

Gesund auf Reisen

BERLIN – Endlich dem Alltag entkommen und dann in den Ferien krank: Jährlich ereilt etwa zwei Millionen Touristen aus Deutschland eine Durchfallerkrankung. Über 80 Prozent der Reisedurchfälle werden von Bakterien verursacht. Das IPF warnt Reisende, die Risikogebiete wie Südasien, Afrika und Südamerika besuchen möchten, davor, ungeschältes Obst oder rohes Gemüse zu essen sowie Leitungswasser und Eiswürfel zu konsumieren.

Von der Hand in den Mund

Vor allem Fäkalkeime führen zur Reisediarrhö. Verunreinigtes Wasser stellt die häufigste Infektionsquelle dar. Durch schlechte sanitäre Bedingungen geraten die Keime ins Wasser und auf Nahrungsmittel, wenn diese nicht mit abgekochtem Wasser zubereitet werden. Auch Eiswürfel aus Leitungswasser bergen eine Infektionsgefahr. In Südasien zum Beispiel haben nur 37 Prozent der Bevölkerung Zugang zu sanitärer Grundversorgung – entsprechend hoch ist das Risiko auch für Reisende, sich zu infizieren.

Impfung schützt Reisende

Um Reisedurchfällen vorzubeugen, empfehlen Tropen- und Reisemediziner eine orale Cholera-Impfung. Hintergrund: Etwa 40 Prozent der Reisediarrhö-Fälle gehen auf enterotoxische *Escherichia coli*-Bakterien (ETEC) zurück. Diese Bakterien ähneln im Aufbau den Choleraerregern, sodass die Impfung einige Reisende schützen kann. Vor allem ältere Reisende, chronisch Kranke und Menschen, die leicht an Durchfall erkranken, sollten sich vor Reiseantritt impfen lassen. Da die Impfung nicht vollständig schützt, sollten jedoch auch Geimpfte die Grundregel „Koch es, schäl es – oder lass es!“ berücksichtigen.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Reisemedizin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

17.03.2014

RÜCKFRAGEN AN

Julia Valtwies

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline