

Durchfallerkrankungen

Impfpräventabel: Nein

Krankheitsbeschreibung:

Eine **Reisediarrhoe** ist die häufigste Erkrankung bei und nach Tropen-/Subreisen (Afrika, Asien oder Lateinamerika; vor allem in Entwicklungs- und Schwellenländern mit eingeschränkten hygienischen Standards) und zeichnet sich durch > 3 unformte Stühle/Tag mit plus oder/und Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Fieber, ect. Etwa ein Drittel aller Reisenden ist davon betroffen. Am häufigsten wird sie durch enterotoxische *Escherichia coli* verursacht, aber auch Viren (besonders bei Kindern) z. B. Rotaviren, enterale Adenoviren, Hepatitis-A- und Hepatitis-E-Viren, Bakterien wie *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Shigella spp.* oder *Salmonella spp.*, *Campylobacter sp.* sowie Parasiten, z. B. *Entamoeba histolytica*, sind für Diarrhoen bei Reisenden verantwortlich. In der Regel ist die Krankheit selbstlimitierend und dauern im Durchschnitt 3 bis 5 Tage.

Eine Diarrhoe kann für Kinder und vor allem für Säuglinge zu einer das Leben bedrohenden Erkrankung werden, weil sie wesentlich schneller in ein Wasser-Salz-Defizit geraten als Erwachsene. So sterben in den tropischen Gebieten Afrikas, Asiens und Lateinamerikas etwa 15 Millionen Säuglinge pro Jahr an Gastroenteritis.

Durch die Einhaltung folgender **Hygienemaßnahmen** können Sie Infektion, die durch Nahrungsmittel und Getränke übertragen werden, weitgehend vermeiden:

- Keine rohen Salate oder ungeschältes Obst/Gemüse essen.
- Keine schlecht gegarten Muscheln, halbrohes Fleisch und Fisch verzehren.
- Speisen nicht bei Zimmertemperatur aufbewahren.
- Auf Eiswürfel in Getränken und auf Speiseeis verzichten.
- Wasser abkochen oder Mineralwasser verwenden, möglichst auch zum Zähneputzen.
- Nicht pasteurisierte Milch immer abkochen.

Beherrigen Sie in Ihrem Urlaub das Motto: „*Boil it, peel it, cook it or forget it*“ (zu Deutsch: Kochen Sie es, schälen Sie es oder vergessen Sie es).

Wenn Sie trotzdem Durchfälle bekommen sollten, müssen Sie unverzüglich den Wasser- und Salzverlust des Körpers ausgleichen. Hierfür gibt es spezielle Elektrolytpulver (engl.: *oral rehydration solution* = ORS) in der Apotheke, die mit einwandfreiem Wasser zubereitet werden muss. Von der Lösung sollten möglichst schnell größere Mengen getrunken werden. Neben der Elektrolytlösung gibt es weitere Medikamente, die Ihnen in dieser Situation helfen können. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gern. Kaliumreiche Lebensmittel, wie Orangensaft oder Bananen sind ebenfalls sinnvoll. Hält die Erkrankung über mehrere Tage an oder ist sie mit Fieber über 38 °C verbunden, sollten Sie an Ihrem Urlaubsort sicherheitshalber einen Arzt aufsuchen. Besonders gefährlich sind Durchfallerkrankungen bei Kindern und Säuglingen. Wenn Kinder mitreisen, sollten Sie deshalb grundsätzlich ausreichende Mengen von Elektrolytpulver aus der Apotheke mitnehmen und möglichst bald ärztlichen Rat in Anspruch nehmen, wenn Durchfall und/oder Erbrechen auftreten.

Schutz:

Hygiene