



REISEDURCHFALL
EMPFEHLUNGEN FÜR DIE
VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG

REISEDURCHFALL

• • Was ist das?

Reisedurchfall tritt bei Reisen in exotische Länder auf und äussert sich in **sehr häufigen Durchfall-Episoden** – drei oder mehr flüssigen Stuhlgängen pro Tag – die möglicherweise mit Bauchkrämpfen, Übelkeit und manchmal mit Fieber und/oder Blut im Stuhl sowie dem Gefühl von allgemeinem Unwohlsein einhergehen können.

Reisedurchfall ist die **häufigste Reisekrankheit** und, obwohl er im Allgemeinen von kurzer Dauer (bis zu 4 Tagen) und nicht schwerwiegend ist, kann er aber dennoch ernsthaft Ihre Ferien gefährden: 40 % aller von Reisedurchfall betroffenen Personen müssen ihre Urlaubspläne ändern und 20 % sind sogar gezwungen, einige Tage im Bett zu verbringen.

In schwerwiegenden Fällen **muss ein Arzt aufgesucht werden**: bei starken Bauchschmerzen, hohem Fieber, starker Dehydratation; wenn Blut und/oder Schleim im Stuhl auftreten oder wenn Kinder oder ältere Menschen betroffen sind.

• • Welches sind die Ursachen und wer ist davon betroffen

Reisedurchfall ist ein Symptom einer **Magen-Darminfektion**, verursacht durch die Aufnahme von mit krankheitserregenden Mikroorganismen kontaminierten Lebensmitteln oder Getränken (Bakterien, Parasiten oder Viren).



Der Durchfall kann einige Stunden und bis zu einigen Tagen nach dem **Kontakt mit dem Krankheitserreger** auftreten.

Auch die **Veränderung der Ernährungsgewohnheiten** und mangelnde hygienische und sanitäre Bedingungen können Reisedurchfall verursachen.

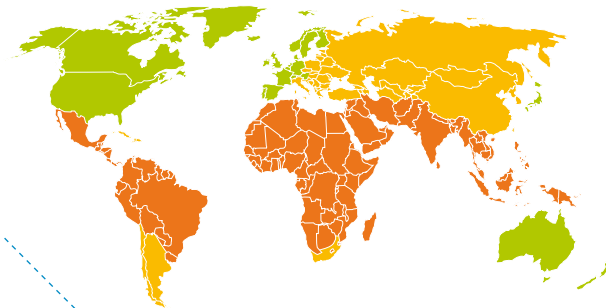
Das Risiko, Reisedurchfall zu bekommen, ist sehr hoch: **jede zweite Person, die sich in heisse Länder begibt**, wo geringere hygienische und sanitäre Bedingungen als in ihrem Herkunftsland herrschen, geht das Risiko ein, daran zu erkranken.

Besonders gefährdet sind Kinder, ältere Menschen und Personen, die bereits an anderen Krankheiten leiden.

REISEDURCHFALL

• • Gebiete mit erhöhtem Risiko

Das Risiko, an Reisedurchfall zu leiden, ist am höchsten in heissen, feuchten Ländern (Lateinamerika, Afrika und Asien), wo sich die krankheitserregenden Mikroorganismen schnell vermehren. In den Ländern mit geringem Hygieneniveau ist das Risiko auch sehr hoch. In der Tat, gehören an diesen Orten die Wasserknappheit sowie die unzureichende Wasseraufbereitungs- und Kanalisationsanlagen sowie der enge Kontakt zwischen Mensch und Tier zu den Hauptursachen für die Zunahme der Ansteckungsgefahr.



▶ Gebiete mit geringem Durchfallrisiko: 2-4 %

▶ Gebiete mit mässigem Durchfallrisiko: 8-20 %

▶ Gebiete mit hohem Durchfallrisiko: 30-50 %

Quelle: Nat Clin Pract Gastroenterol Hepatol (c) 2005 Nature Publishing Group.

