

Risikogebiete für eine Reisediarrhö

- niedriges Risiko
- ▨ mittleres Risiko
- hohes Risiko



Steffen et al.: Travelers' diarrhoea in the new millennium. Consensus among experts from German-speaking countries, J. Travel Med. 2005, 10: 38–45.

Reisediarrhö — was steckt dahinter?

Eine Reisediarrhö (Durchfall) ist die häufigste Infektionskrankheit, die bei Fernreisen auftritt. Jedes Jahr erkranken weltweit schätzungsweise 40 Mio. Menschen daran. Eine Reisediarrhö kann in jedem Land auftreten. Das höchste Risiko besteht jedoch bei Reisen nach Mittelamerika, Nordafrika, dem tropischen Afrika und Südasien (insbesondere Indien). Ursächlich für den Erwerb einer Reisediarrhö sind die oft bestehenden Unterschiede im Hygienestandard zwischen Heimat- und Reiseland und der Verzehr verunreinigter Nahrungsmittel oder Getränke. Ein erhöhtes Risiko besteht dabei für Personen mit verminderter Magensäuresekretion (z.B. bei Einnahme eines Magensäureblockers, wie Pantoprazol).

Wie verläuft eine Reisediarrhö?

Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch drei oder mehr ungeformte Stühle innerhalb von 24 Stunden, oft begleitet von weiteren Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit und/oder Erbrechen. In den meisten Fällen handelt es sich um eine milde Durchfallerkrankung, die während der ersten Woche im Reiseland auftritt und nach etwa 3–5 Tagen spontan endet, ohne dass eine medikamentöse Therapie benötigt wird. Bei bestimmten Erregern oder bei Menschen mit chronischen Vorerkrankungen sowie Säuglingen und älteren Personen kann es jedoch auch zu einem schwerwiegenden Verlauf kommen. Durch den Durchfall geht viel Flüssigkeit über den Darm verloren und es besteht die Gefahr eines gefährlichen Flüssigkeitsverlustes (vor allem bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Menschen).

Wie entsteht eine Reisediarrhö?

Die Reisediarrhö kann durch Bakterien, Viren oder auch Darmparasiten hervorgerufen werden. Die Aufnahme der Durchfallerreger erfolgt über verunreinigte Speisen und Getränke oder über nicht gewaschene Hände. Die Erreger verursachen eine Entzündung der Darmschleimhaut. Durch die Entzündung gibt der Darm vermehrt Wasser und Salze ab, was zu den entsprechenden Durchfallsymptomen führt. Je nach Erreger und Verunreinigung kann dies zu unterschiedlich stark ausgeprägten Beschwerden (ggf. auch mit Erbrechen) führen.

Reisediarrhö — was kann ich tun?

Grundsätzlich gilt: Vorbeugen (allgemeine Hygienemaßnahmen/ Nahrungsmittelhygiene) ist besser als Nachsorgen. Jedoch lässt sich auch bei Einhaltung sämtlicher hygienischer Maßnahmen das Auftreten einer Reisediarrhö nicht immer vermeiden. Erste und wichtigste Maßnahme ist dann der Ersatz der verlorenen Flüssigkeit und ggf. Mineralien (z.B. durch gesüßten Tee oder Brühe). Handelt es sich um ältere Personen, Schwangere, chronisch Kranke, Säuglinge oder Kleinkinder, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Das gleiche gilt bei sehr stark ausgeprägten Beschwerden (mehr als 3 Stuhlgänge innerhalb von 8 Stunden, Fieber >38,5°C, blutige Diarrhö), einer Dauer von mehr als 5 Tagen, wenn keine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme möglich ist oder bei verschlechtertem Allgemeinzustand (Austrocknung, niedriger Blutdruck, Kollapsneigung).

Diese Patienten-Information wurde in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut (Berlin) erstellt.