

## Das Wesentliche in Kürze

- Häufige, meist harmlose und selbstlimitierende Erkrankung, die keine Therapie erfordert.
- Achten Sie auf gute Lebensmittel- und Händehygiene, trinken Sie Wasser nur aus korrekt verschlossenen Flaschen.
- Bei blutig-schleimigem Durchfall mit Bauchschmerzen +/- Fieber muss ein Arzt aufgesucht werden.

### Krankheit

Durchfallerkrankung, die in zeitlichem Zusammenhang mit einer Reise auftritt. Akuter Reisedurchfall wird meist durch Bakterien und Viren verursacht, protozoische Erreger sind bei anhaltendem oder chronischem Durchfall häufiger anzutreffen.

### Vorkommen / Risikogebiete

10-40 % aller Reisenden entwickeln Reisedurchfall.

### Übertragung

Hauptsächlich fäkal-oral über kontaminierte Lebensmittel oder Wasser.

### Symptome

Normaler Reisedurchfall: 3 oder mehr lose und flüssige Stühle innerhalb von 24 Stunden.

Dysenterie: blutiger und/oder schleimiger Durchfall mit Bauchschmerzen +/- Fieber.

### Behandlung

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bei wässrigem Durchfall **ohne** Fieber oder Blut im Stuhl kann Loperamid (z.B. Immodium®) eingenommen werden (CAVE: max. 12mg/Tag).

Bei zusätzlichem Auftreten von Fieber, starken Bauchschmerzen und/oder Blut im Stuhl muss ein Arzt aufgesucht werden. Dies gilt auch, wenn durch wiederholtes Erbrechen keine ausreichende Flüssigkeitszufuhr möglich ist.

Eine Selbstbehandlung mit Antibiotika sollte nur in Ausnahmefällen durchgeführt werden und muss vor der Reise mit einem Arzt besprochen werden.

### Vorbeugung

- Achten Sie auf eine gute Handhygiene: Waschen Sie sich vor dem Kochen oder Essen und nach dem Toilettengang die Hände mit Wasser und Seife oder desinfizieren Sie die Hände mit einem Alkoholgel.
- Verzehren Sie nur gut gekochte/gebratene Lebensmittel, die heiss serviert werden. Vermeiden Sie Salate, ungeschältes Obst, Lebensmittel mit rohen Eiern, Softeis und ähnliche Produkte.
- Trinken Sie Wasser nur aus gut verschlossenen Flaschen. Eiswürfel sollten vermieden werden.