• • 10 Regeln zur Vorbeugung des Reisedurchfalles

- ✓ Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch nicht in rohem oder unzureichend gekochtem Zustand essen
- ✓ Essen Sie nur durchgegartes und noch heisses Gemüse
- ✓ Nur geschälte Früchte essen
- ✓ Keine Lebensmittel von Strassenhändlern kaufen
- ✓ Keine Rohmilchprodukte essen
- ✓ Nur Getränke aus hermetisch verschlossenen Flaschen trinken
- ✓ Den Getränken kein Eis zufügen
- ✓ Auch zum Zähneputzen Trinkwasser verwenden
- ✓ Waschen Sie sich die Hände vor dem Essen und nach dem Toilettengang
- ✓ Ist kein Trinkwasser vorhanden, kochen Sie das Wasser oder fügen Sie Desinfektionsmittel hinzu



REISEDURCHFALL

• • Was ist zu tun

Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust ausgleichen

Wer an Reisedurchfall erkrankt, muss darauf achten, eine Dehydratation zu vermeiden, die durch den Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust verursacht wird, vor allem bei älteren Menschen und Kindern. Es ist daher notwendig, den Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust durch das Trinken von Wasser, von gezuckerten Getränken oder durch Rehydratationslösungen wieder auszugleichen.

**Rezept für ein
Getränk im Notfall:**
in einem Liter abgekochtem Wasser
1 Kaffeelöffel Kochsalz und
8 Kaffeelöffel Zucker auflösen, danach
1 Glas Orangen- oder
Zitronensaft begeben und
das Ganze gut schütteln.

Diät und Ernährung

Bei Reisedurchfall sollte man Koffein, Milchprodukte, fetthaltige, ballaststoffreiche, zu süsse und scharfe Lebensmittel vermeiden. Denn diese Nahrungsmittel können die Reisedurchfallsymptome verschlimmern. Deswegen am besten Lebensmittel wie Bananen, Reis, gekochte Kartoffeln und Karotten, Toastbrot oder Knäckebrötchen essen.

Antibiotische Behandlung

Bei Reisedurchfall soll eine Antibiotikabehandlung nur auf ärztliche Verschreibung erfolgen. Achtung, denn zu den Nebenwirkungen der Antibiotika gehört auch der Durchfall.

Arzneimittel, welche die Darmbewegung hemmen

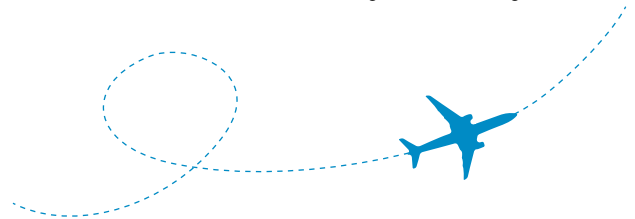
Auf dem Markt sind Arzneimittel erhältlich, die die Darmbewegung verringern und dies bewirkt eine Reduzierung der täglichen Stuhlgänge. Diese Arzneimittel verringern nur das Durchfallsymptom ohne auf die Ursachen zu wirken.

Diese Arzneimittel senken zwar einerseits das Bedürfnis, eine Toilette aufzusuchen, andererseits können Sie aber die Ausscheidung der krankheitserregenden Mikroorganismen verhindern, die sonst mit dem Durchfall ausgeschieden werden. Somit verbleiben diese pathogenen Keime länger im Darm, wo sie sich vermehren können und den Heilungsprozess verlangsamen.

Probiotika Arzneimittel

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, welche, sofern sie in ausreichender Menge aufgenommen werden, eine positive Wirkung auf die Darmtätigkeit haben.

Im Unterschied zu den Nahrungsergänzungsmitteln haben die probiotischen Arzneimittel gezeigt, dass sie auf die Ursachen und auf die Durchfallsymptome wirken, indem sie die Dauer verkürzen. Ausserdem stellen sie die Darmflora wieder her und regeln die Darmtätigkeit.



