Unliebsame Souvenirs

Von Danica Gröhlich

Damit die Sommerferien Ihnen nicht auf den Magen schlagen: Tipps gegen Keime, «Käfer» und Co.

Endlich sind die langersehnten Ferien da und ausgerechnet dann geht der Darm «auf Reisen». Alleine schon die Vorstellung von «Tierchen» wie Amöben, Lamblien oder anderen einzelligen Parasiten in unserem Körper verursacht bei den meisten von uns Bauchschmerzen. Damit Ihnen die schönste Zeit im Jahr nicht auf den Magen schlägt, ist es ratsam, bereits bei der Urlaubsvorbereitung auf einige Dinge zu achten.

So ist eine ärztliche Beratung vor der Reise wichtig. Etwa, wenn Sie in ein Entwicklungs- oder Schwellenland fliegen, in Länder mit Malaria oder Gelbfieber, bei Reisen in entlegene Regionen ohne medizinische Infrastruktur. Besonders bei monate- oder jahrelangem Aufenthalt ist eine gründliche Vorsorge noch hier in der Schweiz sinnvoll. Personen, die über 60 Jahre alt sind, sollten vor der Reise zum Arzt, um ein mögliches Herzinfarkt-Risiko oder andere Risiken vorbestehender Krankheiten abzuklären. Ebenso Reisende, die unter chronischen Krankheiten wie Diabetes leiden oder erst vor Kurzem ein medizinisches Problem hatten. Auch Schwangeren ist eine Beratung zu empfehlen. Unter anderem, weil gewisse nötige Impfungen in der Schwangerschaft nicht verabreicht werden sollten.

Doch schieben Sie trotz aller Erledigungen für die Ferien die Sprechstunde nicht bis zur letzten Minute hinaus. Wollen Sie unterwegs topfit sein, besuchen Sie am besten vier bis sechs Wochen vor der Abreise Ihren Arzt, rät das Expertenkomitee für Reisemedizin auf safetravel.ch. Dazu gehört auch Dr. Hansjakob Furrer, Direktor und Chefarzt der Universitätsklinik für Infektiologie und Reisemedizin am Inselspital Bern. «Genügend Zeit für einen medizinischen Check einzuplanen, ist deshalb so wichtig, weil einige Impfungen für einen ausreichenden Schutz mehrere Impfdosen im Abstand von einigen Wochen benötigen», erklärt der Spezialist für Infektionskrankheiten.

Verlockendes Buffet iStock

Ungebetene Gäste

Eine Impfung gegen Reisedurchfall existiert bislang immer noch nicht. Zwar werden zur Vorbeugung rezeptfrei erhältliche Medikamente angepriesen. Deren Wirksamkeit ist aber nicht nachgewiesen. Auch mit Antibiotika lasse sich zwar das Risiko etwas verringern, aber wegen möglicher Nebenwirkungen werden diese nicht als Dauerlösung empfohlen. Zudem sollte man während der Einnahme eines Antibiotikums die Sonne meiden, da die Haut sehr sensibel auf Sonnenlicht reagieren kann.

Doch was ist die Hauptursache für Durchfallerkrankungen in den Ferien? Die Gründe dafür sind leider unappetitlich: Meist sind mit Kot-Resten verunreinigte Speisen oder Getränke Auslöser für den raschen Gang zur Toilette. Laut Schätzungen stecken sich etwa 20 bis 50 Prozent der Touristen in Entwicklungsländern damit an. Die meisten Reisedurchfälle treten gleich in den ersten Tagen eines Auslandsaufenthaltes auf, wenn der Darm sich noch nicht an die «fremden» Bakterien und Viren gewöhnt hat. Doch nach ein paar Tagen ist der Patient in der Regel wieder gesund. Viel seltener sind schwerwiegendere Darminfektionen, oft verbunden mit Bauchkrämpfen, Erbrechen oder Fieber. Die Stühle können dabei schleimig oder gar blutig sein. Mögliche Ursachen für solche Durchfallerkrankungen sind meist Bakterien oder Parasiten.

