

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!