



**Gastro-Liga e.V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0  
FAX +49-641-97481-18  
geschaeftsstelle@gastro-liga.de  
www.gastro-liga.de

## **Reisedurchfall: Wie ich mich schützen kann**

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e.V.  
zum Thema Reisedurchfall am 6. Mai und 3. Juni 2015  
(jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

**Durchfall ist ein lästiger Reisebegleiter, mit dem man vor allem bei Reisen in Entwicklungsländer und in tropische oder subtropische Gebiete rechnen muss. Wer vorbereitet ist, hat jedoch gute Chancen, unbeschadet oder glimpflich davonzukommen. Für die Vorbeugung ist die Einhaltung hygienischer Standards entscheidend, sowohl bei der Nahrungszubereitung als auch beim Essen und Trinken. Hat „Montezumas Rache“ dennoch zuge schlagen, steht die elektrolythaltige orale Flüssigkeitszufuhr an erster Stelle.**

### **Meist harmlose Infektionen mit Fäkalbakterien**

Durchfallerkrankungen, die man auf Reisen bekommt, werden überwiegend durch Bakterien hervorgerufen, vor allem durch die Fäkalkeime E. coli und Campylobacter sowie Salmonellen. Ein großer Teil der Durchfälle geht aber auch auf das Konto von Viren; Parasiten sind selten die Ursache. Die Erreger werden in der Regel aus den Ausscheidungen infizierter Menschen und Tiere auf Lebensmittel übertragen und bei mangelhafter Zubereitung weitergegeben.

„Reisedurchfall ist unangenehm, aber meistens harmlos und klingt nach wenigen Tagen ohne Folgen für die Betroffenen ab“, sagt Prof. Dr. Dr. Peter Malfertheiner, Direktor der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Infektiologie am Universitätsklinikum Magdeburg und kooptiertes Vorstandsmitglied der Gastro-Liga e.V. „Für Kinder und ältere Menschen kann der massive Verlust an Flüssigkeit und wichtigen Elektrolyten allerdings kritisch werden. Bei gravierenden oder anhaltenden (über 2-3 Tage) Symptomen ist dann ärztliche Hilfe erforderlich.“

### **Arztbesuch bei schweren und anhaltenden Beschwerden**

Wie kann man sich vor Reisedurchfall wirksam schützen? Wichtig ist: Wasser und andere Getränke nur aus original verschlossenen Flaschen oder abgekocht trinken! Die Speisezutaten sollten unmittelbar vor dem Verzehr selbst geschält worden, frisch gekocht, durchgebraten und heiß sein. Schützende Impfungen gegen die Fäkalkeime gibt es nicht; nur gegen Cholera kann geimpft werden. Dieser Impfschutz wird bei Reisen in Länder, in denen das Risiko einer Cholera-Infektion besteht, empfohlen.

### **Medikamente können Bauchkrämpfe lindern**

Für den „normalen“ Reisedurchfall können selbst strengste Vorichtsmaßnahmen keinen kompletten Schutz garantieren: Der Reisende muss in Ländern wie Ägypten, Mexiko, Indien oder Thailand ständig gewappnet sein. Im Gegensatz zur Darmflora der Einheimischen ist die des mitteleuropäischen Touristen auf die ungewohnten, aggressiven Eindringlinge nicht vorbereitet. Oft setzt der Durchfall bereits am dritten Reisetag ein. Dann ist eine reichliche Zufuhr von Flüssigkeit mit ausreichend Salzen (Elektrolyten) zu empfehlen. Eine Einnahme von Antibiotika ist nicht sinnvoll, da der Erreger in der Regel nicht bekannt ist und die natürliche Darmflora zusätzlich geschädigt würde. Medikamente können den hyperaktiven Darm beruhigen und die schmerzhaften Bauchkrämpfe lindern; Kohle verfestigt den flüssigen Stuhl. Allerdings verzögern diese Mittel die Ausscheidung der Erreger aus dem Darm. Sehr günstig schlägt die Kurzzeiteinnahme eines nur lokal wirksamen Antibiotikums (z.B. Rifaximin) an.

Was tun, wenn der Durchfall Blut und Schleim enthält oder nicht abklingen will? „Dann sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden“, so Prof. Malfertheiner. Abhängig von dem klinischen Erscheinungsbild werden dann die geeigneten Behandlungsmaßnahmen eingeleitet.

**Haben Sie Fragen zum Thema Reisedurchfall? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 6. Mai und 3. Juni 2015 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641-97481-20 zu erreichen.**

Unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung. Darunter finden Sie auch Patientenratgeber zum Thema „Reisediarrhö“ und „Infektiöse Durchfallerkrankungen“.