

Reisedurchfall

Information für Reisende

Welche Rolle spielen Durchfall-Erkrankungen auf Fernreisen?

Durchfall (auch Diarrhö genannt) zählt zu den häufigsten Gesundheitsproblemen bei Reisen in tropische und subtropische Regionen. Studien haben gezeigt, dass bei einer vierwöchigen Reise etwa 20-50% der Reisenden Diarrhö entwickeln. Besonders häufig treten Durchfallerkrankungen bei Reisen nach Südasien (insbes. Indien, Nepal), Lateinamerika (z.B. Mexiko, Peru) und nach Nordafrika (z.B. Ägypten, Marokko) auf.

Was sind die Verursacher von Reisedurchfällen?

Die große Mehrheit der Reisediarrhöen (etwa 80%) werden durch Bakterien verursacht. Viren verursachen mitunter Durchfall, der oft von Erbrechen begleitet wird. Sogenannte Einzeller können anhaltenden Durchfall verursachen. Würmer sind hingegen keine Erreger von Reisedurchfall.

Woran kann ich Reisedurchfall erkennen?

Häufig bestehen wässrige Durchfälle, manchmal begleitet von vermehrten Blähungen und Bauchschmerzen, oder auch von Übelkeit und Erbrechen. Vorsicht ist geboten, wenn Fieber auftritt oder Blut im Stuhl ist. Dann sollte medizinische Hilfe aufgesucht werden.

Wie kann ich Reisedurchfall vorbeugen?

Normalerweise infiziert man sich über verunreinigte Speisen und Getränke. Infektionsquellen sind insbesondere nicht (ausreichend) erhitzte Lebensmittel wie nicht durchgegartes Fleisch, Milchprodukte, Eierspeisen, Salate, rohes Gemüse, Eiswürfel, sowie ganz allgemein Speisen, die lange stehen, bevor sie verzehrt werden – diese können z. B. durch Fliegen verunreinigt werden und Krankheitserreger können sich in diesen Speisen über längere Zeit vermehren. Leitungswasser hat in vielen Ländern der Welt keine Trinkwasserqualität. Obst kann verzehrt werden, wenn man es vorher (möglichst selbst) schält. Die Faustregel lautet daher: „Peel it, boil it, cook it, or forget it!“ (Sinngemäß: Schäl' es, koch' es, brat' es durch - oder vergiss es).

Wie kann ich Reisedurchfall selbst behandeln und wann muss ich medizinische Hilfe aufsuchen?

In der Regel verschwindet milder bis moderater Reisedurchfall innerhalb von max. 3-5 Tagen von selbst. In den meisten Fällen sind körperliche Schonung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr die wichtigsten Therapiemaßnahmen. Dabei sollte man darauf achten, mehr Flüssigkeit zu sich zu nehmen, als man über die Durchfälle verliert. Zur Verhinderung von Flüssigkeits- und Salzverlusten sind sog. orale Rehydrations-Lösungen wie z. B. Oraldäon® oder Elotrans® sinnvoll.

Medizinische Hilfe aufsuchen sollten Sie:

- wenn Fieber oder Blutbeimengungen im Stuhl auftreten oder
- wenn starke Bauchkrämpfe auftreten oder
- es Ihnen nicht möglich ist, eine ausreichende Flüssigkeitsmenge bei sich zu behalten und es zu einem starkem Flüssigkeitsverlust kommt

Dann kann eine antibiotische Therapie notwendig werden oder auch eine intravenöse (über die Vene verabreichte) Flüssigkeitstherapie mit Infusionen. Bei Reisen in Malariagebieten ist zu beachten, dass eine Malaria neben Fieber auch mit Durchfall einhergehen kann. Bei fieberhaftem Durchfall muss dann dringend eine Malaria ausgeschlossen werden.

Welche Reisende sind besonders gefährdet?

