



Ratgeber

Durchfall auf Reisen

Dr. Irina Ulmer

Prof. Dr. Peter Layer



Einleitung

„Montezumas Rache“, die Reisediarrhö, ist meist Folge von Erregern wie Bakterien, Viren oder Parasiten, die durch Lebensmittel oder Trinkwasser aufgenommen werden. Dabei ist nicht nur das Urlaubsvergnügen getrübt, es können unter Umständen in seltenen Fällen auch schwere Gesundheitsschäden resultieren. Die Schwere der Erkrankung reicht von Erbrechen und leichtem Durchfall bis zu lebensbedrohlichen Verlusten von Wasser und Salzen durch anhaltende Durchfälle. Besonders gefährdet sind aufgrund ihrer eingeschränkten Abwehrlage Kinder und ältere Menschen. Dieser Ratgeber soll Ihnen einen Überblick über die häufigsten Erreger von Durchfallerkrankungen auf Reisen geben und Ihnen zeigen, wie Sie sich davor schützen und was Sie im Falle einer Erkrankung tun können. Ein Glossar, das die wichtigsten medizinischen Begriffe erklärt, finden Sie am Ende des Ratgebers. Der Ratgeber ersetzt nicht das persönliche Gespräch mit dem Arzt¹⁾, an den Sie sich bei gesundheitlichen Fragen, Zweifeln und Sorgen wenden sollten, und dem die individuelle Diagnostik und Therapie in Absprache mit Ihnen vorbehalten ist.

Reisediarrhö – Was ist das?

Änderungen der üblichen Stuhlgewohnheiten sind auf Reisen häufig. Von Reisediarrhö spricht man, wenn dreimal oder öfter pro Tag das „stille Örtchen“

1) Aus Vereinfachungsgründen wurde unabhängig vom Geschlecht nur die männliche Formulierungsform gewählt. Die Angaben beziehen sich auf Angehörige jedweden Geschlechts.

für sehr weichen bis flüssigen Stuhlgang aufgesucht werden muss – oft begleitet von Fieber, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit oder Erbrechen. Auch zu blutigen Stühlen kann es kommen.

Reisediarrhö – Wer bekommt sie?

Eine Reisediarrhö erleiden etwa 10–40 % aller Fernreisenden, also bei manchen Reisezielen fast jeder zweite. Dabei gibt es große Unterschiede je nach **Region** (als Hochrisikogebiete gelten Nordafrika, Süd- und Südost-Asien, Süd- und Zentral-Amerika inkl. Mexiko), Art der **Unterbringung** („All-Inclusive“-Unterkünfte und dabei vor allem Buffets mit lange warmgehaltenen Speisen erhöhen das Risiko, an einer Reisediarrhö zu erkranken. In sehr einfachen Unterkünften ist das Risiko jedoch erwartungsgemäß am höchsten) und **Reisestil** (Individualtouristen haben ein größeres Risiko als Badeurlauber, die die meiste Zeit in ihrer Hotelanlage verbringen). Reisen nach Nordamerika, Australien oder Japan sind demgegenüber relativ „sicher“.

...und wann?

Meist „erwischt“ es einen am Beginn der Reise: bei den meisten Patienten setzen die Durchfälle am 4. bis 14. Reisetag ein. Es setzt also gewissermaßen ein „Gewöhnungseffekt“ nach längerem Aufenthalt in fremder Umgebung ein.

Reisediarrhö – Was löst sie aus?

Auslöser sind Bakterien bzw. deren Giftstoffe, Viren und Parasiten. Der häufigste Bösewicht ist ein „enterotoxischer *Escherichia coli*“, kurz ETEC genannt, der für knapp die Hälfte aller Fälle von Reisediarrhö angeschuldigt wird. Je nach Reiseziel stehen noch *Salmonellen*, *Shigellen*, *Campylobacter* und andere Familienmitglieder der *Escherichia coli* Bakterien auf der Liste. Bei den auslösenden Viren haben die Rotaviren die Nase vorn. Da sich die meisten dieser Erreger mit den gleichen Beschwerden – meist wässrige Durchfälle, mehr oder weniger Bauchschmerzen und Erbrechen – äußern, ist es im Nachhinein häufig schwer, den Erreger zu identifizieren.