NÜTZLICHE WÖRTER FÜR DEN NOTFALL

DEUTSCH	FRANZÖSISCH	ITALIENISCH	ENGLISCH	SPANISCH
Ich benötige...	Il me faudrait...	Avrei bisogno...	I would need...	Necesitaría...
Ich fühle mich nicht gut	Je ne me sens pas bien	Non mi sento bene	I'm not feeling well	No me encuentro bien
Ich bin (sehr) krank	Je suis (très) malade	Sono (molto) malato/a	I'm (very) sick	Estoy (muy) enfermo/a
Kann ich telefonieren?	Puis-je téléphoner ?	Posso telefonare?	May I use the phone?	¿Me permite llamar por telefono?
Wo finde ich den/die/das nächste/n...?	Où se trouve le/la prochain/e... ?	Dove posso trovare il/la più vicino/a...?	Where can I find the nearest...?	¿Dónde se encuentra el/la... más cercano/a?
Arzt - Apotheke - Krankenhaus	Médecin - Pharmacie - Hôpital	Medico - Farmacia - Ospedale	Doctor - Pharmacy - Hospital	Doctor - Farmacia - Hospital
Ich habe...	J'ai...	Io ho...	I have...	Tengo...
Durchfall	Diarrhée	Diarrea	Diarrhea	Diarrea
Krämpfe	Spasmes/crampes	Spasmi/crampi	Spasms/cramps	Espasmos/calambres
Blut im Stuhl	Sang dans les selles	Sangue nelle feci	Blood in my stools	Sangre en las heces
Fieber	Fièvre	Febbre	Fever	Fiebre
Schmerzen	Douleurs	Dolori	Pain	Dolores
Brechreiz	Nausée	Nausea	Nausea	Náuseas
Erbrechen	Vomissements	Vomito	Vomit	Vómitos
Verstopfung	Constipation	Stitichezza	Constipation	Constipación
...Mal pro Tag	..fois par jour	...volte al giorno	..times per day	...veces al día

PERENTEROL[®]TRAVEL

Saccharomyces boulardii

Gegen Reisedurchfall

Wirkt gegen Reisedurchfall

Perenterol travel enthält ein Probiotikum zur Behandlung von Reisedurchfall, indem es die Darmflora schont und die Darmtätigkeit reguliert.

Perenterol travel, aus lyophilisierter Hefe (*Saccharomyces boulardii*), kann gleichzeitig mit Antibiotika eingenommen werden, da ihre Wirksamkeit unverändert bleibt.

Für die ganze Familie geeignet

Perenterol travel kann von der ganzen Familie eingenommen werden (Säuglinge, Kinder und Erwachsene) mit der gleichen Dosierung. Am ersten Tag: 2 Kapseln - morgens und abends; an den folgenden Tagen: nur 1 Kapsel täglich, bis keine Krankheitssymptome mehr auftreten.

Für Säuglinge kann man den Inhalt einer Kapsel über den Brei streuen oder in die Flasche geben (nicht über 50 °C erhitzen).



Praktisch

Perenterol travel ist im praktischen und hygienischen Blister (12 Kapseln) erhältlich, perfekt zum Mitnehmen in Ihrer Reiseapotheke.

Muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden: hitzebeständig bis zu 30 °C.



Perenterol travel ist rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie erhältlich.

Für weitere Informationen, konsultieren Sie unsere Webseite: www.perenteroltravel.ch, wo Sie auch eine praktische Liste mit allen wichtigen Dingen für einen unbesorgten Urlaub herunterladen können!

Zusätzliche nützliche Auskünfte finden Sie auf www.safetravel.ch.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.perenteroltravel.ch

Schöne Ferien!



PERENTEROL[®]TRAVEL
Saccharomyces boulardii

gegen Reisedurchfall

Stellt die Darmflora wieder her
und reguliert die Darmtätigkeit.

www.perenteroltravel.ch



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG

Zambon