Besonders Kinder und ältere Reisende dehydrieren oft sehr schnell. Ebenfalls gefährdet sind Personen, die entwässernde Tabletten (Diuretika) zur Blutdrucksenkung oder zur Behandlung einer Herzinsuffizienz einnehmen. Solche entwässernden Medikamente (z.B. HCT, Furosemid oder Torasemid) sollten bei schweren Durchfällen pausiert werden. Typische Symptome einer Dehydratation sind: Schwindel, schneller Puls und trockener Mund. Besonders bei kleinen Kindern sollte darauf geachtet werden, ob weiterhin Urin produziert wird. Bleiben die Windeln trocken oder muss ein Kind für einige Stunden nicht auf die Toilette, sollte umgehend medizinische Hilfe aufgesucht werden.

Welche Bedeutung haben Durchfall-Stopper wie Loperamid?

Medikamente wie Loperamid (z.B. Imodium®) hemmen die Darmtätigkeit und die Flüssigkeitsabsonderung in den Darm. So können sie Durchfall vorübergehend stoppen. Die eigentlichen Erreger töten sie nicht ab.

Loperamid kann besonders bei längeren Reiseabschnitten ohne Zugang zu einer Toilette (z.B. Busreisen) hilfreich sein. Das Medikament behandelt jedoch nur das Symptom, nicht die Ursache, und sollte ohne ärztliche Rücksprache nicht für länger als 48 Stunden angewendet werden. Bei Auftreten von blutigem Stuhlgang oder Fieber darf Loperamid nicht eingenommen werden, da die verzögerte Erregerausscheidung dann auch bedrohliche Komplikationen verursachen kann. In diesen Fällen muss medizinische Hilfe aufgesucht werden. Loperamid ist für Kinder unter 6 Jahre nicht zugelassen.

Wie wird Loperamid eingenommen?

Zu Beginn der Therapie werden zwei Kapseln eingenommen. Es kann bis zu 1-2 Stunden dauern, bis die Wirkung eintritt. Danach wird nach jedem Durchfall die Einnahme einer weiteren Kapsel empfohlen. Die Maximaldosis beträgt 8 Kapseln pro Tag.

Welche Rolle spielen Antibiotika bei Reisedurchfall?

In den allermeisten Fällen ist eine Einnahme von Antibiotika bei Reisedurchfall nicht notwendig. Mit Antibiotika gehen wir vorsichtig um: sie können die Darmflora schädigen und die Entwicklung von Antibiotikaresistenzen begünstigen.

Ausnahmen sind Durchfälle, die mit Fieber und/oder Blutbeimengungen im Stuhl einhergehen. Hier kann eine Antibiotikatherapie angezeigt sein. Dies ist eher selten der Fall. Zudem können auch schwerwiegende Tropenerkrankungen mit Fieber und Durchfall einhergehen, allen voran die Malaria, sodass es sinnvoll ist, in solch einem Fall vor Ort medizinische Hilfe aufzusuchen, anstatt sich auf Verdacht auf einen bakteriellen Durchfall selbst zu behandeln.

Wir verschreiben daher normalerweise keine Antibiotika zur Selbsttherapie gegen Reisedurchfall.

Ausnahmen können folgende Reisesituationen sein:

- Langzeitaufenthalte
- Reisen in abgelegene Gebiete mit eingeschränktem Zugang zur medizinischen Versorgung und gleichzeitig schlechter Hygiene (z.B. Höhentrekking in Nepal)
- Reisende mit Immunsuppression oder mit bestimmten Vorerkrankungen, wie z.B. chronisch entzündlicher Darmerkrankung, insulinpflichtigem Diabetes mellitus oder schwerer Herzerkrankung.

Wie kann ich mich vorbereiten?

Wir empfehlen allen Reisenden, in der Reiseapotheke ein Präparat zur Zubereitung einer oralen Rehydrationslösung mitzuführen (z.B. Elotrans®, Oraldäon®).

Wenn absehbar ist, dass lange Reiseabschnitte ohne Zugang zu einer Toilette vorkommen, kann auch ein Durchfall-Stopper wie Loperamid mitgeführt werden. Zu Anwendungshinweisen und Vorsichtsmaßnahmen: siehe oben.

Wenn Sie zu einer der Risikogruppen gehören, die von der Mitnahme eines Antibiotikums profitieren könnten (s.o.), sprechen Sie uns gerne an.