Reisediarrhö – Wie vermeiden?

Peel it, cook it or forget it, also „schäl es, koch es oder vergiss es“ – die alte Regel, Lebensmittel nur gekocht oder selbst frisch geschält zu sich zu nehmen, gilt selbstverständlich immer noch. Dabei gilt es noch zu beachten, dass die in Getränken servierten Eiswürfel meist nicht aus abgekochtem Wasser hergestellt wurden. Daher sollten Sie besser auf Eiswürfel in Kaltgetränken verzichten. Am sichersten sind natürlich Getränke aus verschlossenen Originalflaschen, aber auch die Getränke der großen Softdrink-Anbieter sollten den Sicherheitsansprüchen genügen – wenn sie nicht mit Eiswürfeln versetzt sind.

Auch zum Zähneputzen sollte kein Leitungswasser benutzt werden, auch wenn die hierbei aufgenom-

mene Wassermenge sehr gering ist. Rohes Obst und Gemüse sollte nur frisch geschält verzehrt werden, da Waschen, insbesondere bei Salaten, oft nicht ausreicht, die anhaftenden Krankheitserreger zu entfernen. Die hierzulande verbotene „Kopfdüngung“, also das Düngen mit z.B. Fäkalien direkt auf den bereits gewachsenen Salatkopf, ist nämlich anderenorts durchaus noch üblich. Vorsicht ist auch bei Gewürzen und Soßen, die auf dem Tisch stehen, geboten, da diese oftmals krankheitserregende Keime beherbergen. Für die Empfehlung, zur Vermeidung einer Reisediarrhö zu jeder Mahlzeit etwas Alkohol zu sich zu nehmen, gibt es keine Daten, die dies belegen würden. Wenn keine persönlichen oder gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen, ist gegen das Glas Wein zur Mahlzeit oder den Schnaps danach im Urlaub sicher nichts einzuwenden.

Vorbeugende Medikamente sollen hier nur kurz erwähnt werden, da die erwähnten Verhaltensregeln sicher sinnvoller sind. Probiotika wie *Saccharomyces boulardii*, ein Hefepilz, oder *Lactobacillus*präparate, werden gelegentlich zur Vorbeugung einer Reisediarrhö empfohlen. Dass damit das Risiko einer Erkrankung tatsächlich verringert werden kann, ist jedoch nicht bewiesen. Diese Präparate beeinflussen das Milieu im Darm, was es Krankheitserregern schwerer machen soll, dort zu wirken. Gegen die vorbeugende Einnahme dieser nebenwirkungsarmen Medikamente spricht bei guter Verträglichkeit nichts. Andere Medikamente können das Risiko einer Infektion zwar verringern, jedoch auch zum Teil erhebliche

Nebenwirkungen verursachen, so dass wir sie hier nicht empfehlen. Ob künftig ein Schutz vor einer Reisediarrhö durch eine Schutzimpfung erreicht werden kann, bleibt abzuwarten. Eine Schluckimpfung gegen Cholera scheint beispielsweise auch einen gewissen Schutz gegen ETEC zu bieten, allerdings mit vielen Einschränkungen, so dass diese Impfung derzeit noch nicht generell zur Vorbeugung der Reisediarrhö empfohlen werden kann.

Für Patienten mit einer Immunschwäche kann vor Reisen in Gebiete mit häufigem Vorkommen von Salmonella-typhi-Infektionen eine entsprechende Schluckimpfung sinnvoll sein. Vorbeugend Antibiotika einzunehmen senkt zwar das Risiko einer Erkrankung, muss aber zum einen wegen der oft nicht unerheblichen Nebenwirkungen, vor allem aber aufgrund der drohenden Resistenzentwicklung der Krankheitserreger bei ungezieltem Einsatz von Antibiotika, streng auf bestimmte Risikogruppen (bekannte schwere chronisch entzündliche Darmerkrankung, schweres Immundefizit oder schwere Herz-, Gefäß- oder Nierenerkrankung, die durch den Flüssigkeitsverlust im Rahmen der Diarrhoe bedrohliche Folgen haben könnten) beschränkt bleiben. Diese Patienten sollten sich vor Reiseantritt bei ihrem Haus- oder Facharzt nach einer sinnvollen Antibiotika-Prophylaxe erkundigen.

