.
Alle beteiligten Zeitschriften sind Mitglied der International Society of Drug Bulletins (ISDB).
Herausgeber: Gute Pillen, Schlechte Pillen - Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH, Bergstr. 38A, 12169 Berlin, HRB 98731B Amtsgericht Berlin-Charlottenburg,
Geschäftsführer: Wolfgang Becker-Brüser, Jörg Schaaber, Dr. Dietrich von Herrath. Steuernr. 29/010/70934