

# Magen-Darm-Erkrankungen Einfach informieren

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Einfach erklärt

## Verstopfung

### Ursachen einer Verstopfung

- Bewegungsmangel, Stress
- Ballaststoffarme Ernährung, zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Begleiterscheinung von Erkrankungen



### Medikamente

Mit Abführmitteln, z. B. Macrogolen, lässt sich die Verdauung i.d.R. normalisieren.



### 5 – Ärztliche Hilfe

- Verstopfung und Durchfall wechseln sich ab
- Behandlung lindert Verstopfung nicht
- Blut im Stuhl, weitere Beschwerden

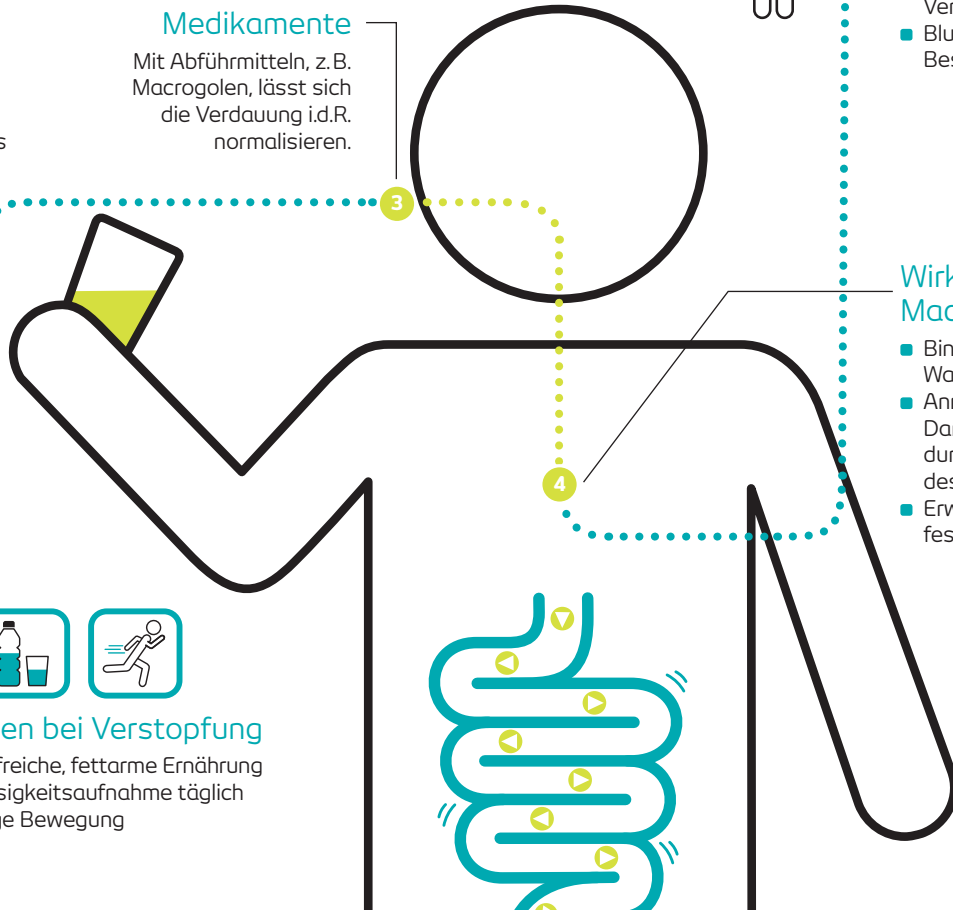
### Wirkung von Macrogolen

- Bindung von Wasser
- Anregung der Darmbewegung durch Erhöhung des Stuhlvolumens
- Erweichung des festen Stuhls



### Maßnahmen bei Verstopfung

- Ballaststoffreiche, fettarme Ernährung
- 2 Liter Flüssigkeitsaufnahme täglich
- Regelmäßige Bewegung



# Inhaltsverzeichnis

<b>04</b>	Vorwort	
<b>05</b>	Was ist Sodbrennen?	<b>1</b>
<b>06</b>	Wo liegen die Ursachen für Sodbrennen?	<b>2</b>
<b>07</b>	Wie kann Sodbrennen behandelt werden?	<b>3</b>
<b>13</b>	Was ist Verstopfung?	<b>4</b>
<b>14</b>	Wo liegen die Ursachen für Verstopfung?	<b>5</b>
<b>15</b>	Wie kann Verstopfung behandelt werden?	<b>6</b>
<b>20</b>	Was ist Durchfall?	<b>7</b>
<b>21</b>	Wo liegen die Ursachen für Durchfall?	<b>8</b>
<b>22</b>	Wie kann Durchfall behandelt werden?	<b>9</b>
<b>25</b>	Was tun bei Durchfall auf Reisen?	<b>10</b>

