



Power mit Beatrice

Reisedurchfall und -verstopfung

Bei Reisen nach Afrika, Asien und Lateinamerika liegt das Risiko einer Durchfallerkrankung bei bis zu 50 Prozent. Am niedrigsten ist dieses Risiko bei Reisen nach Nordeuropa, Nordamerika, Australien, Neuseeland und Japan. Ursachen von Durchfall auf Reisen sind Infektionen mit Viren oder Bakterien (*Escherichia coli*) und führen vor allem auf Fernreisen zu Durchfall.

DURCHFALL

Reisedurchfall vorbeugen

Obst, Gemüse und Fleisch sollten Sie vor dem Essen waschen, schälen oder gründlich erhitzen - ganz nach dem Motto «Siede es, koche es, schäle es oder vergiss es!»

Hygiene: Waschen Sie sich vor jedem Essen gründlich die Hände.

Trinkwasser: Kochen Sie Trinkwasser vor dem Verbrauch ab oder desinfizieren Sie es.

Impfen: Falls in Ihrem Reisegebiet Durchfallerreger wie Typhus oder Cholera oft vorkommen, lassen Sie sich rechtzeitig dagegen impfen.

Kurzfristig gegen Durchfall

Als erste Hilfe auf Reisen wird oft Loperamid (Immodium) empfohlen, ein Wirkstoff, der die Darmmotorik vermindert. Dies ist sinnvoll, wenn Sie den starken Flüssigkeitsverlust für eine Zeit lang eindämmen wollen oder eine Bus-

fahrt oder Weiterreise vor sich haben. Da bei Durchfall im Körper ein grosser Flüssigkeitsverlust entsteht, der den Elektrolyt-Haushalt durcheinanderbringt, trinken Sie am besten so viel wie möglich folgender Lösung: Auf einen halben Liter abgekochtes Wasser ein halber Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Zucker, mit Orangensaft gemischt.

Die natürliche Mineralerde Bentonit soll Gifte aller Art absorbieren. Dreimal am Tag ein Teelöffel davon mit einem Glas Wasser eingenommen, soll der Darmflora helfen, sich zu erholen. Am besten Essen Sie nichts, bis es Ihnen wieder etwas besser geht und trinken dafür umso mehr Wasser, Tees oder Elektrolyt-Lösungen. Gerade in tropischen Gebieten ist auch Kokosnusswasser gut, es ist keimfrei und enthält im richtigen Verhältnis Salze und Zucker. Wenn sich die Beschwerden nach drei Tagen nicht bessern oder die Erkrankung ungewöhnlich schwer mit Fieber, Blut im Stuhl und Kreislaufproblemen verläuft, sollten Sie unbedingt am Reiseort einen Arzt aufsuchen.

Hausmittel gegen Durchfall

Heidelbeertee, bis zu sechs Tassen am Tag. Die Beeren können auch gekaut werden, aber nur in getrocknetem Zustand! Falls Sie zusätzlich Bauchkrämpfe haben, kann auch eine Wärmflasche Linderung bringen. Flohsamen gehören zu den Quellstoffen und schützen die

Darmschleimhaut vor Reizungen. Wenn Sie wieder etwas Appetit haben, nehmen Sie Gemüsebouillon oder Gemüsesuppen zu sich. Äpfel und Karotten enthalten viel Pektin, welches im Darm Giftstoffe binden kann. Aus den Karotten am besten eine Suppe kochen, die Äpfel mit Schale gegraffelt essen.

TIPPS ZUR PRÄVENTION VON REISEDURCHFALL

- ▶ Getränke nur aus verschlossenen Flaschen oder Dosen trinken.
- ▶ Nur gekochtes, desinfiziertes oder gefiltertes Wasser trinken und nur solches Wasser zum Zähneputzen benutzen.
- ▶ Auf Eiswürfel in Getränken oder Desserts verzichten. Von Speiseeis ebenfalls die Finger lassen!
- ▶ Nur gekochte, gebratene und heiss servierte Speisen essen.
- ▶ Keine aufgewärmten Speisen vom Vortag essen.
- ▶ Kein rohes oder halbgegartes Fleisch oder Meeresfrüchte (Muscheln, Krabben, Krebse etc.) essen.
- ▶ Rohe Speisen unbedingt vermeiden! Ausnahmen: Obst und Gemüse, das geschält werden kann.
- ▶ Nur pasteurisierte Milch trinken oder vor dem Genuss abkochen.
- ▶ Auf Kostproben in Imbiss- oder Garküchen verzichten.

VERSTOPFUNG

Oft verursachen Falsches und übermäßiges Essen, scharfe unbekannte Gewürze oder unzureichende Flüssigkeitszufuhr Verstopfungen. Zeitverschiebung und Klimawechsel sorgen dafür, dass nicht jeder gleich in den ersten Tagen zur Toilette kann.

Verstopfung vorbeugen.

Falls es Sie generell vor fremden Toiletten graust, nehmen Sie entsprechendes Desinfektionsmittel mit - Sie sollten wenn immer möglich den Stuhlgang nicht unterdrücken und sich dafür auch genügend Zeit nehmen.

Kurzfristig gegen Verstopfung

Indischer Flohsamen und Leinsamen wirken verdauungsfördernd. Legen Sie sie kurz in Wasser ein und trinken Sie danach genügend Wasser. Essen Sie eine grosse Portion getrocknete Pflaumen, Feigen, Melonen oder reife Papaya - das sollte hilfreich sein. Wassermelonen mit Kernen in möglichst grossen Mengen gegessen (auf den leeren Magen!) kann ebenfalls helfen. Essen Sie die Melone aber pur, das heisst nicht mit anderen Früchten zusammen. In schlimmsten Fall nehmen Sie kurzfristig ein abführendes Mittel zu sich.

Langfristig gegen Verstopfung

Hier hilft eine ballaststoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit. Denselben Effekt hat auch regelmässige Bewegung (Dehnungsreiz regt die Darmbewegung an). Treiben Sie Sport! Denn Bewegung kurbelt Ihre inneren Organe an.

Hausmittel gegen Verstopfung

Getrocknete Pflaumen oder Pflaumen-saft wirken abführend. Sie können auch mit einem Stück Ingwer gemixt werden - das desinfiziert Magen und Darm und stärkt das Immunsystem. Auch getrocknete Feigen enthalten Ballaststoffe, die den Darm reinigen. Am besten essen Sie gleich vier bis fünf Stück davon, sobald Sie merken, dass Sie verstopft sind und trinken dazu mindestens ein Glas Wasser. Sogar Weintrauben können helfen! Sie benötigen mindestens 350g pro Tag, damit eine abführende Wirkung entsteht. Trauben mit Kernen eignen sich besser als Kernlose, da diese zu viel Zucker aufweisen.

Quellen

[Netdoktor - Verdauung und Trinken](#)

[Netdoktor - Durchfall](#)

[Zentrum der Gesundheit
sprechzimmer.ch](#)