

Reisediarrhoe (Durchfall)

40% aller Fernreisenden in die Entwicklungsländer ziehen sich eine Reisedurchfallerkrankung zu.

Vorbeugung

Die wichtigste Regel zur Vorbeugung ist: boil it, cook it, peel it or forget it., was soviel bedeutet, mit frischen Nahrungsmittel äußerst vorsichtig umzugehen. Die meisten Reisenden erwischt es in der zweiten Woche. Das Krankheitsbild dauert selten länger als 4 Tage und wird, da es selbstbeendend ist, auch von alleine besser.

Zur Vorbeugung eignet sich am besten die sogenannte Bierhefe, indem man sie schon vor der Reise in der entsprechenden Dosierung einnimmt. Bei Perenterol z.B. 2x1 Kapsel.

Die wichtige Maßnahme ist, die verloren gegangene Flüssigkeit zu ersetzen.

Wenn keine fertige Lösung wie Elotrans zur Verfügung steht, kann sie aus leicht zu besorgenden Substanzen hergestellt werden.

Auf 1 Liter abgekochtes Trinkwasser kommen:

- 3,5 g NaCl (3/4 Teelöffel Tafelsalz)
- 2,5 g Natriumbicarbonat (1 Teelöffel Backpulver)
- 1,5 g Kaliumchlorit (1 Tasse Orangensaft oder 2 Bananen)
- 20 g Glukose (4 Esslöffel Rohrzucker)

Wie empfehlen die Einnahme von:

Arsenicum C 30 sobald wie möglich (hilft meist). Zusätzlich kann man, wenn noch nicht erfolgt mit Perenterol o. ä. anfangen.

Antibiotika sind selten notwendig und verlängern nur die Krankheitsdauer wenn kein hochfieberhafter Zustand mit schwerer Magen-Darmerkrankungen oder Blutabgang vorhanden ist.

Bei schwerem Durchfall mit Fieber

ist Bactrim forte morgens und abends eine Tbl. für etwa 3 Tage am besten bewährt. Wenn Bactrim nicht wirkt, 2 x 100 mg Doxycyclin über 3 Tage.

Imodium

wirkt nicht vorbeugend und verhindert auch, dass die Krankheitskeime richtig aus dem Körper ausgeschieden werden. Es sollte nicht bei Fieber und blutigen Stuhlentleerungen eingenommen werden, da sich sonst die Krankheit verschlimmert. Am besten ist, wenn alles raus kommt und die Flüssigkeit ersetzt wird. Imodium sollte man nur dann einnehmen, wenn man unterwegs im Bus ist und keine Möglichkeit besteht ständig auf die Toilette zu können.

Bei der Kontrazeption mit Hormonen (Pille)

ist bei Störungen im Magen-Darm-Trakt zu beachten: Müssen Sie nach Einnahme der Pille innerhalb von 4 Stunden sich übergeben oder bekommen innerhalb von 5 Stunden Durchfall so besteht kein ausreichender Schutz. Sie sollten dann innerhalb von 12 Stunden eine zusätzliche Pille einnehmen.

Michael Schlaadt
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64

D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: info@praxis-schlaadt.de

www.praxis-schlaadt.de

