

Behandlung

Was ist bei Reisedurchfällen zu tun?

Die meisten der ohne Blutbeimengungen und Fieber einhergehenden Durchfälle sind selbstlimitierend und meist innerhalb weniger Tage wieder abgeklungen.

Neben reichlicher Flüssigkeitszufuhr (auch in Form von industriellen Getränken, Fruchtsäften oder Suppen) ist eine leicht verdauliche Kost zu empfehlen. Speisen auf Kohlehydrat-/Stärkebasis wie z.B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis sind hierfür besonders geeignet.

Auch können zum Ausgleich der Flüssigkeits- und Mineralstoffverluste kommerzielle Präparate zur Herstellung von oralen Rehydratationslösungen verwendet werden. Eine frühzeitige Gabe solcher ORS-Lösungen ist bei Kleinkindern mit Durchfällen von größter Bedeutung. Bei schweren Zeichen der Austrocknung ist hierzu meist die Gabe von Infusionslösungen erforderlich.

Bei Durchfällen ohne Blutbeimengungen können sog. Motilitätshemmer wie Loperamid (Imodium®) eingenommen werden.

Im Falle von fieberhaften Krankheitszeichen bzw. blutigen Durchfällen ist stets an Infektionen mit bakteriellen Erregern, Amöben und – im Falle von Aufhalten in Malaria-Infektionsgebieten – an eine Malaria zu denken. Bei Auftreten solcher Krankheitszeichen ist deshalb immer die Konsultation eines Arztes/einer Ärztin zu empfehlen.

Das Speziallabor unserer Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus in Tübingen bietet nach einem Aufenthalt in den Tropen sichere Diagnose im Falle von Beschwerden.

Stand: September 2010

Reisemedizinische Beratung

Vorbeugen bei Reisen

Unser überregional bekanntes Zentrum für Tropen- und Reisemedizin bietet ambulante und stationäre Behandlung.

Wir beraten und impfen in unserer Reise- und Tropenmedizinischen Ambulanz reiselustige ältere und junge Menschen, um sie angemessen vor Krankheiten zu schützen. Zur Vorbeugung von Reise- und Tropenkrankheiten wird eine reisemedizinische Beratung in der Impfsprechstunde angeboten.



Impfsprechstunde und Reisemedizinische Beratung:
(Voranmeldung nicht erforderlich)
Tropen- /Reisemedizinische Ambulanz 07071/206 - 414

Mittwoch und Freitag: 14.30 bis 15.30 Uhr
Donnerstag: 16.00 bis 18.00 Uhr
Feiertage ausgenommen

Klinikadresse:

Tropenlinik
Paul-Lechler-Krankenhaus
Paul-Lechler-Straße 24
72076 Tübingen
Klinikzentrale 07071/206-0
E-Mail: info@tropenlinik.de
Internet: www.tropenlinik.de



Durchfall- Erkrankungen

Medizinische Tipps für Reisende zur Vorsorge und Behandlung



Zentrum für Tropen-/Reisemedizin
Tübingen: Tropenlinik
Paul-Lechler-Krankenhaus





Wie werden Reisedurchfälle hervorgerufen?

Durchfälle sind die häufigsten Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Auslandsreisen. Diese Erkrankungen sind meist auf Infektionen durch Verunreinigungen von Getränken, einschließlich Trinkwasser oder Nahrungsmitteln, zurückzuführen.

Häufigste Erreger sind hierbei Bakterien (pathogene *Escherichia coli*, Salmonellen, Shigellen, *Campylobacter* und Yersinien), in einigen Fällen auch Viren oder einzellige Parasiten wie Lamblien (*Giardia*), bestimmte Arten von Amöben (*Entamoeba histolytica*), Kryptosporidien und *Cyclospora*.

Viele dieser Erreger können sich in warmen Regionen besonders schnell vermehren. Sie werden beispielsweise von infizierten Menschen oder Tieren in die Umwelt ausgeschieden und können über Oberflächen- und Abwasser in Quellen und defekte Leitungssysteme gelangen. Häufig betroffen sind auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Salate durch Düngung mit Fäkalien oder Fische und Meerestiere durch in Aquakulturen eingeleitetes Abwasser.

Nicht zuletzt spielt mangelnde Hygiene bei der Zubereitung von Getränken und Speisen, insbesondere unzureichendes Händewaschen, bei der Übertragung von Durchfall-Erregern eine wichtige Rolle.

Bei folgenden Getränken und Nahrungsmitteln ist besondere Vorsicht geboten:

- Leitungswasser (auch in Karaffen in Hotels); Vorsicht auch beim Zähneputzen
- Ungekochte Nahrungsmittel wie Salate, Gemüse
- Rohe, halbrohe, kalte oder abgestandene Zubereitungen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, "Buffetessen"
- Milchprodukte, Cremespeisen, kalte dicke Soßen
- Eisdübel, offenes Speiseeis
- Geschältes Obst, Fruchtsalate

Welche Verläufe von Durchfall-Erkrankungen werden beobachtet?

