

# Keine Chance dem Reisedurchfall

## Ihre Apotheke informiert

Die Engländer geben Reisenden eine ganz einfache Regel mit auf den Weg: „Peel it, cook it – or forget it!“ (Schäle es, koche es – oder lass lieber die Finger davon!). Gerade in südlichen Ländern besteht die Gefahr, an Magen-oder Darmbeschwerden zu erkranken. Doch Sie können selbst etwas dafür tun, dass das Risiko von Magen-Darm-Problemen im Urlaub möglichst gering bleibt.

### In südlichen Ländern mit Bedacht essen

- Geflügel, Fisch und Fleisch nur gut durchgebraten bzw. gekocht verzehren, nie roh oder medium. Besonders bei Hühnerfleisch empfiehlt es sich, vorsichtig zu sein.
- Obst und Gemüse sollten Sie möglichst vor dem Verzehr schälen und auf Blattsalat verzichten.
- Eiswürfel sind nicht immer aus einwandfreiem Trinkwasser hergestellt. Deshalb: am besten weglassen.
- Vorsicht bei offenem Speiseeis bzw. Softeis: Auch hierin können sich Krankheitskeime verbergen. Wer nicht verzichten will, sollte auf verpackte Ware ausweichen.
- Melonen werden manchmal mit Wasser von „innen aufgepolstert“, damit sie schön rund und knackig aussehen. Besser ist es, sie auf dem Buffet liegen zu lassen.
- Säfte und Softdrinks: Vor allem im Straßenverkauf beachten, dass sie aus original verschlossenen Behältern kommen.
- Niemals Wasser aus der Wasserleitung trinken, gegebenenfalls auch zum Zähneputzen Mineralwasser verwenden.

- Empfehlenswert ist es, sich allmählich an die Landesküche zu gewöhnen und evtl. bestimmte Gewürze oder Nahrungsmittel wegzulassen.
- Außerdem: Daran denken, dass sehr heiße oder sehr kalte Speisen und Getränke insbesondere an sehr heißen Tagen ebenfalls Magen und Darm irritieren können.

### Präparate für die Reiseapotheke

Kommt es trotz aller Vorsicht während des Urlaubs zu Magen-Darm-Problemen, sorgen Arzneimittel dafür, dass es Ihnen bald wieder gut geht. In jede Reiseapotheke gehören deshalb Präparate gegen Durchfall, gegen Magenbeschwerden und Verstopfung sowie Elektrolytprodukte. Bitte sprechen Sie uns an – wir beraten Sie dazu gerne.

Last but not least noch zwei wichtige Hinweise: Bei Erbrechen und Durchfällen ist es wichtig, gerade in heißen Ländern viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Dauern die Beschwerden mehrere Tage an, sollten Sie zudem sicherheits- halber einen Arzt aufsuchen!