Die Giardiasis, auch Lambliasis oder Lamblienruhr genannt, wird durch einzellige Darmparasiten hervorgerufen. Der Erreger wurde bisher in etwa 140 Ländern weltweit festgestellt. Besonders hoch ist die Durchseuchung in tropischen Ländern. Die Erreger können durch verunreinigtes Wasser und kontaminiertes Essen auf weitere menschliche Wirte übergehen, wo sie in den Darm gelangen, die Funktion der Schleimhautzellen beeinträchtigen und dadurch für mögliche Symptome sorgen. Von solchen Erregern befallene Menschen scheiden diese dann über den Stuhl wieder aus. Eine Giardiasis führt kaum je zu lebensgefährlichen Durchfällen und kann mit Medikamenten behandelt werden.

Eine weitere Durchfallerkrankung ist die Amöbiasis oder Amöbenruhr. Sie ist eine potenziell lebensbedrohliche Infektionskrankheit und stark verbreitet in tropischen und subtropischen Regionen wie etwa in Thailand, Kenia, Vietnam, Bangladesch oder Indien. Pro Jahr gibt es laut Schätzung rund 50 Millionen Neuinfektionen. Dabei nisten sich die vor allem durch verunreinigtes Trinkwasser übertragenen Amöben im Dickdarm des Menschen ein, wo sie sich durch Zellteilung stetig vermehren. Typische Symptome sind Bauch- und Magenkrämpfe, Fieber, Durchfall und Blut im Stuhl. Frühzeitig erkannt wird mit Antibiotika behandelt. Lebensgefährlich wird es dann, wenn es zu Entzündungen der Darmschleimhaut und des Bauchfells bis hin zum Darmdurchbruch kommt. Die klassische Ruhr mit gefährlichen, häufig blutigen Durchfällen und Fieber wird durch die Shigellen-Bakterien hervorgerufen und kann ohne Stuhluntersuchung nicht sicher von der Amöbenruhr unterschieden werden. Shigellen können mit Antibiotika sicher behandelt werden.

In Ländern mit niedrigem Hygienestand können ebenso Hepatitis-A-Viren, Typhus oder Darmwürmer übertragen werden. Eine spätere Infektion durch Larven-Eier erfolgt oft über rohe Salate oder Gemüse, die durch das Düngen mit Fäkalien verunreinigt sind. Zur Vorbeugung gegen Hepatitis A und Typhus gibt es Impfungen, nicht aber gegen Darmwürmer.

Verhaltenstipps

Vorsicht ist also beim Essen und Trinken geboten. Ein guter Wegweiser für unbeschwerten Genuss in den Ferien bietet «Die schwarze Liste» der Reisemedizinischen Beratung. Auf folgende Dinge sollten Sie am besten verzichten: Nicht oder unvollständig gekochte Speisen, wie Meeresfrüchte (insbesondere Austern), Fische und Fleisch (Beefsteak-Tartar), Salate und rohe Gemüse, Früchte, die Sie nicht selber geschält haben, Milch und Milchprodukte, Speiseeis und Puddings sowie kalte Buffets.

Kurz zusammengefasst sollten sich Fernreisende, um Durchfallerkrankungen zu vermeiden, beim Essen an die alte englische Regel halten: **Cook it, boil it, peel it or forget it!** Auf Deutsch: Koche es, siede es, schäle es oder vergiss es! «Wir sind uns aber bewusst, dass dies von vielen Reisenden kaum strikt eingehalten wird», gibt der Infektiologe zu bedenken. Und er fügt an, dass gekochtes Essen zwar das Risiko minimiere, es dann aber auch nicht lange herumstehen dürfe, sondern gleich heiss serviert werden sollte. Fliegen könnten sonst erneut Krankheitserreger übertragen. Sich vor jedem Essen die Hände zu waschen, wird ebenso empfohlen. Aber: Benutzen Sie zum Abtrocknen keine Gemeinschaftshandtücher, da diese sich als wahre Krankheitsschleudern entpuppen könnten.

