

# Reisedurchfall

**Etwa jeder fünfte Urlauber leidet unter Durchfallerkrankungen.**

**Vermeiden Sie:**

- rohen Fisch und rohe Meeresfrüchte (Sushi, Austern usw)
- rohes Fleisch (Tatar, Carpaccio usw.)
- Salate (auch Obstsalat) und rohes Gemüse
- Eis (sowohl Speiseeis als auch Eiskwürfel)
- Tiefkühlprodukte, da die Kühlkette evtl. unterbrochen wurde
- Kalte Buffets oder länger warmgehaltene Speisen
- Leitungswasser (auch nicht zum Zähneputzen verwenden!)
- Meiden Sie nicht pasteurisierte Milch

**" Cook it, peel it or forget it"**

**Waschen Sie sich häufig die Hände, besonders vor dem Essen  
Verwenden Sie zum Abtrocknen keine benutzten Handtücher**

**Bei Auftreten von Durchfall:**

Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag.

Elektrolyt-Präparate gleichen den Salzverlust aus oder:

**1 l Saft, 1 TL Salz, 2 EL Zucker  
oder**

**1 l schwarzer Tee, 1 TL Salz, 2 EL Zucker, Saft von 2 Orangen**

**Bauchkrämpfe**

- z.B. Buscopan plus

**Durchfall**

- Loperamid (blockiert die Darmmotorik)