**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 8: Die Angst vor dem Knoten in der Brust : das Dilemma von Früherkennung und Vorsorge

**Artikel:** So beugen Sie Durchfall vor

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554827

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

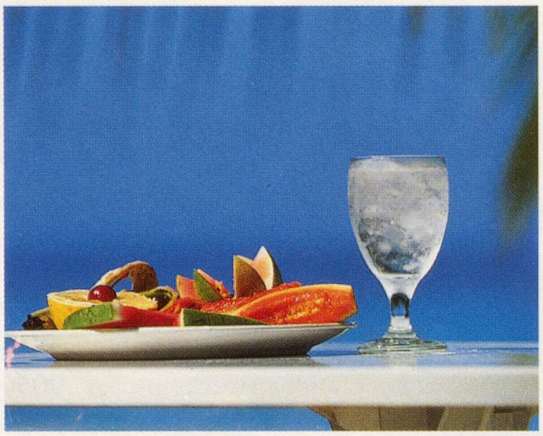
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# So beugen Sie Durchfall vor

**Alle Jahre wieder: Statt Ferienfreuden Verdauungsprobleme, statt Strandwind Fliegengesurr im Halbschatten. Tausende von Touristen, die südliche Länder bereisen, beklagen sich über Durchfallerkrankungen im Urlaub. Dabei sorgt schon ein Minimum an Vorbeugung für ein Maximum an Schutz gegen das Übel, das die glücklich Verschonten spöttisch-mitleidig «turista» nennen.**



**Hier ist Vorsicht am Platz: Getränke mit Eiswürfeln oder Früchte, die man nicht selbst geschält hat, sind oft Auslöser von «turista».**

Da freut man sich nun monatelang auf die schönsten Tage des Jahres, und dann das! Da hat man sich mit einer Engelsgeduld durch alle Staus dieser Welt gewunden, hat dem Getümmel im Flughafen geduldig wie ein Esel die Stirn geboten und dem schlitzohrigen Taxifahrer, der mit seinem knatternden Schrotthaufen die Stadt gleich mehrmals umrundet hat, ein viel zu grosses Trinkgeld gegeben – und nun das! *Shit* – kann man da nur sagen, auch wenn man sich auf der Postkarte an die Nachbarn etwas nobler ausdrückt: *«Herzliche Grüsse von unseren unvergesslichen Ferien in Mexiko. Amalie & Gustav.»*

## Andere Länder, andere Sitten

Meist tritt Reisedurchfall in den ersten Ferientagen auf. Das hat seine guten Gründe, denn Durchfall ist keine Krankheit, sondern eine Abwehrreaktion des Körpers wie z.B. Fieber. Reisestress, Klimawechsel, Ernährungsumstellung – das alles braucht Energie. Kommen Bakterien (Kolibakterien, Salmonellen, Viren, Amöben) oder von ihnen ausgeschiedene Gifte hinzu, ist der Körper mit anderen Ölen, Fetten, zuviel Sonne, zuviel Kälte oder allem zusammen konfrontiert, dann hilft sich die Verdauung mit radikalen Massnahmen. Von Durchfall (medizinisch *Diarrhö*) spricht man, wenn der Stuhl dünnflüssig ist und mehr als dreimal täglich auftritt. Dabei handelt es sich nur selten um schwere Nahrungsmittelvergiftungen oder Darminfektionen, welche ihrerseits von Erbrechen, Fieber, Bauchkrämpfen sowie blutigem Schleim im Stuhl begleitet werden und einen Arztbesuch erfordern.

***VORSICHT***
***Auch Krankheiten wie Typhus, Paratyphus, Cholera, Bazillen- und Amöbenruhr sowie Lebensmittelvergiftungen lösen Durchfall aus. Oft, aber nicht immer mit Durchfällen verbunden sind Bandwürmer sowie andere Wurmerkrankungen (Spulwürmer, Madenwürmer, Bilharziose und Lamblien).***
***Klingen die Verdauungsprobleme nicht innerhalb von drei bis fünf Tagen ab, ist vorsichtshalber ein Arzt zu konsultieren.***

