

Liebe Kundin, lieber Kunde,

was nützt der schönste Urlaub, wenn man von „Montezumas Rache“ getroffen wird, sich also einen Reisedurchfall eingehandelt hat. Gerade in warmen, exotischen Ländern, bei möglicherweise niedrigeren Hygienestandards, ist die Gefahr sehr groß, sich beim Essen oder Trinken mit Durchfallerregern zu infizieren. Damit es dazu nicht

kommt, lesen Sie hier, worauf Sie achten müssen – und bei darüber hinausgehenden Fragen und der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Was tun bei Reisedurchfall?

Sonne, Hitze, mangelnde Kühlmöglichkeiten für Lebensmittel und möglicherweise auch geringere Hygienestandards in einigen Urlaubsgebieten bieten Krankheitserregern ideale Wachstumsmöglichkeiten in Lebensmitteln. Die wichtigste Regel zur Prävention von durch Lebensmittel und Getränke ausgelösten Durchfällen lautet daher nach wie vor: „cook it, boil it, peel it or forget it“. Gemeint ist damit, nur durchgegarnte Speisen zu essen, Wasser abzukochen und Obst zu schälen – oder eben besser die Finger davon zu lassen.

Kein Leitungswasser trinken!

In warmen Ländern müssen Sie viel trinken, aber trinken Sie auf gar keinen Fall Leitungswasser oder Wasser aus offenen Behältern! Getränke sollten Sie immer aus industriell verschlossenen Flaschen oder Dosen genießen, die Sie selbst geöffnet haben. Kaffee und Tee müssen mit sprudelnd kochendem Wasser zubereitet sein. Und auch zum Zähneputzen verwenden Sie, um sicherzugehen, am besten Mineralwasser, entkeimtes oder frisch abgekochtes Leitungswasser – auch im Hotel. Eiswürfel sind generell tabu, da sie in der Regel aus Leitungswasser zubereitet werden, auch auf Getränke mit zerstoßenem Eis sollten Sie verzichten. Vermeiden Sie es außerdem, sehr kalte Getränke zu sich zu nehmen, und trinken Sie – wenn überhaupt – Alkohol nur in Maßen und nach Sonnenuntergang.

Nichts Rohes essen!

Fleisch und Fisch sollten Sie in tropischen Ländern grundsätzlich nur durchgebraten oder gekocht genießen, Eier nur hart gekocht. Rohes ist tabu, das gilt neben Fleisch und Fisch auch für Meeresfrüchte, Wurst, Milchspeisen, Eier und damit hergestellte Speisen wie Mayonnaise, Tiramisu oder Zabaione. Gemüse essen Sie nur frisch gegart, rohe Salate sollten nicht auf Ihrem Speiseplan stehen. An Blattsalaten haftet oft noch möglicherweise verkeimtes Leitungswasser. Obst muss immer geschält werden, am besten direkt vor dem Verzehr von Ihnen selbst. Ihre Hände sollten dabei selbstverständlich sauber sein. Und auf lose angebotenes Speiseeis sollten Sie unbedingt verzichten.

Wenn es dann doch passiert ist

Sollte es Sie trotz aller Vorsicht doch erwischt haben, ist es zunächst wichtig, den durchfallbedingten Flüssigkeits- und Elektroytverlust auszugleichen. Sie müssen also viel trinken, am besten eignen sich dafür Mineralwasser, Tee und spezielle Elektroytgetränke, die wir Ihnen – neben Präparaten zur Durchfallbehandlung – unbedingt für Ihre Reiseapotheke empfehlen. Notfalls hilft auch erst mal eine selbst hergestellte Lösung mit Salz und Zucker: Dazu geben Sie sieben Teelöffel Traubenzucker, einen Teelöffel Salz und Orangensaft auf einen Liter abgekochtes Wasser.



Foto: ilonaimagine – iStockphoto.com

Wer seinen Urlaub unbeschwert genießen will, sollte ein paar Ernährungsregeln beachten.

Dauern die Beschwerden länger als drei Tage an, ist Blut im Stuhl, kommen Fieber und Erbrechen hinzu oder sind geschwächte Personen (Kinder, Senioren) betroffen, sollten Sie unbedingt schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.

Apothekenstempel