Reisediarrhö – Was tun, wenn?

Durch die Durchfälle gehen vor allem Flüssigkeit und Salze verloren. Deren Ersatz steht also bei der Reise-

diarrhö im Vordergrund. Gut geeignet sind dafür Tee aus sauberem Wasser (abgekocht oder in Flaschen gekauft) mit Zucker, Fruchtsäfte und Limonaden, auch Colagetränke. Auch hier gilt wieder, dass Getränke aus verschlossenen Originalflaschen zu bevorzugen sind. Zum Ersatz der Salze kann Salzgebäck (Salzstangen o. Ä.) gegessen werden. Am einfachsten ist der ideale Flüssigkeits- und Salzersatz durch fertig zusammengemischte Zusätze zum Trinkwasser, die dann definierte Zucker/Salzlösungen ergeben. Sie sind in Apotheken erhältlich. Man kann sich aber solche Trinklösungen auch selber herstellen (Tab. 1).

Tab.1: Lösung zum Selbsterstellen für Elektrolytersatz

- Tafelsalz $\frac{1}{2}$ Teelöffel
- Zucker 4 Teelöffel
- Backpulver $\frac{1}{2}$ Teelöffel
- in 1 Liter Trinkwasser

Fruchtsaft und Brühe sind in mildereren Fällen ebenfalls geeignet. Als Zeichen für einen ausreichenden Flüssigkeitsersatz dient das Ausscheiden einer üblichen Menge Urin. Wird sehr wenig und dunkel-gelblicher Urin ausgeschieden, ist das ein Hinweis auf zu geringen Flüssigkeitsersatz. Ist der ausreichende Flüssigkeitsersatz durch Trinken nicht möglich, beispielsweise aufgrund von Erbrechen und Übelkeit oder aufgrund des Alters (Säuglinge und Kleinkinder), muss die verlorene Flüssigkeit gegebenenfalls

durch Infusionen in einem Krankenhaus ersetzt werden. Es spricht nichts dagegen, leichte Kost (z.B. Reis, Toast) zu essen, wenn der Appetit vorhanden ist. Die Behandlung der Durchfälle durch Medikamente, z.B. Loperamid oder Racecadodril, ist nur kurzfristig (z.B. während der Heimreise) sinnvoll. Gar nicht eingesetzt werden sollten diese Medikamente bei blutigem Durchfall, hohem Fieber und schwerem Krankheitsgefühl. In diesem Fall sollte ein Arzt rasch aufgesucht werden, damit eine gezielte Behandlung eingeleitet werden kann (Abb.1). Auch ältere Menschen sollten nicht zu lange mit dem Arztbesuch warten, da hier der Flüssigkeitsmangel rasch bedrohliche Komplikationen auslösen kann. Eine Antibiotikatherapie sollte möglichst nur nach Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

