

REISEDURCHFALL

Nahezu die Hälfte aller Tropenreisenden entwickeln irgendwann während ihrer Reise - vorwiegend in den ersten 3 Wochen, gelegentlich auch erst nach der Rückkehr - Durchfälle.

Meistens handelt es sich dabei um vorübergehende Darminfekte mit Bakterien, welche üblicherweise nicht Bestandteil der normalen Darmflora sind. Parasiten (Amöben, Lamblien u.a.) sind relativ selten die Ursache dieser nachfolgend beschriebenen "Reisedurchfälle". - (Ueber Darmparasiten informiert Sie ein separates Informationsblatt).

Obwohl es sich um bakterielle Infekte handelt, bedürfen diese nur ausnahmsweise einer antibiotischen Behandlung: die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers pflegen mit den ungebeterweise durch Nahrung oder Trinkwasser aufgenommenen Keimen selbst fertig zu werden.

Ueblicher Verlauf der Erkrankung

Nach ev. sehr heftigem Beginn von wässrigen Darmentleerungen mit Bauchkrämpfen, anfänglich oft begleitet von Uebelkeit, Erbrechen und Fieber, klingen Reisedurchfälle in der Regel nach einigen Tagen spontan ab. Oft sind die Stuhlentleerungen anschliessend noch während längerer Zeit mehr oder weniger flüssig; wenn Sie in dieser Erholungszeit - die ohne weiteres 10 Tage dauern kann - in Ihrem Allgemeinbefinden nicht mehr beeinträchtigt sind und keine Fieber mehr bestehen, so ist dies nicht beunruhigend und kein Hinweis auf eine doch noch behandlungsbedürftige Infektion !

Nur wenn Fieber und Durchfälle über mehrere Tage in unverminderter Heftigkeit anhalten und das Befinden zusehends beeinträchtigt ist, muss eine ernsthafte Infektion erwogen werden, die allenfalls eine Antibiotikabehandlung erfordert (-insbesondere, wenn mit dem Stuhl blutige Schleimabgänge beobachtet werden).

Behandlung von Reisedurchfällen

Wichtigster Bestandteil der Behandlung jeder Durchfallerkrankung ist der *Ersatz der verlorenen Flüssigkeit* - d.h. Wasser und Mineralsalze.

Für einen optimal ausgewogenen Flüssigkeits-Mineralersatz sind Zucker-Mineralatzgemische als Pulver oder Tabletten im Handel erhältlich; diese sind dann lediglich in der vorgeschriebenen Menge Trinkwasser aufzulösen (z.B. *NORMOLYTORAL, ELOTRANS, ORALPAEDON* u.a.).

Solche sogenannte Rehydratationssalz-Lösungen sind aber vorallem für Personen ratsam, welche von einer durchfallbedingten Entwässerung

besonderen Risiken ausgesetzt wären: Leute mit Herz-Kreislaufkrankheiten, Kleinkinder (siehe auch Informationsblatt Nr.11: Tropenreisen mit Kleinkindern).

./..

2.2.

Im Allgemeinen kann man den Flüssigkeitsverlust gut mit den lokal praktisch immer verfügbaren Mitteln korrigieren: wenn man einem Liter Trinkwasser einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz und 10 Teelöffel Zucker sowie allenfalls 2-3 Gläser Fruchtsaft zugibt, erhält man eine sehr vernünftige Flüssigkeits-Ersatzlösung. Als Faustregel kann gelten, von dieser Lösung nach jeder dünnflüssigen Stuhlentleerung ein Glas zu trinken.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, wechselweise gut gezuckerten Tee und Bouillon zu trinken, dazu 1-2 Bananen pro Tag. Der Ersatz von Salz kann auch mit Salzgebäck erfolgen.

Coca-Cola wird zwar bei Uebelkeit oft als angenehm empfunden; zum Ersatz von grösseren Flüssigkeitsmengen infolge Durchfall ist es aber nicht geeignet.

Ist der Durchfall von Uebelkeit und Erbrechen begleitet ist besonders darauf zu achten, die nötige Flüssigkeitsmenge auf viele kleine Portionen zu verteilen. Zudem kommt die Verwendung von Medikamenten in Frage, welche den Brechreiz dämpfen (z.B. *MOTILIUM, TORECAN, PASPERTIN, PRIMPERAN* u.a.).