## Drei bis fünf Tage Ferien abhaken

Die leichteren Feriendurchfälle dauern maximal drei bis fünf Tage und können selbst kuriert werden. Bei der Behandlung geht man am besten so vor: • *Am ersten Tag* sollte man nichts essen, sich schonen und ein Wasser-Mineralgemisch trinken, um den Flüssigkeitsverlust zu ersetzen. Diese Trinklösung (ein Elektrolyt-Glucose-Gemisch) kann man in der Apotheke kaufen oder selbst herstellen aus einem Liter sauberem Wasser (chloriert, gefiltert oder abgekocht) sowie acht Teelöffeln Zucker und einem Teelöffel Salz. Auch ein Tee

aus Blutwurz oder das Kauen von (getrockneten) Heidelbeeren helfen – es lohnt sich, dafür in der Reiseapotheke Platz zu schaffen. Nicht empfehlenswert sind Cola-Getränke und Salzstangen. • *Am zweiten Tag* kann man ein Anti-Durchfallmittel einnehmen, um die Flüssigkeit sowie die giftigen, am Durchfall beteiligten Stoffe zu binden – diesbezüglich lässt man sich am besten vor der Abreise in einer Apotheke oder Drogerie beraten. Lässt der Durchfall nach, kann man wieder etwas essen, etwa Reisbrei, Haferbrei oder Apfelmus. • *Am dritten Tag* sollten einfachere Durchfälle abklingen. Weiterhin viel trinken und die Ernährung aufbauen. • *Am vierten Tag* sollte der Durchfall vorbei sein. Nahrungsmittel wie gekochter Lauch, Karotten und Kartoffelbrei sind jetzt erlaubt. • *Am fünften Tag* hat man den Reisedurchfall überstanden. Noch ein paar Tage auf fettige und ölige Speisen verzichten.

*Achtung:* Für Kleinkinder können Durchfälle lebensbedrohlich sein, weil der Flüssigkeitshaushalt und das Mineralstoffgleichgewicht gestört sind. Mit dem Aufsuchen eines Arztes sollte man nicht zuwarten und schon gar nicht Mittel auf eigene Faust verordnen.

**Das Mittel für die Reiseapotheke: *Tormentavena N von A. Vogel* (nicht in D erhältlich). Die frischen Blutwurz-Wurzeln aus Wildbeständen werden angewandt bei Durchfallerkrankungen.**

### Sonnenhut statt Klobrille

Wichtig ist aber, dass der Reisedurchfall gar nicht erst auftritt. Um dies zu verhindern, sollte man am ersten Ferientag einmal richtig ausspannen und sich von der Reise erholen. Der Körper sollte langsam an die ungewohnten Verhältnisse anpasst werden. Es empfiehlt sich, die Klimaanlage nachts zu reduzieren (Unterbaucherkältung). Zudem sollte man nicht zu viele kalte Getränke trinken; sie verdünnen die Magensäure, die so die Bakterien nicht mehr neutralisieren kann. Gut gewürzte Speisen fördern die Produktion der Magensäure und helfen dem Körper im Kampf gegen schädigende Fremdeinflüsse. Ob die Schluckimpfung gegen Reisedurchfall hält, was man sich von ihr erhofft, weiss noch niemand. Sie wird zurzeit getestet, dürfte aber kaum vor dem nächsten Sommer auf dem Markt sein. • CU

## So können Sie Ihre Ferien geniessen

Natürlich sind die Verhältnisse in bezug auf Ernährung und Hygiene in jeder Weltgegend anders. Wer eine Reise tut, informiert sich mit Vorteil im voraus über das Land, das er oder sie besuchen will, und passt seine Reiseapotheke den Gegebenheiten an. *Eine* Regel, die für alle Länder der Welt gilt, gibt es nicht, aber es gibt Vorbeugemassnahmen gegen Durchfall, die in fast allen heissen Ländern nützlich sind. «*Boil it, cook it, peel it or leave it*» lautet die Hauptregel, und auf gut deutsch heisst das: «*Sied' es, koch' es, schäl' es oder vergiss es*». Gemeint ist: Nur frisch gekochte Speisen essen, Obst vor dem Verzehr schälen, Wasser abkochen oder aus der originalverpackten Mineralwasserflasche trinken. Hinzu kommt: Unbedingt auf körperliche Hygiene achten, Hände nach jedem Gang auf die Toilette waschen und keine Handtücher auf Gemeinschaftstoiletten benutzen. Verzichten sollte man insbesondere auf:

- Salate aller Art
- Eis in Getränken
- Eiskalte Getränke (auch kalte Milch)
- Bereits geschältes Obst
- Rohes Fleisch, Fisch, Muscheln
- Leitungs- und Brunnenwasser (zum Zähneputzen besser Mineralwasser benutzen)