Viele der durch Wasser und Nahrungsmittel übertragenen Erreger führen zu gehäuften, meist flüssigen Stuhlentleerungen, die mit Bauchkrämpfen, Erbrechen und auch mit Fieber einhergehen können. Während Durchfälle beispielsweise kurze Zeit nach Lebensmittelintoxikationen auftreten, kann es bei Infektionen mit bestimmten Erregern auch erst nach mehr als einer Woche zu ersten Krankheitszeichen kommen.

Schwere Erkrankungen mit lebensbedrohlichen Zeichen der Austrocknung werden vor allem bei Kleinkindern beobachtet. Gefährdet sind aber auch ältere Menschen, Reisende mit fehlender Magensäurebarriere (z.B. nach Magenoperationen oder bei Einnahme magensäurehemmender Arzneimittel) oder Personen mit Immunschwäche. Ernste Komplikationen können bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, chronischen Darm-Erkrankungen, ausgeprägten Nierenfunktionsstörungen oder sonstigen Organschäden sowie nach Organtransplantationen und bei schwerer Zuckerkrankheit auftreten.

Um geeignete Vorkehrungen, wie z.B. die Mitnahme bestimmter Medikamente treffen zu können, sollten Personen mit chronischen Erkrankungen vor Reiseantritt möglichst eine reisemedizinische Sprechstunde aufsuchen.

Zur Vorbeugung von Reise- und Tropenkrankheiten bietet unsere Tropenambulanz Paul-Lechler-Krankenhaus in Tübingen eine reisemedizinische Beratung in der Impfsprechstunde an.

Gibt es eine Impfung gegen Reisedurchfälle?

Angesichts der Vielzahl möglicher Durchfall-Erreger sind umfassende Impfvorkehrungen leider nicht möglich. Es gibt jedoch Hinweise, dass eine Schluckimpfung gegen Cholera (Dukoral®) auch gegen den häufigsten bakteriellen Durchfall-Erreger eine gewisse Wirksamkeit besitzt. Dies könnte bei Reisenden hilfreich sein, die durch Infektionen im Magen-Darm-Bereich und Flüssigkeitsverluste bei Durchfällen besonders gefährdet sind (siehe oben).

Wie kann man sich schützen?

Um Durchfall-Erkrankungen während einer Reise zu vermeiden (oder das Risiko zumindest zu vermindern), sollten Nahrungsmittel gut gekocht oder durchgebraten sein und Getränke nur aus originalverschlossenen Behältern getrunken werden.

Getränke mit Kohlensäure vermögen durch den sauren pH-Wert ein Bakterienwachstum zu unterdrücken. Bedenkenlos sind in der Regel frisch gekochter Tee oder Kaffee, pasteurisierte Milch und frische Kokosmilch. Sicherlich können zur Einschätzung der Trinkwasserqualität und -beschaffung vor Ort Informationen von verlässlichen Personen wie z.B. der Reiseleitung hilfreich sein. Zum Zwecke einer guten "Trinkplanung" kann es während Exkursionen auch vorteilhaft sein, eine ausreichende Menge an industriell abgefülltem Trinkwasser mitzunehmen. Stets sollten nur eigenhändig gewaschene und geschälte Früchte gegessen werden. Beim Händewaschen sind bereits benützte Handtücher besser zu meiden.

Welche Methoden gibt es, Wasser aufzubereiten?

Eine sichere Methode der Wasserentkeimung ist ein mindestens einminütiges Abkochen des Wassers. Dies kann z.B. mittels eines Reisetachsieders durchgeführt werden. In über 2000 m Höhe sollte die Kochzeit auf drei Minuten verlängert werden. Im Unterschied zu Bakterien, Parasiten und Viren werden chemische Schadstoffe und Trübungen des Wassers durch das Abkochen in der Regel nicht beseitigt. Für Reisende, die sich abseits der klassischen Reiserouten bewegen, können (Katadyn-) Filter hilfreich sein, wobei Viren durch das Filtern nicht sicher zurückgehalten werden. Auch kann sehr trübes (schwebstoffreiches) Wasser die Filterkerzen verstopfen.

Eine Wasserdesinfektion mittels Chlor, Jod oder Silberionen (Mikropur®) eliminiert Bakterien und Viren, in geringerem Maße auch Protozoen. Bei niedriger Temperatur und hohem Verschmutzungsgrad kann die Wirksamkeit jedoch eingeschränkt sein (evtl. vorheriges Filtern nötig!).