



Durchfall während der Reise?

Kurzinfo & Tipps

- ✓ Ursache sind meist verunreinigtes Trinkwasser oder Nahrungsmittel (ungeschältes Obst, rohes Gemüse, Salate, Eiswürfel, Leitungswasser).
- ✓ Leitsatz beherzigen: "Boil it, cook it, peel it or forget it!" ("koch es, schäl' es oder vergiss es").
- ✓ Auch kalte oder scharfe Speisen können zur Irritation des Darms und damit zu Durchfällen führen.
- ✓ Zur Desinfektion von Wasser stehen bei Abenteuer- und Trekkingreisen Filtrationssysteme und Tablettendesinfektionen zur Verfügung.
- ✓ Wichtig ist bei Durchfällen ein Flüssigkeits- und Elektrolytersatz (in Form von Pulver, Tabletten oder auch selbstgemacht).

Von Durchfall spricht man, bei mehr als drei dünnflüssigen Stuhlentleerungen am Tag mit mehr als 200 g Gewicht.

- ➔ **leichter Durchfall:** 2 - 3 weiche oder breiige Stuhlentleerungen ohne Fieber, oft in den ersten Reisetagen (z.B. durch ungewohnte Speisen)
- ➔ **schwerer Durchfall:** Zeichen einer Infektion sind in der Regel: Fieber, Bauchkrämpfe, schwere Durchfälle (z.B. blutig, schleimig, dünnflüssig) mit ggf. Erbrechen. Informationen ausblenden

Ursachen

Meist verunreinigtes Trinkwasser oder Nahrungsmittel. Gefährlich können sein: u.a. ungeschältes Obst, Eiswürfel, Leitungswasser. Speiseeis, rohe Salate und Gemüse. Auch kalte oder scharfe Speisen können zur Irritation des Darms und damit zu Durchfällen führen. In manchen Regionen können auch Würmer zu Durchfällen bzw. Magen- und Darmbeschwerden führen. Die Würmer befallen häufig perkutan (d.h. durch die Haut) den Wirt. Das Tragen von geschlossenem Schuhwerk so wie das Meiden von Süßwasser (Seen, Bäche, Flüsse) in Bilharziosegebieten beugt dem Befall vor.

Vorbeugen

Leitsatz beherzigen: "Boil it, cook it, peel it or forget it!" ("koch es, schäl' es oder vergiss es").

Wasser filtrieren: Zur Desinfektion von Wasser stehen bei Abenteuer- und Trekkingreisen Filtrationssysteme und Tablettendesinfektionen zur Verfügung, die das Risiko einer Infektion durch Trinkwasser reduzieren.

Ab wann behandeln?

Bei Stuhlfrequenz unter 4 Mal pro Tag, ohne Blut- oder Schleimbeimengungen und ohne Fieber: Flüssigkeits- und Elektrolytersatz, ggf. Motilitätshemmer (z.B. Loperamid), Hefepräparate (z.B. Saccharomyces). Wenn innerhalb von 2-3 Tagen keine Besserung auftritt, Arzt aufsuchen! Bei Stuhlfrequenz über 4 Mal pro Tag,... mit ggf. Blut- oder Schleimbeimengungen, Fieber, Erbrechen, Bauchkrämpfen: Arzt aufsuchen und Stuhluntersuchung veranlassen. Nur wenn kein Arzt erreichbar ist und die Beschwerden zunehmen ist eine Selbsttherapie indiziert. Lassen Sie sich vor der Reise von Ihrem Arzt aufklären und eine Notfallmedikation verschreiben. Nach der Selbsttherapie zur Sicherheit Stuhluntersuchung durchführen, sobald medizinisch die Möglichkeit besteht.



Wie behandeln?

Flüssigkeits-Elektrolytersatz: Bei Durchfällen besteht die Gefahr der Austrocknung. Daher sollte eine Therapie erfolgen mit 1. sog. "oralen Rehydratationsmitteln" (in Apotheken erhältlich als Pulver od. Tabletten) oder 2. Lösungen zum Selbermachen (frisch gepresster Orangensaft oder Tomatensaft mit 1 TL Salz oder Suppe oder 1 Liter Mineralwasser mit 1 TL Kochsalz, 1/2 TL Backpulver, 8 TL Zucker oder 1 l Schwarzer Tee mit 1 TL Salz und 10 TL Zucker).

Von einer Antibiotika-Prophylaxe wird aufgrund der Resistenzentwicklung, sowie der möglichen Nebenwirkungen abgeraten. Eine Selbsttherapie mit Antibiotika (meist mit Chinolonen, z.B. Ciprofloxacin, Ofloxacin) sollte nur im äußersten Notfall erfolgen, d.h. wenn die Möglichkeit einer Stuhluntersuchung nicht gegeben und kein Arzt erreichbar ist. Der Erfolg ist jedoch fraglich, da viele Durchfälle in den Tropen nicht durch Antibiotika therapiert werden können. Daher ist die Stuhluntersuchung, Erregerdiagnostik und Anamnese für eine effiziente Therapie unverzichtbar.