



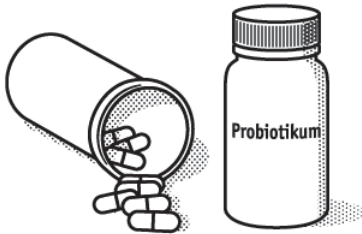
**1** Hände regelmäßig mit Seife und sauberem Wasser waschen (insbesondere nach dem Toilettengang und vor dem Essen). Im Allgemeinen ist es sinnvoll, die Hände vom Mund entfernt zu halten.



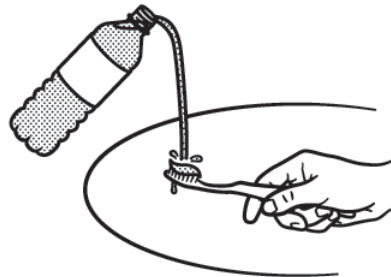
**2** Bei nicht vorhandenem Zugang zu Seife und sauberem Wasser besteht alternativ die Möglichkeit, ein alkoholbasiertes Händedesinfektionsmittel zu benutzen.



**3** Frisch gekochte, gebratene oder frittierte heiße Speisen bevorzugen. Rohe Früchte und Gemüse vor dem Verzehr schälen. Keine wiedererwärmten Speisen verzehren! Essen vom Buffet meiden.



**4** Probiotika (Nahrungsergänzungsmittel mit lebensfähigen Mikroorganismen) können die Darmflora stärken und so eine vorbeugende Maßnahme für eine Reisediarrhö darstellen. Es existieren jedoch keine eindeutigen Nachweise für die Wirksamkeit.



**5** In manchen Gegenden kann auch das Wasser aus der Leitung krank machende Erreger enthalten. Hier ist das Zähneputzen mit abgekochtem Wasser oder aus original verschlossenen Flaschen empfehlenswert.



**6** Für bestimmte Personen (z.B. mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder nicht ausreichender Magensäurebildung) besteht bei Reisen in Risikogebiete die Möglichkeit einer Impfung gegen bestimmte Durchfallerreger. Diese verschreibt Ihnen gegebenenfalls Ihr Arzt.



**7** Getränke möglichst nur aus original verschlossenen Flaschen (Versiegelung prüfen) nutzen. Eiswürfel vermeiden, da sie aus unsauberem Wasser hergestellt sein können. Wasser aus der Leitung vor Gebrauch mindestens 1 Minute lang abkochen (oberhalb 2000 m für mind. 3 Minuten, da es hier schon bei niedrigeren Temperaturen zu kochen beginnt). Eine weitere Möglichkeit ist die Desinfektion des Wassers mit Jod, Chlor und/oder Silberionen (bspw. Micropur®). Trübes Wasser sollte vorher noch gefiltert werden da Trüb- und Schwebstoffe die Wirkung der Desinfektionsmittel verhindern können. Entsprechende Filter und Fertigpräparate zur Desinfektion sind beispielsweise in Outdoor-Geschäften erhältlich.

### Reisediarrhö — was kann ich tun?

#### Ersatz der verlorenen Flüssigkeit (orale Rehydratation)

In den meisten Fällen ist das Trinken von gesüßtem Tee (Kräutertee) oder Brühe ausreichend, auch eine Fruchtsaftverdünnung zusammen mit wenig Salzgebäck ist durchaus empfehlenswert. Die Einnahme von Salzstangen und Cola wird nicht empfohlen, da durch sie unkontrolliert große Mengen an Salz und Zucker eingenommen werden.

#### Antibiotika

Bei fieberhaften (> 38,5 °C) oder blutigen Durchfällen sollte ein geeignetes Antibiotikum eingenommen werden. Die Indikation und Verschreibung muss in jedem Fall durch einen Arzt erfolgen. Bitte nehmen Sie niemals eigenständig übrig gebliebene Antibiotika von vorherigen Erkrankungen oder Reisen ein.

#### Sekretionshemmer (z.B. Tiorfan®, Vaprino®)

Sekretionshemmer verhindern die bei Durchfall typische vermehrte Abgabe von Wasser und Salzen durch den Darm. Dadurch werden die Stuhlmenge und -häufigkeit verringert und die Durchfalldauer verkürzt. Die eigentliche Ursache wird nicht behoben. Nicht einnehmen bei Fieber oder blutigem Stuhlgang. Die Anwendungsdauer sollte auf 3 Tage beschränkt sein.

#### Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

- Schlechter Allgemeinzustand (Austrocknung, niedriger Blutdruck, Kollapsneigung)
- Bei einer Krankheitsdauer von mehr als 5 Tagen. In diesem Fall sollte untersucht werden, welcher Erreger für die Diarrhö verantwortlich ist (ggf. handelt es sich um andere Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen).
- Bei Fieber (>38,5 °C)
- Diarrhö mit Blutabgängen
- Wenn keine (z.B. bei gleichzeitigem Erbrechen) oder keine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme möglich ist

#### Elektrolytlösungen

Im Fall einer schweren Reisediarrhö sowie bei Kindern und älteren Personen ist die zusätzliche Einnahme von Elektrolytlösungen notwendig. Diese sind in Apotheken erhältlich oder man kann diese auch selbst z.B. aus 1 Liter abgekochtem Wasser, 1 gestrichenem TL Salz und 8 TL Zucker vor Ort bei Bedarf herstellen. Für Kinder unter 5 Jahren sollte keine selbst hergestellte Lösung verwendet werden.

#### Motilitätshemmer (z.B. Loperamid)

Diese Medikamente können den Durchfall stoppen, indem sie die Darmbewegung verlangsamen. Jedoch wird so auch der Durchfallerreger im Darm zurückgehalten. Es handelt sich hier also nur um eine Beseitigung der Symptome, nicht der eigentlichen Ursache. Daher sollten diese nur bei starkem Durchfall (jedoch ohne Fieber/ Blutabgang, nicht bei Kindern unter 2 Jahren) und auch nur maximal 3 Tage angewendet werden.

#### Weitere Präparate

Es gibt Hinweise dass Probiotika (Zubereitung mit lebensfähigen Mikroorganismen) die Darmflora stärken können. Jedoch existieren hier keine eindeutigen Nachweise für die Wirksamkeit. Nicht empfohlen werden Tannin, Kaolin, Pektin und medizinische Kohle. Für diese Präparate konnte bisher kein eindeutiger Nutzen nachgewiesen werden.

#### Wichtig zu wissen

Diese Empfehlungen ersetzen nicht das persönliche Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt/ Ihrer behandelnden Ärztin. Insbesondere bei Personen mit Vorerkrankungen sowie hinsichtlich spezifischer Risikofaktoren ist eine individuelle Beratung unerlässlich.