## Wichtiger Hinweis für Leser

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

## Was ist Sodbrennen?

### Liebe Leserin, lieber Leser,

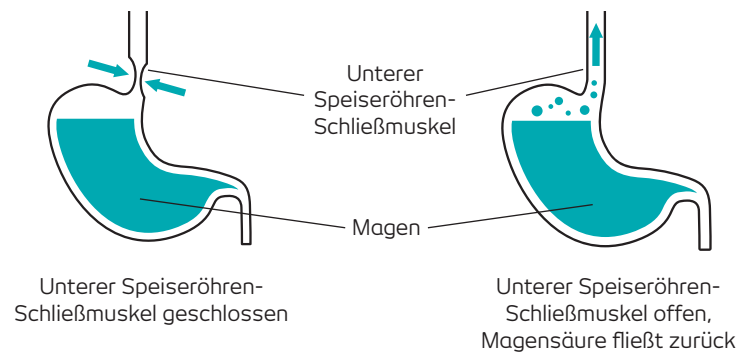
30 bis 60 Prozent der Deutschen leiden unter Sodbrennen und Darmerkrankungen wie Verstopfung und Durchfall. Die Medizin spricht inzwischen schon von einer Zivilisationskrankheit.

Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Ballaststoffarme Ernährung, mangelnde Flüssigkeitszufuhr, Bewegungsarmut, Stress und Hektik sind oft schuld daran. Man kann Verstopfungen jedoch leicht vorbeugen, etwa durch gesunde Lebensführung. Dieser Patientenratgeber zeigt Ihnen Möglichkeiten auf. Normalisieren lässt sich die Verdauung durch gezielte medikamentöse Behandlung. Diese sollte jedoch über einen längeren Zeitraum nur unter medizinischer Kontrolle erfolgen. Suchen Sie daher rechtzeitig einen Arzt auf.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.  
Ihr 1 A Pharma Team

Sodbrennen macht sich oft durch einen brennenden, stechenden Schmerz in Höhe der Brust bemerkbar. Dieser kann von dort bis zum Hals ausstrahlen. So wird Sodbrennen manchmal auch mit Halsschmerzen verwechselt. Manche Menschen leiden zudem auch an einem unangenehmen Aufstoßen.

Aber wie entsteht Sodbrennen? Im Magen befindet sich Magensäure, die für die Verdauung benötigt wird. Eine Schleimhaut schützt den Magen vor der Säure. Wenn saurer Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt („Reflux“), kommt es zu Reizungen.



## Wo liegen die Ursachen für Sodbrennen?

Für das Entstehen von Sodbrennen gibt es mehrere mögliche Ursachen. Dazu gehören:

- ein zu hoher Druck auf den Magen
- ein überfüllter Magen
- eine übermäßige Säureproduktion im Magen
- ein Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre, der nicht richtig arbeitet

Auch bestimmte Verhaltensweisen im Alltag können Sodbrennen auslösen, zum Beispiel:

- üppige, fettige Mahlzeiten mit gleichzeitigem Alkoholkonsum
- Stresssituationen, in denen viel gegessen wird
- flaches Liegen
- die Einnahme bestimmter Schmerzmittel

Darüber hinaus gibt es Risikogruppen: Sie sind besonders anfällig für den Schmerz in Magen und Speiseröhre. Dazu zählen unter anderem Menschen mit Übergewicht, Raucher oder Schwangere.

## Wie kann Sodbrennen behandelt werden?

Eine Selbstbehandlung von Sodbrennen ist nur zu empfehlen, wenn die Ursachen bekannt und die Beschwerden vorübergehend sind. Bei häufig wiederkehrenden Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Denn möglicherweise ist die Speiseröhre durch eine dauerhafte Reizung der Schleimhaut geschädigt.

Trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu? Dann sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

- Ihr Sodbrennen bleibt trotz Behandlung bestehen.
- Sie leiden mehrmals pro Woche unter den Beschwerden, vor allem nachts oder auf nüchternen Magen.
- Die Einnahme von Medikamenten, zum Beispiel Schmerzmitteln, löst die Erkrankung aus.
- Sie haben Sodbrennen und gehören zu einer Risikogruppe (zum Beispiel Kinder, ältere Patienten, Diabetiker, Dialysepatienten und Patienten mit eingeschränkter Nieren-/Leberfunktion, Schwangere oder stillende Mütter).
- Sie haben zusätzlich Beschwerden wie Erbrechen, unbeabsichtigte Gewichtsabnahme, schwarz gefärbten Stuhl oder Beschwerden beim Schlucken.

## Medikamentöse Therapien

Unterschiedliche Substanzen helfen gegen Sodbrennen.

### Antazida

Antazida, zum Beispiel die Wirkstoffe Magaldrat und Hydrotalcit, werden vor allem zur symptomatischen Therapie bei akuten Beschwerden eingesetzt. Sie neutralisieren beziehungsweise binden die Säure des Magensaftes. Schon einige Minuten nach der Einnahme sollte sich eine Linderung bemerkbar machen. Die Wirkung hält für circa zwei bis vier Stunden an.