Wenn die akuteste Durchfallphase vorbei ist, soll der Verdauungsapparat mit leichter Kost allmählich wieder an die normale Belastung gewöhnt werden, um einen Rückfall der Beschwerden zu vermeiden.

Eine medikamentöse Behandlung des Reisedurchfalls ist zur Genesung in den wenigsten Fällen zwingend nötig. Viele überlieferte und angepriesene Mittel sind bei genauerer Prüfung höchstens von zweifelhaftem Nutzen. Andererseits ist es oft nicht zumutbar, die spontane Heilung einfach abzuwarten - z.B. wenn man während einer Busreise alle Viertelstunden zur Toilette rennen sollte....

Bei unkomplizierten Durchfällen kann man auf eines jener Medikamente zurückgreifen, welche die gesteigerte Aktivität des Darmes bremsen, unabhängig von deren Ursache. In erster Linie ist dazu *IMODIUM (Loperamid)* geeignet, von welchem so oft eine Kapsel eingenommen werden kann, bis die Häufigkeit der Darmentleerungen auf ein erträgliches Mass gesenkt ist (maximal 6-8 Kaps. im Verlauf von 24 Stunden für Erwachsene).

Kinder unter 2 Jahren sollten nicht mit Imodium behandelt werden; von 2-5 Jahren sollte eine Behandlung damit nur durch den Arzt verordnet werden, wobei die korrekte Dosierung dem Körpergewicht, bzw. Alter, anzupassen ist (Packungsprospekt beachten).

Sind die Durchfälle schleimig-blutig und/oder von anhaltendem Fieber begleitet, sollte eine möglichst ursächliche Behandlung durch den Arzt erfolgen. Besteht diese Möglichkeit nicht (z.B. auf abgelegenen Abenteuerreisen), wird in solchen Fällen sinnvollerweise ein Antibiotikum eingesetzt, welches gegen möglichst viele der in Frage kommenden Erreger wirksam sein sollte (z.B.- für Erwachsene - ein Chinolon wie *NOROXIN*, *CIPROXIN* , *TAVANIC*).

Für nähere Verwendungsrichtlinien dieser strikt rezeptpflichtigen Medikamente verweise ich auf meine persönliche Beratung.

2.3.

Wie kann man Reisedurchfällen vorbeugen ?

An erster Stelle steht eine vernünftige Nahrungs- und Trinkwasser-Hygiene! Dazu gehören insbesondere die Beachtung folgender Ratschläge:

- nur gut gekochte, durchgebratene Speisen essen
- kalte Buffets und rohes Gemüse meiden
- kein Speiseeis
- zweifelhaftes Trinkwasser abkochen oder filtrieren

Zweifellos gibt es auch in den Tropen saubere Hotels und Restaurants, in denen solche Vorschriften etwas lockerer gehandhabt werden können - nur kann man sich in der Beurteilung des Etablissements gelegentlich auch täuschen ...

Uebertriebene Vorsicht kann das Infektionsrisiko nie ganz beseitigen, eine Reise in den Tropen aber zur Qual werden lassen !

Vorbeugende Medikamente ?

Wie zur Behandlung wird auch zur Prophylaxe vieles empfohlen, das einer genaueren Prüfung der Wirksamkeit nicht standhält. Im Allgemeinen ist von einer medikamentösen Reisedurchfall-Prophylaxe abzuraten.

Für gewisse Tropenreisende mit erhöhtem Infektionsrisiko, oder für Kurzaufenthalte, während welchen ein lästiger Durchfall unter allen Umständen verhütet werden muss (-z.B. für wichtige Konferenzen, Sportwettkämpfe u.ä.-) kann der zeitlich begrenzte prophylaktische Einsatz von gewissen Antibiotika erwogen werden.

Solche sollen aber - nicht zuletzt wegen gewissen Nebenwirkungsrisiken - nur aufgrund einer kompetenten individuellen ärztlichen Beratung zur Anwendung gelangen.

Impfungen gegen Reisedurchfälle stehen in Entwicklung, sind aber vorläufig noch nicht verfügbar.

**Dr.med.K.Markwalder
Facharzt FMH für Innere Medizin
Tropen- und Reisemedizin FMH
Rämistr.3
8001 Zürich**