

Das Gesundheitsamt Roth informiert:

Risikogruppen Kinder und Senioren

Kinder verlieren gemessen an Ihrem Gewicht relativ schnell und viel Flüssigkeit. Hier ist eine gezielte und präzise Substitution mit Fertigpräparaten nötig.

Als Richtgröße nach jedem Durchfall-artigen Stuhl kann gelten:

- Kinder < 2 J.: 1/4-1/2 Tasse = 50-100ml
- Kinder 2-10 J.: 1/2-1 Tasse = 100-200 ml
- Kinder > 10 J. 2 Tassen = 400 ml
- Erwachsene : 2 Tassen = 400 ml

Senioren haben abhängig von der Altersgruppe bis zu 20% weniger Flüssigkeitsreserven.

Einige Dauermedikamente (z.B. Digitalis u.a.) sind in Ihrer Wirkung vom Blutsalzgehalt abhängig.

So kann eine banaler Durchfall bei Senioren schneller zu erhöhter Sturzneigung, Hirnleistungsminderung, Herzproblemen und Infektionen führen.

Mit Imodium® geht es doch weg?

Der Sinn einer Medikation mit dem rezeptfreien Motilitätshemmer Loperamid (Imodium® u.a.) ist umstritten. Da der Körper durch den Durchfall u.a. Keime drainieren möchte, wirkt dieses Mittel dem genau entgegen.

Eine so erreichte Verbesserung wird durch eine längere Verweildauer der Keime im Darm erkauft, die Abheilung dauert länger.

Sinnvoll ist dies nur bei massivem Flüssigkeitsverlust, ohne daß ausreichend Flüssigkeit z.B. wegen Erbrechen aufgefüllt werden kann oder als kurzzeitige Überbrückung bei anstehender kurzdauernder Flugreise o.ä..

Fachleute diskutieren die Möglichkeit, bei Antibiotikatherapie die Verweildauer der

Medikamente und damit die Wirksamkeit zu erhöhen.

Durchfall mit Blut, Erbrechen oder Fieber

Dies sind Zeichen einer ernstern Erkrankung und sollten einer ärztliche Abklärung zugeführt werden. Dies gilt insbesondere für Kinder, Senioren und chronisch Kranke.

Und wenn kein Arzt erreichbar ist??

Bei den meisten Reisedestinationen ist heute innerhalb 24 Std. eine ärztliche Betreuung gewährleistet - auch wenn sie gelegentlich etwas Geld kostet.

Sollten Sie vor Reisebeginn absehen können, daß Sie sehr abgelegene Regionen bereisen, so lassen Sie sich vorher unter Abwägung Ihres persönlichen Nutzen-Risiko-Profiles von mir ein Antibiotikum rezeptieren (z.B. Cotrim forte®, Gyrasehemmer wie Ofloxacin/Ciprofloxacin, Tetracykline o.a.).

Sicher ist: es gibt nicht das Durchfallmittel, das mit großer Sicherheit die Erkrankung bekämpft. Spätestens nach Rückkehr sollte stets eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Gibt es da keine Impfung?

Bei der Suche nach einem neuen Cholera-Impfstoff ist man in den vergangenen Jahren auf einen oralen Impfstoff gestoßen, der derzeit noch klinischen getestet wird. Er verspricht mit einer zweimaligen Tabletteneinnahme vor Reisebeginn einen hochprozentigen Schutz gegen die häufigsten Durchfallbakterien, erste Ergebnisse haben jedoch enttäuscht. Eine Einführung in den Handel ist fraglich.

Das Gesundheitsamt Roth informiert:

Durchfallerkrankung Wissenswertes für Reisende

Das Auftreten der sogenannten Reisediarrhoe wird von vielen Tropenreisenden als schicksalhaftes Reisezubehör mit geringen Auswirkungen auf Reise- und Lebensstil akzeptiert. Zwischen **25-50% aller Fernreisenden erkranken**, das betrifft somit jährlich ca 3,5 Millionen Deutsche, knapp ein Drittel muß mindestens einen Tag das Bett hüten, 40% müssen kurzzeitig Ihre Reisepläne ändern.

Dabei sind Reisende nach Indien, Mittelamerika, Westafrika und Ägypten sehr viel häufiger betroffen als solche mit Reiseziel Karibik, Thailand oder Malediven.

Ziele in Länder wie Spanien, Italien und die USA bergen ein wenn auch sehr viel geringeres Risiko.

Was ist eigentlich eine Reisediarrhoe?

Als Reisediarrhoe bezeichnet man einen mehr als 2-maligen ungeformten Stuhlgang pro Tag mit einem oder mehr der folgenden Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Fieber oder Bauchschmerzen

Die alleinige Umstellung der Darmflora mit einmalig breiigem Stuhl zählt streng genommen also nicht dazu.

Ursache sind je nach Region unterschiedlich häufig Bakterien (E. coli-Spp, Salmonella-, Shigellen- und Campylobacter-Spp etc.), Einzeller (v.a.Lamblien und Amöben) und betont bei Kindern Viren (Rota- Norwalk etc.), die im Ge-

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und erholsame Reise !

Das Gesundheitsamt Roth informiert:
gensatz zu den o.g. Erregern hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion übertragen werden.. Die oft angeschuldigten Würmer sind sehr selten Ursache des Durchfalls.

Ca 50% der Durchfallerkrankungen sind auch mit aufwendigen Methoden keinem Erreger zuzuordnen, Viren werden als Auslöser vermutet.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich kann es jeden Reisenden treffen. Reiseziel, Regenzeit im Zielgebiet, geringer Hygienestand, Individualtourismus, Langzeitaufenthalt und Alter sowie chronische Erkrankungen (ggf. mit Abwehrminderung z.B. Diabetes mellitus. u.a.) des Reisenden sind begünstigende Faktoren.

Zu wenig Magensäureproduktion im Alter oder medikamentenbedingte Minderung auch durch frei verkäufliche Magenmittel wie Rennie®, Gelusilac® u.a. lassen Durchfallerreger besser in den Darmtrakt gelangen. Die dort häufig produzierten Zellgifte stören den örtlichen Stoffwechsel, es kommt zu Wasserausscheidung in den Darm.

Wie kann ich mich schützen?

Es gilt der Leitsatz "Cook it, peel it or forget it" (Koche es, schäle es oder vergiß es). Bitte denken Sie auch an das Händewaschen zum Essen.

Selbstverständlich sollte von rohen Speisen wie z.B. Tartar, Austern, Muscheln, Marinieritem, rohe Gemüse, Fruchtsalat, offenem Eis / Eiswürfeln, nicht abgekochter Milch und Mayonnaise und Leitungswasser abgesehen werden.

Als **relativ sicher** können abgekochte Nahrungsmittel, selbst geschältes Obst, abgekochte / pasteurisierte Milch sowie industriell abgepackte Lebensmittel gelten.

Achten Sie bei Getränken auf einen korrekten Verschuß (Zischen beim Öffnen) und kaufen Sie auf einem Gemüsemarkt nur nach Stückzahl, nicht nach Gewicht, einige Obstsorten sind mit unsauberem Wasser "aufgespritzt".

Im Alltag bedarf es jedoch manchmal einer harten Disziplin, um diese Empfehlungen konsequent umzusetzen.

Was bedeutet das für den Alltag?

Hier einige praktische **Tipps** für den Reisenden

- Eis aus industrieller .Produktion statt Eis aus offene Behältern
- Getränke aus industrieller.Produktion (auf intakten Verschuß achten) statt Drinks mit Eiswürfeln
- Obst selbst schälen und verzehren statt Obstsalat oder gepressten (und oft mit Wasser verdünnten) Fruchtsaft am Straßenrand
- durchgekochte oder gebratene Meeresfrüchte statt Muscheln etc.
- Zähneputzen mit Mineralwasser statt Leitungswasser
- Händewaschen vor dem Essen
- Baden entfernt von Flußeinmündungen, so vermeiden Sie die Aufnahme von kontaminiertem Süßwasser.

Kann ich mit Medikamenten vorbeugen?

Die vorbeugende Einnahme von sog. natürlichen Darmprobiotica (Tannolact®, Perenterol® u.a..)

Das Gesundheitsamt Roth informiert:

hat bei wissenschaftlichen Untersuchungen keine wesentliche Veränderung der Anfälligkeit gegenüber Reisedurchfall ergeben. Es mag im Einzelfall sinnvoll sein, generell kann es jedoch nicht als Vorbeugung oder gar Behandlung empfohlen werden.

Bei ausgewählten Kurzreisenden mit hohem Risiko (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, insulinpfl.Diabetes mellitus im Alter u.a.) kann eine vorbeugende Antibiotika-Gabe (z.B. mit Ciprofloxacin 250mg/die o.a.) unter Nutzen-Risikoabwägung diskutiert werden.

Was kann ich bei Reisediarrhoe tun?

Untersuchungen an Reisenden haben gezeigt, daß bei über 90% der oft wäßrige Durchfall nach zwei bis maximal sechs Tagen spontan zur Ausheilung kommt

Für die meisten ist somit eine überbrückende, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust ausgleichende Therapie ausreichend.

Die WHO empfiehlt die ORS-Lösung, sie ist unter den Handelsnamen Elotrans®, Soltadol® für Kinder / Erwachsene, Oralpädon® für Kleinkinder u.a. in Drogerien und Apotheken erhältlich.

Behelf 2 Eßlöffel Zucker

1 Teelöffel Kochsalz

1/2 Teelöffel Natron

auf einen Liter abgekochtes Wasser

Natron ist aus den Backregalen der Lebensmittelgeschäfte erhältlich, Salz und Zucker sowie sauberes Wasser sind im Reiseland vorhanden.

Orientieren Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf an der Farbe Ihres Urins, er sollte die aus Deutschland bekannte hellgelbe Farbe besitzen.

Bitte bedenken Sie, daß Durchfall auch Symptom einer anderen Erkrankung z.B. Malaria , Hepatitis (= Gelbsucht) u.a. sein kann.