

Getrübte Urlaubsfreuden durch Reisedurchfall

08.12.2010, 17:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *arzneimittel.de*

Presseagentur: *medivendis.de* - Agentur für Gesundheitsmarketing



www.arzneimittel.de - So geht Gesundheit heute!

Urlaub könnte ja so schön und erholsam sein. Könnte! Denn oftmals schlägt er gerade im fernen Urlaubsland gnadenlos zu: Der Reisedurchfall. Und immerhin leiden fast ein Drittel der Tropenurlauber während ihrer Reise an unangenehmen Durchfallerkrankungen.

Der Reisedurchfall wird meist durch Infektionen mit Bakterien oder Viren aus verunreinigten Lebensmitteln oder Trinkwasser ausgelöst. Die dadurch verursachten Beschwerden können recht schnell innerhalb weniger Stunden auftreten aber auch erst nach einigen Tagen.

Der Reisedurchfall an sich ist keine eigenständige Krankheit, sondern das Symptom einer Magen-Darm-Infektion. Zusätzlich zum Durchfall können in schwereren Fällen auch Bauchschmerzen und -krämpfe, sowie Erbrechen, Übelkeit und Fieber auftreten.

Da eine solche Erkrankung dem Körper viel Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe entzieht ist eine sofortige Behandlung, vor allem bei Kindern und älteren Menschen notwendig. Um den Flüssigkeits- und Mineralstoffmangel wieder auszugleichen sollten Betroffene Elektrolytgetränke zu sich nehmen. Diese Pulver aus Traubenzucker, Kochsalz und Natriumchlorid werden in abgekochtes Wasser eingerührt und so in kleinen Abständen über den Tag verteilt eingenommen.

Falls es im Urlaubsland keine Apotheke in der Nähe gibt, kann man dafür auch Orangensaft verwenden, in den man Salz (1 EL) und Zucker (4 EL) einrührt. Insgesamt sollte man versuchen dem Betroffenen zwei bis drei Liter Flüssigkeit zuzuführen. Auf schwere Speisen sollte in den ersten Tagen der Erkrankung verzichtet werden. Leicht verdauliches wie Gemüsesuppen, Salzstangen oder Äpfel, später auch Kartoffeln oder Reis sind fettigem Essen in jedem Fall vorzuziehen, anderenfalls könnten sich die Symptome verschlimmern.

Nicht ratsam ist es, den Durchfall mit speziellen Medikamenten zu unterdrücken. Denn dann werden die krankheitsregenden Keime nicht mehr vom Körper ausgeschieden und können sich im Darm vermehren was auch zu einer Verschlimmerung der Beschwerden führen kann.

Um Durchfallerkrankungen vorzubeugen, sollten sie im Urlaub auf ungeschältes Obst und Gemüse, sowie auf Salate verzichten, ebenso auf Eiswürfel und kein Wasser aus der Leitung oder unbekannter Herkunft trinken. Kinder sollten auch zum Zähneputzen nur abgekochtes Wasser verwenden. Jetzt noch regelmäßig die Händewaschen und am besten Desinfektionstücher verwenden, dann kann dem erholsamen Urlaub nichts mehr im Wege stehen.

Weitere gesundheitsspezifische Informationen erhalten Sie unter www.arzneimittel.de

Portrait

www.arzneimittel.de - So geht Gesundheit heute! ++ arzneimittel.de ist die Versandapotheke der St. Ursula Apotheke, München. Das Portal ist Ihre neue deutsche Versandapotheke rund um Gesundheit & Medizin, Arzneimittel & Medikamente, Kosmetik & Pflege, Ernährung & Nahrungsergänzung und Homöopathie & Naturheilkunde.

www.medivendis.de - Ihre Agentur für Gesundheitsmarketing ++ medivendis versteht sich als ganzheitlicher Lösungsanbieter im Gesundheitsbereich zwischen Marketing, Öffentlichkeitsarbeit/Presse, Technologie und rechtlichen Möglichkeiten. Gerade in der heutigen Zeit unterliegt der Gesundheitsmarkt folgeschweren Umwälzungen. Aber eben diese Veränderungen bergen enormes Potential für einzelne Unternehmen, sofern man es versteht die Zeichen der Zeit zu erkennen und praxis-orientierte und rechtlich fundierte Lösungsansätze zu verfolgen und letztendlich auch zu realisieren.

www.juravendis.de - Ihre tägliche Portion Recht ++ juravendis Rechtsanwälte ist eine Rechtsanwaltssozietät, die sich auf das Gesundheitsrecht und die gesundheitsnahen Bereiche des Medien- und Wirtschaftsrechts spezialisiert. Die Kanzlei berät Unternehmen der Gesundheitsbranche zu deren spezifischen gesundheitsrechtlichen Fragestellungen, beispielsweise zur Abgrenzung der unterschiedlichen Gesundheitsprodukte (Arzneimittel / Lebensmittel / Kosmetika / Futtermittel / Biozidprodukte etc.), zur Kennzeichnung und Bewerbung von Gesundheitsprodukten, insbesondere Health Claims, sowie zum Apothekenrecht, zu Fragen der Pharmadistribution und des Arzneimittelpreisrechts.

News-ID: 493241 • Views: 941 (Stand: 21.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/493241/Getruebte-Urlaubsfreuden-durch-Reisedurchfall.html>