Neben dem Essen sollten Urlauber auch bei Getränken aufpassen. In der Regel unbedenklich sind Erfrischungen aus versiegelten Flaschen, heiss gebrühter Tee oder Kaffee sowie Bier und Wein. Verzichten Sie aber auf Leitungswasser und trotz Hitze auch auf Eiswürfel, da diese meistens ebenfalls aus Hahnenwasser eingefroren werden, das verschmutzt sein könnte. Auch bei der täglichen Hygiene sei es besser auf eine versiegelte Flasche zurückzugreifen, wie Professor Dr. Furrer rät: «Selbst die Zähne putze ich mir im Ausland mit Mineralwasser.»

Vorsicht ist bei der Ernährung auf Reisen sicherlich angebracht, verrückt machen sollte man sich deswegen aber nicht. Der Infektiologe relativiert: Häufiger als wirklich lebensbedrohende Magen-Darm-Erkrankungen seien Verkehrsunfälle, etwa mit einem gemieteten Töffli, oder Verschlechterungen vorbestehender Krankheiten wie Herzinfarkte bei Arterienverkalkung der Herzkranzgefässe. Auch Ansteckungen mit einer Geschlechtskrankheit wie HIV werden bei Reisenden des Öfteren beobachtet.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.*

Trinklösung selbst herstellen

Trotz aller Vorsichtsmassnahmen können Touristen doch einmal unter Reisedurchfall leiden. Oberstes Gebot ist es dann, viel zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen. Denn der enorme Wasser- und Salzverlust bei schweren Durchfällen bewirkt sonst ein Austrocknen des Körpers. Dies ist in jedem Alter gefährlich, vor allem aber für Kleinkinder und alte Menschen. Am besten helfen Bouillon, Fruchtsaft oder gezuckerter Tee. Besonders für Kinder und ältere Leute zu empfehlen sind Salz- und Glucose-haltige Lösungen aus der Apotheke («Oral Rehydration Solution ORS»). Hat man kein Pulver für eine sogenannte Elektrolytlösung in der Reiseapotheke dabei, so kann diese aber auch leicht selbst hergestellt werden. Das Rezept der Weltgesundheitsorganisation WHO:

-1 Liter Mineralwasser oder industriell aufbereitetes Wasser
-4 Teelöffel Zucker
-¾ Teelöffel Salz
-1 Tasse Orangensaft oder ersatzweise 2 Bananen dazu essen (enthält Kalium)

Die Trinkmenge sollte etwa 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht innerhalb von 24 Stunden betragen. Das wären bei 75 Kilo drei Liter pro Tag. Bei blutigem Durchfall und anhaltendem Fieber sollte aber so schnell wie möglich ein Arzt aufgesucht werden. Ebenso, wenn nach 48 bis 72 Stunden keine Besserung auftritt, sich die Beschwerden gar verschlimmern oder häufiges Erbrechen dazukommt.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Ambulante Rehabilitation nach Krebs

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Die Diagnose Krebs ist ein grosser Einschnitt im Leben. Auch wenn es heute hervorragende Therapien gibt, ist es trotzdem ein beschwerlicher Weg. Nach Operationen, oft aggressiven Chemotherapien und Bestrahlungen kommt es vielfach zu Erschöpfungszuständen. Der geschwächte Körper muss dann wieder aufgebaut werden. **gesundheit**heute zeigt, was hilft, damit man wieder zu Kräften kommt.

Mit **Prof. Ursula Wolf** diskutiert **Dr. Jeanne Fürst** darüber, was mit antroposophischen Mitteln bei Krebs erreicht werden kann.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 16. Juni 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1	Sonntag, 17. Juni 2018	9.30 Uhr
Wiederholung auf SRF info	Sonntag, 17. Juni 2018	20.30 Uhr

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch