

Reisemedizin: Wenn der Urlaub in die Hose geht

BERLIN - Endlich im Urlaub – und dann das! Magendrücken, Übelkeit und Durchfall sind die häufigsten Reiseerkrankungen. Vor allem auf Fernreisen begünstigen klimatische und mitunter auch hygienische Bedingungen eine Infektion. Bei hohen Sommertemperaturen steigt die Infektionsgefahr jedoch auch in Europa. In 80 Prozent der Fälle lösen Bakterien eine Reisediarrhö aus. Einfache Tipps schützen Reisende vor einer Infektion. Falls Beschwerden etwa nach dem Urlaub länger anhalten, sollten Betroffene ärztlichen Rat suchen: Mitunter können auch Darmparasiten heimlich mit nach Hause gereist sein. Labortests schaffen Klarheit.

„Kochen, schälen, Finger weg“

Zu den typischen Erregern für Durchfallerkrankungen gehören bestimmte E. coli-Bakterien, Salmonellen und Campylobacter. Sie finden sich vor allem in rohen Lebensmitteln oder Speisen, in denen diese verarbeitet sind. Auch verunreinigtes Wasser kann zur Ansteckung führen. Daher raten Reisemediziner*innen zu konsequenter Lebensmittelhygiene: Rohes Obst nur geschält verzehren, auf Rohkost verzichten und Wasser ausschließlich abgekocht oder aus abgepackten Flaschen mit intaktem Schraubverschluss trinken – und Eiswürfel im Sundowner meiden.

Reiseinfektionen mit Labortests erkennen

Bei starken Durchfällen im Anschluss an eine Fernreise ist ein Arztbesuch ratsam: Manche Reiseinfektionen wie eine Shigellose sind nicht nur hoch ansteckend, sondern können bei schweren Verläufen zu Darmentzündungen mit Fieber und blutigem Durchfall führen. Leitlinien raten bei einer Shigellose zur Behandlung mit Antibiotika. Mittels Stuhlproben können Ärzt*innen die Erreger feststellen und bei Bedarf die Therapie einleiten. Leiden Reiserückkehrer*innen unter Druckgefühl im oberen Bauch, leichter Übelkeit, Blähungen und weichem Stuhlgang, kann dies auf eine Giardiasis hinweisen. Diese in tropischen Ländern häufigste Parasiteninfektion kann einen schweren chronischen Verlauf nehmen. Zum Nachweis der Parasiten stehen verschiedene Laborverfahren zur Verfügung, darunter mikroskopische Untersuchungen und Antigentests aus Stuhlproben.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Reisemedizin“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 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

Mi, 12.08.2026

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.dewww.vorsorge-online.dewww.vdgh.de