

Essen & Trinken auf Reisen

Da bis zu 50% aller Fernreisenden an **Durchfallerkrankungen** leiden, sollten Sie sich, was das Essen betrifft, an die alte englische Regel halten **„Boil it, cook it, peel it or forget it“** – „Koch es, brat es, schäl es oder vergiß es!“.

Im Folgenden ein paar Tipps zu den Themen "Nahrungsmittel & Getränke auf Reisen" sowie "Vorbeugemaßnahmen" und "Behandlungsmöglichkeiten":



Tipps für Nahrungsmittel & Getränke

Die folgenden Nahrungsmittel und Getränke sind zu **meiden**:

- Austern und andere rohe Meeresfrüchte
- roher Fisch; selbstgeangelte Fische (auch gebraten) nur bei ausreichender Artenkenntnis verzehren, da sie giftig sein können
- rohes Fleisch
- Salate und rohes Gemüse
- Obstsalat
- Eis – sowohl Speiseeis als auch Eiswürfel
- kalte Buffets
- länger warmgehaltene Speisen
- Leitungswasser
- nicht pasteurisierte Milch
- Tiefkühlprodukte, da die Kühlkette oft unterbrochen wird



Als **Trinkwasser** – und auch zum Zähneputzen - nehmen Sie am besten in Flaschen abgefülltes Mineralwasser oder abgekochtes Wasser. Auch die Verwendung spezieller **Desinfektionstabletten** (hier erhältlich >> [weiter](#)) für Leitungswasser oder der Einsatz von **Wasserfiltern** mit Katadyn-Keramik reinigen das Trinkwasser (hier erhältlich >> [weiter](#)). Frisch zubereiteter Tee und Kaffee sind für gewöhnlich risikofreie Getränke, ebenso Bier und Wein. Allerdings reagiert der Magen oft empfindlich auf zu kalte Getränke – muten Sie Ihrem erhitzten Körper deshalb besonders an heißen Tagen **keine eiskalten Getränke** zu.

Denken Sie daran: In Ihrem „Urlaubsalltag“ im Hotel können Sie vielen Infektionsquellen aus dem Weg gehen. Bei Ausflügen mit dem Boot oder längeren Busfahrten ins Landesinneres u.ä. können Sie jedoch nicht immer essen, wo, wann und was Sie möchten. **Meiden Sie alle rohen oder kühlpflichtigen Produkte!** Gegebenenfalls können Sie sich Trinkwasser und etwas Proviant mitnehmen.

Wenn Sie keine Möglichkeit haben, hygienisch einwandfreie Nahrungsmittel zu bekommen, lässt sich das Risiko etwas mindern, indem Sie nur kleine Mengen verzehren: Die Magensäure hat eine gewisse Schutzwirkung. Auch ein Aperitif vor dem Essen und scharf gewürzte Speisen können über eine vermehrte Ansäuerung des Magens bzw. über einen größeren Fluss der Verdauungssäfte Durchfallerkrankungen in geringem Maße vorbeugen. Das Rauchen und Trinken größerer Flüssigkeitsmengen vor dem Essen sollte man unterlassen.

Ansonsten gilt: Vor dem Essen Hände waschen – am besten mit eigener Seife - und keine benutzten Handtücher zum Abtrocknen verwenden.



