

Reisediarrhoe – Wo ist das Risiko am höchsten und was kann ich tun?

**Egal ob Sie es „Montezumas Rache“, „Fluch des Pharao“ oder „travellers' diarrhoea“** benennen, gemeint ist der Reisedurchfall mit definitionsgemäß ungeformten, breiigen bis wässrigen Durchfall häufiger als dreimal pro Tag. Die Reisediarrhoe ist meist harmlos, aber unangenehm und beeinträchtigt das Befinden. Schon in der Mittelmeerregion besteht ein gering erhöhtes Erkrankungsrisiko von 10-20% aller Reisenden. Am höchsten ist das Risiko in Asien, im Mittleren Osten, Afrika und Lateinamerika. In Hochrisiko-Ländern wie Ägypten, Indien, Thailand, Pakistan und Marokko erkranken schätzungsweise zwischen 20-60% aller Reisenden an einem Reisedurchfall.

Die Krankheitserreger werden meist durch schlechte Hygienebedingungen, verunreinigte Speisen oder Getränke aufgenommen. Es handelt sich um unterschiedliche Bakterien wie z.B. Campylobacter, Salmonellen, Shigellen, E. coli oder auch Viren oder Einzeller wie Giardien und Cryptosporidien. Daneben sind viele weitere Faktoren begünstigend:

- ungewohnte Nahrungsmittel (z.B. scharf gewürzte Speisen),
- Stress durch Reisevorbereitungen,
- Klimawechsel oder auch
- Zeitumstellung.

Um sich zu schützen, ist es am wichtigsten auf eine gewissenhafte Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene zu achten und vorbeugend sollten sie ...

- in den ersten Tagen der Zeitumstellung und des Klimawechsels die Reiseaktivitäten herunterzufahren,
- sich bei Beginn der Reise langsam auf die ungewohnten Speisen und Nahrungsmittel einzustellen,
- Ess- oder Trinkexzesse vermeiden, da diese die Magensäurebarriere schwächen und dadurch zu Durchfällen führen können,
- das Wasser abkochen oder Flaschenwasser verwenden, was auch für die Mundhygiene gilt,
- kalte Getränke, Eiswürfel, offenes Wasser und Säfte (v.a. an Straßenkiosken) meiden,
- nicht abkochbare Lebensmittel wie Salate, aber auch scharfe Speisen und Meeresfrüchte meiden,
- bei Obst und Gemüse die Devise befolgen – **„Cook it, boil it, peel it or forget it“** also **„koch es, brat' es, schäl' es oder vergiss es“**,
- eine nächtliche Auskühlung des Bauches (z.B. durch Klimaanlage) verhindern.

Reisedurchfall kann bereits während der ersten Reiseweche auftreten, aber auch **als „Souvenir“** mit nachhause gebracht werden. Kinder, ältere Menschen und Personen mit chronischen Grundliden erkranken am häufigsten. Innerhalb von 24 Stunden treten typische Bauchbeschwerden – häufig Bauchkrämpfe, Übelkeit mit eher seltenem Erbrechen, gelegentlich geringer Temperaturanstieg – und ein dünnflüssiger Durchfall auf. Meistens dauert die Erkrankung drei bis vier Tage und nur selten ziehen sich die Beschwerden über Wochen hin.

Wie kann ich mir bei einem Reisedurchfall helfen?

Wichtig ist bei einer Erkrankung darauf zu achten, dass sie bedingt durch die großen Flüssigkeitsverluste und die Entgleisung der Blutsalze eine ausreichende Trinkmenge zuführen. Sofern sie an

Ihre Reiseapotheke gedacht haben, können sie Medikamenten mit Loperamid und auch Elektrolytpräparate einnehmen.

Der Wirkstoff Loperamid wirkt gezielt auf die Darmtätigkeit und stellt diesen ruhig, so dass der Durchfall nachlässt. Jedoch können sich die Krankheitserreger dadurch im Darm besser vermehren und von einer längeren Einnahme ist unbedingt abzuraten.

Mit Hilfe von Elektrolyt-Präparaten in Pulverform oder als Rehydrierungslösung können sie Verluste ausgleichen. Die Pulver-Präparate werden in abgekochtem Wasser, Flaschenwasser oder Tee gelöst und in flüssiger Form eingenommen.

Ebenfalls hilfreich sind Hefetabletten mit Saccharomyces-Pilzen, welche die Ausbreitung von Bakterien im Darm verhindern und die natürliche Darmflora wieder herstellen.

Spätestens bei Warnzeichen wie hohem Fieber, schwerer körperlicher Beeinträchtigung, einer Kreislaufbeeinträchtigung oder blutigen Durchfällen sollten sie in jedem Falle vor Ort ärztlichen Rat und Hilfe in Anspruch nehmen. Dabei können auch andere Ursachen ausgeschlossen werden. So kann bei Tropenreisen auch mal eine Malaria mit ähnlichen Beschwerden beginnen.

Als Reisevorbereitung sollten Sie sich eine vernünftig bestückte Reiseapotheke zulegen und in jedem Falle reisemedizinisch beraten lassen. Dies können sie gegen geringe Gebühren über ein Tropeninstitut oder bei einem hierfür qualifizierten Arzt – Reisemedizinische Beratung – machen lassen. Inzwischen übernehmen Krankenkassen zunehmend die Kosten hierfür, sowie auch zum Teil für eventuell erforderliche Impfungen und Prophylaxe-Medikamente.