

## ▷ Reisediarrhoe (Urlaubsdurchfall)

Besonders Urlaubsreisen in den sonnigen Süden bescheren uns oft eine unangenehme Darmentzündung, die sich mit kolikartigen Bauchschmerzen und heftigem Durchfall bzw. Erbrechen äußert.

Ursache sind meist Bakterien, die durch verunreinigtes Wasser in unseren Darm gelangen. Damit diese Krankheitserreger keine größeren Schäden in unserem Organismus anrichten können, startet unser Verdauungstrakt eine Abwehrreaktion, um die Keime nach außen zu befördern – entweder „nach oben“ über heftige Übelkeit und Erbrechen oder „nach unten“, eben über kolikartige Bauchschmerzen und Durchfall. So unangenehm diese Symptome sind, so wichtig ist diese Reaktion unseres Organismus zur Wiederherstellung unserer Gesundheit. Was der Körper nicht brauchen kann, oder was ihn sogar schädigt, befördert er eben – je nach Schädlichkeit – langsam oder eben schnell nach außen.

Deshalb sollte man solche „Entgiftungsversuche“ wenn möglich nicht unterdrücken. Eine banale Reisediarrhoe heilt, so unangenehm sie auch sein mag, in der Regel in wenigen Tagen von selbst aus.

Um Austrocknung zu vermeiden sollte man den **Flüssigkeitsverlust ersetzen**. Dazu gibt es fertige Elektrolytlösungen in jeder Apotheke zu kaufen (Dosierungsanleitung beachten!)

### Rezept für Elektrolytlösung (nach WHO-Kriterien):

6 Teelöffel Zucker, 1/2 Teelöffel Salz in 1 Liter Wasser (sauber, ggf. abgekocht) auflösen. Die Lösung ist bei Raumtemperatur 1 Tag, bei Lagerung im Kühlschrank 2 Tage haltbar.

### Dosierung:

- Kinder unter 2 Jahren: 50 – 100 ml nach jedem Stuhlgang bis zu maximal 0,5 Liter täglich.
- Kinder von 2 bis 9 Jahren: 100 – 200 ml nach jedem Stuhlgang bis maximal 1 Liter täglich.
- Personen ab 10 Jahren: so viel wie möglich, bis zu 2 Liter täglich.

Bei Erbrechen ist die Zugabe von Zitronensaft (Zitrone auspressen) wegen dem Verlust von Magensäure sinnvoll. Wenn anders nicht möglich, macht auch die löffelweise Einnahme wiederholter kleiner Mengen der Lösung Sinn, besonders bei Kleinkindern. Besser wenig als gar nichts! Bitte beachten Sie die genaue Dosierung von Zucker und Salz, da zuviel Zucker den Durchfall verschlimmern kann und zuviel Salz besonders bei Kleinkindern schädlich sein kann.

### Zur Vorbeugung bitte folgendes beachten:

- Sauberes Trinkwasser einlagern (vorzugsweise Mineral- und/oder stilles Wasser, originalverpackt in Flaschen)
- Dieses Wasser auch zum Zähneputzen verwenden.
- Beim Kochen (Salatwaschen u.ä.) auch auf sauberes Wasser achten.

### Homöopathische Arzneimittel, die sich zur Behandlung der Reisediarrhoe bewährt haben:

#### Nux-vomica (Brechnuss):

Erbrechen, Essen liegt schwer im Magen, nach jedem Erbrechen geht es besser. Bauchschmerzen, verdorbener Magen, Durchfall. Gemüt eher zornig, ungeduldig.

#### Arsenicum-album (weißes Arsenik):

Erbrechen nach fast jedem Essen und Trinken. Kann Anblick, Geruch oder selbst Denken an Essen nicht ertragen. Durchfall mit großer Erschöpfung. Unruhe, Schwäche. Ängstlich.

#### Veratrum-album (weiße Nießwurz):

Reichliche Ausscheidungen, Erbrechen, Durchfall. Entkräftung, Schwäche, Kollaps. Heftiges, plötzliches Auftreten der Beschwerden. Ungeheures Erbrechen mit oder ohne Durchfall. Kalter Schweiß.

Natürlich gibt es noch weitere homöopathische Arzneimittel, die bei einer Reisediarrhoe angezeigt sind. Die oben erwähnten haben sich jedoch bestens bewährt. Im Akutfall sollte man ausprobieren, welches Mittel am besten hilft.

### Dosierung:

Am besten die Mittel in C30 besorgen, 5 Globuli in 1/2 Glas (sauberes!) Wasser auflösen und löffelweise einnehmen (nach jedem Erbrechen oder Durchfall einen Teelöffel voll einnehmen).

Bei Verschlechterung der Symptomatik, hohem Fieber, Austrocknungszeichen (besonders bei Säuglingen und Kleinkindern: Hautfalten bleiben stehen, z.B. am Handrücken bei Zusammenraffen der Haut mit zwei Fingern) sollte eine ärztliche Untersuchung bzw. Behandlung angestrebt werden. Meist sind dann Infusionen zur Flüssigkeitssubstitution notwendig.

Einen schönen und Durchfall freien Sommer wünscht Ihnen

Dr. Klaus Trenkwalder