Durchfälle und andere Magen-Darm-Erkrankungen

Die meisten [Reisedurchfälle](#) treten in den ersten Tagen eines Auslandsaufenthaltes auf, wenn der Darm sich noch nicht an die „fremden“ Bakterien und Viren gewöhnt hat. Nach ein paar Tagen ist der Patient in der Regel wieder gesund. Schwerwiegendere Darminfektionen sind viel seltener. Sie sind oft verbunden mit Bauchkrämpfen, Erbrechen oder Fieber. Die Stühle können schleimig oder blutig sein. Mögliche Ursachen derartiger [Durchfallkrankheiten](#) sind Bakterien oder Parasiten (z.B. Giardiasis = Lambliaosis, Amöbenruhr). Eine Nahrungsmittelvergiftung macht sich innerhalb weniger Stunden nach dem Genuss von verdorbenen Speisen mit Brechdurchfall bemerkbar. Auch [Typhus](#) und Paratyphus, Poliomyelitis, [Hepatitis A](#) und [Hepatitis E](#) und verschiedene Parasitenerkrankungen wie z.B. Darmwürmer gehören zu den Infektionen, die man sich auf Reisen beim unachtsamen Essen und Trinken zuziehen kann. Wurmeier und die Vorstufe von Trichinen oder von einem Leber- oder Lungenegel etc. können über ungenügend erhitzte Nahrungsmittel (zystenhaltiges Fleisch, metazerkarienhaltige Süßwasserfische bzw. Schalentiere) aufgenommen werden.

Vorbeugung

Vorsicht beim Essen und Trinken ist die beste Vorbeugung gegen Durchfälle, da es weder eine Impfung noch eine sinnvolle Tablettenprophylaxe gegen Reisedurchfall, Amöben und andere Darmparasiten gibt. Bei keinem der zahlreich angebotenen rezeptfreien Medikamente ist je eine absolut sicher vorbeugende Schutzwirkung nachgewiesen worden. Gewisse Antibiotika vermindern die Anfälligkeit, aber diese sind wegen möglicher Nebenwirkungen (z. B. erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut beim Einsatz von Tetracyclinen) als Prophylaxe nicht oder nur bei Anwendung von Lotionen mit sehr hohem Lichtschutzfaktor (Faktor 30 - 40) zu empfehlen. Gegen [Hepatitis A](#) gibt es seit 1992 eine Schutzimpfung. Gegen die ebenfalls über verunreinigte Lebensmittel übertragene [Hepatitis E](#), die besonders für Schwangere gefährlich werden kann, gibt es dagegen keinen Impfschutz.

Reisedurchfall behandeln

Viel Trinken ist oberstes Gebot. Am besten ersetzt man die verlorene Flüssigkeit mit Bouillon, Fruchtsäften oder gezuckertem Tee. Salz- und glucosehaltige Lösungen aus der Apotheke sind besonders für Kinder und ältere Leute vorteilhaft (z.B. Elotrans oder Santalvt). Zucker-Salz-Lösungen können aber auch leicht selbst hergestellt werden:

- 1l Saft, 1 Teelöffel Kochsalz, 2 Eßlöffel Zucker, oder
- 1l schwarzer Tee, 1 Teelöffel Kochsalz, 2 Eßlöffel Zucker, Saft von 2 Orangen



Hiervon wird in kleinen Schlucken viel getrunken. Der enorme Wasser- und Salzverlust bei schweren Durchfällen bewirkt ansonsten ein **Austrocknen** des Körpers. Dies ist in jedem Alter gefährlich, vor allem aber für Kleinkinder und alte Menschen. Sofern z. B. für eine Flug- oder Busreise eine **schnelle Heilung** erforderlich ist, wirkt ein durchfallhemmendes Medikament mit dem Wirkstoff Loperamid bei Durchfall ohne Fieber und ohne Blutabgang im Stuhl am schnellsten, **Tanninpräparate auf pflanzlicher Wirkstoffbasis** oder Lactobazillus boularfii sowie absorbierende Smektite können besonders bei abwehrgeschwächten und älteren Menschen zur Vorsorge und Behandlung leichter Durchfälle eingesetzt werden. Zusätzliche antibakterielle Medikamente sind bei Durchfall mit Blutabgang und Fieber hilfreich, speziell wenn kein Arzt erreichbar ist.

Auch der Verzehr von Salzstangen, Weißbrot, Haferschleim und Bananen sowie das Trinken von colahaltigen Limonaden und gezuckertem schwarzen Tee kann im Einzelfall hilfreich sein. Sind solche Maßnahmen nach **48 bis 72 Stunden erfolglos**, verschlimmern sich die Beschwerden laufend oder ist die Krankheit körperlich stark beeinträchtigend oder mit häufigem Erbrechen verbunden, ist unverzüglich ein Arzt aufzusuchen.