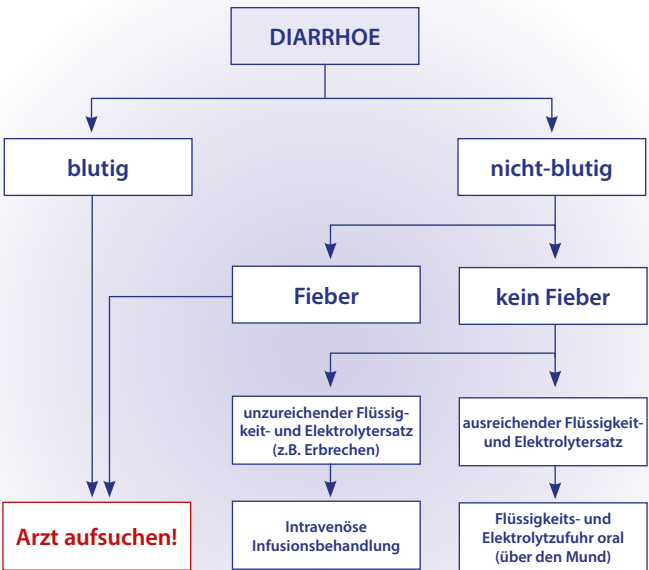


Abb. 1: Wann man bei Reisediarrhö den Arzt aufsuchen sollte

Glossar

Antibiotika

Arzneistoffe, die das Wachstum von Bakterien hemmen oder diese abtöten

Bakterien

Einzellige Organismen ohne Zellkern, die Krankheiten beim Menschen hervorrufen können, häufig in Symbiose mit dem menschlichen Körper leben

Elektrolyte

Geladene lebensnotwendige Elemente in Körperflüssigkeiten (z.B. Natrium oder Kalium)

ETEC

Abkürzung (Akronym) für bestimmte coli-Bakterien (**e**nterotoxische **E**scherichia **c**oli)

Immundefizit

Verminderte Abwehrkräfte bei einem Menschen

Lactobacillen

Milchsäurebakterien, die das Wachstum von Durchfallserregern im Darm zurückdrängen sollen

Resistenzentwicklung

Vorgang, bei dem Erreger (Bakterien) sich der Wirkung von Antibiotika entziehen

Saccharomyces boulardii

Hefepilze, die das Wachstum von Durchfallserregern hemmen und den Aufbau einer normalen Darmflora begünstigen sollen

Viren

Infektiöse Partikel, die sich nur in Zellen eines Wirts (z.B. Mensch) vermehren können

Ihnen hat dieser Ratgeber gefallen? Sie haben Fragen oder Anregungen? Dann schreiben Sie uns. Mit Ihrer Rückmeldung helfen Sie, diesen Patientenratgeber weiter zu verbessern. Unsere Anschrift: Gastro-Liga e.V., Redaktion „Patientenratgeber“, Friedrich-List-Str. 13, 35398 Gießen, E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de

Autoren:

Dr. Irina Ulmer
Gastropraxis am See
General Wille-Str. 59
8706 Feldmeilen
Schweiz

Prof. Dr. Peter Layer
Medizinische Klinik
Israelitisches Krankenhaus
Orchideenstieg 14
22297 Hamburg

Interessenskonflikte:

Die Autoren erklärt, dass keine Interessenskonflikte vorliegen.

Aufnahmeantrag

an Gastro-Liga e.V. , Friedrich-List-Str. 13, 35398 Gießen



Ich möchte in die Gastro-Liga e.V. als Mitglied aufgenommen werden

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon / Fax

E-Mail

Der Mitgliedsbeitrag in Höhe von €
(jährlicher Mindestbeitrag € 30,00)

Betrag in Worten
wird jährlich per Lastschrift erhoben.

Datum und Unterschrift

Diese Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an Dritte weitergegeben. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben elektronisch gespeichert werden.



Erteilung eines SEPA-Basis-Lastschriftenmandats für die Zahlung des jährlichen Mitgliedsbeitrages

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Zahlungsempfänger/Gläubiger:

Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e.V., Friedrich-List-Str. 13, 35398 Gießen, Deutschland

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE19ZZZ00000452908

Mandatsreferenz-Nr.: * (s.u.)

Ich/Wir ermächtige/n die Gastro-Liga e.V. Zahlungen vom u. g. Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Gastro-Liga e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen

* Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis Lastschrift wird mich die Gastro-Liga e.V. über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

BIC:

Name Kreditinstitut:

Datum und Unterschrift

Weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (www.dgvs.de)

Die Ratgeber-Reihe der Gastro-Liga e.V. wurde erstellt in Kooperation mit Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).



Notizen:



Stand: Mai 2016



Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Krankheiten von Magen, Darm und Leber sowie von Störungen des Stoffwechsels und der Ernährung (Gastro-Liga) e.V.

Friedrich-List-Straße 13 | 35398 Gießen | Germany
Telefon: +49 641 - 9 74 81 - 0 | Telefax: +49 641 - 9 74 81 - 18
Internet: www.gastro-liga.de | E-Mail: geschaeftsstelle@gastro-liga.de