

## REISE-DURCHFALL

### Die Krankheit in Kürze

Der Reisedurchfall betrifft ungefähr 20-50% der international Reisenden. Er kann von verschiedenen Mikroorganismen ausgelöst werden und wird durch die Aufnahme unsauberer Speisen oder kontaminierten Wassers übertragen. Grundsätzlich ist die Erkrankung nicht gefährlich, kann Ihnen aber einige Tage der Reise verleiden. Einige hygienische Massnahmen helfen Ihnen jedoch genau das zu vermeiden.

### Übertragung

Der Reisedurchfall kann durch zahlreiche Erreger wie Bakterien, Viren oder Parasiten verursacht werden. Der häufigste Erreger ist allerdings ein Bakterium namens *Escherichia coli*. Der typische Übertragungsweg ist oral-fäkal durch verunreinigte Speisen und Getränke oder kontaminierte Hände.

### Klinik und Komplikationen

Der Durchfall beginnt oft hoch akut und kann von starken Bauchkrämpfen begleitet und manchmal auch mit Erbrechen verbunden sein. Fieber tritt nicht immer auf. In den meisten Fällen verschwinden die Beschwerden spontan nach zwei bis drei Tagen ohne spezifische Behandlung. Allerdings ist es wichtig schnell den entstandenen Flüssigkeitsverlust auszugleichen, insbesondere kleine Kinder und ältere Leute, die schnell dehydrieren können, sind auf rasche Flüssigkeitszufuhr angewiesen.

### Vorbeugung und Behandlung

Eine gute Nahrungsmittel- und persönliche Hygiene sind die besten Vorbeugungsmassnahmen. Waschen Sie sich regelmässig vor dem Essen die Hände (aber benutzen Sie zum Trocknen kein Gemeinschaftshandtuch). Folgen Sie der Regel: "**Cook it, boil it, peel it or forget it**" (garen, kochen, schälen oder vergessen). Trinken Sie abgekochtes Wasser z. B. in Form von Tee oder Kaffee ohne Milch, oder Wasser bzw. Getränke aus versiegelten Flaschen, gut gekochte, noch heisse Speisen und Früchte, die Sie selber geschält haben. Verzichten Sie auf Eiswürfel, Speiseeis, Salat, Fruchtsalat, Kleingebäck und ähnliche Süssigkeiten, sowie Milchprodukte.

**Im Falle von Durchfall**, trinken Sie viel! Es ist wichtig, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Trinken Sie viel in jeweils kleinen Mengen (bei Kindern mit dem Löffel). Geeignet sind leicht gezuckerte Getränke mit gesalzenem Gebäck, heisse Brühe oder eine **orale Rehydratationslösung**. Ausserdem ist eine Ernährung mit stopfenden Nahrungsmitteln wie weissem Reis (in Salzwasser gekocht) oder Bananen (sie ersetzen das verlorene Kalium) sinnvoll. Trinken sie das Kochwasser des Reises.

Eine antibiotische Behandlung kann in einigen Fällen sinnvoll sein (s. u.)

### Empfehlungen

Folgen Sie den Empfehlungen zur Vorbeugung.

**Beim Auftreten von Durchfall** trinken Sie ausreichende Mengen zur Rehydratation. Wenn Sie weder Blut noch Schleim im Stuhl haben und fieberfrei sind, können Sie kurzzeitig ein Durchfall stoppendes Medikament einnehmen, das aber keine ursächliche Behandlung darstellt, sondern nur die Symptome unterdrückt.

**Falls Sie Fieber haben, Blut im Stuhl ist oder der Durchfall sehr stark** ist oder länger als zwei Tage anhält, konsultieren Sie einen Arzt, eine kurze antibiotische Therapie könnte nötig sein.