Achten Sie auf Folgendes:

- Nehmen Sie Antazida bei Bedarf zwischen den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen ein.
- Achten Sie darauf, andere Medikamente mit ein- bis zweistündigem Abstand einzunehmen. Ansonsten könnten Antazida ihre Aufnahme in den Körper beeinträchtigen.
- Nehmen Sie Antazida nicht mit säurehaltigen Getränken, zum Beispiel Fruchtsäften, ein.

### H2-Rezeptorenblocker

Seit Jahrzehnten gehören H2-Antihistaminika (H2-Rezeptorenblocker) zur Therapie bei Sodbrennen. Diese Wirkstoffe wie Ranitidin und Famotidin hemmen die Säureproduktion. Sie können H2-Blocker unabhängig von

den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen einnehmen. Verglichen mit den Antazida setzt die Wirkung der H2-Blocker langsamer ein, hält aber länger an.

### Protonenpumpenhemmer

Protonenpumpenhemmer wie die Wirkstoffe Omeprazol und Pantoprazol drosseln die Produktion von Magensäure. Sie helfen daher besonders Patienten mit häufigerem, stärkerem Sodbrennen. Die Wirkung baut sich innerhalb eines Tages auf. Protonenpumpenhemmer müssen meist nur einmal täglich eingenommen werden.

## Nicht medikamentöse Therapien

Die Einnahme von Medikamenten kann Sodbrennen lindern. Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil können helfen, Sodbrennen zu vermeiden.

### Ernährung

Es gibt Lebensmittel, die im Verdacht stehen, Sodbrennen auszulösen. Doch jeder Mensch tickt anders. Daher gibt es keine starren Ernährungsregeln bei Sodbrennen. Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten können allerdings dazu beitragen, Sodbrennen zu vermindern.

- Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sie nicht gut vertragen.
- Versuchen Sie, zu jeder Hauptmahlzeit eine Stärkebeilage zu essen – beispielsweise Kartoffeln bzw. Vollkornreis.
- Trinken Sie ein bis zwei Liter pro Tag – und zwar kohlenstoffarmes / -armes Wasser oder ungesüßte Früchte- / Kräutertees.
- Genießen Sie drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Am besten sind gekochte, leicht verdauliche Gemüsesorten wie Karotte oder Zucchini. Obst wie Banane oder Birne ist säurearm und damit empfehlenswert.
- Drei Portionen Milch und (möglichst fettarme) Milchprodukte pro Tag sind optimal:  
200 Milliliter Milch, 150 bis 180 Gramm Joghurt und 30 bis 60 Gramm Käse.
- Bereiten Sie Fisch oder fettarme Fleischsorten wie Huhn, Pute oder auch mageres Rind, Schwein oder Lamm zu. Bevorzugen Sie Geflügelwurst-Aufschnitt oder geräucherten Schinken ohne Fettrand.
- Nutzen Sie Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl.
- Die folgenden fettsparenden Zubereitungsmethoden sind ratsam: Dünsten, Grillen, Kochen oder Garen.
- Achten Sie bei Hülsenfrüchten wie Linsen und Kichererbsen auf die Verträglichkeit. Auch frisches Brot oder Croissants können Sodbrennen begünstigen.

- Verzichten Sie weitgehend auf Getränke mit Koffein oder Kohlensäure sowie Alkohol.
- Seien Sie vorsichtig mit säurereichem Obst und Gemüse, beispielsweise Paprika, Orangen und Zitronen. Verzichten Sie möglichst auch auf Steinobst, etwa Kirschen, alle Kohl- und Krautarten sowie Pilze.
- Meiden Sie fetthaltige Wurstwaren und eine fettreiche Zubereitung wie Braten, Frittieren und Panieren.

3

### Lebensstil

Leidet eine Person besonders häufig an Sodbrennen, kann das auch an einem ungesunden Lebensstil liegen.

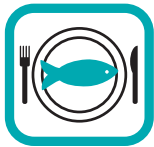
Mit folgenden Tipps lässt sich Sodbrennen vermeiden:

- Falls Sie übergewichtig sind, versuchen Sie, ein paar Kilos zu verlieren.
- Schlafen Sie nicht ganz flach. Lagern Sie Ihren Kopf höher als den Oberkörper – beispielsweise mit einem verstellbaren Lattenrost.
- Gönnen Sie sich Momente der Ruhe und bewusste Auszeiten. Stress, Hektik und Aufregung können Sodbrennen auslösen.
- Bewegen Sie sich ausreichend. Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen kann Sodbrennen vorbeugen. Und tut einfach gut.

- Halten Sie Maß bei der Einnahme von Schmerzmitteln. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Mittel für Sie geeignet sind.
- Nikotin fördert Sodbrennen. Bemühen Sie sich, entweder mit dem Rauchen ganz aufzuhören oder wenigstens den Konsum zu reduzieren.
- Vermeiden Sie enge Kleidung, die am Bauch einschnürt. Sie ist nicht nur unbequem, sondern kann Sodbrennen auslösen.



Drei Portionen  
Milch pro Tag



Fisch  
essen



Übergewicht  
abbauen



Nicht ganz  
flach schlafen



Keine unver-  
träglichen  
Nahrungsmittel



Kein Koffein, Alkohol  
oder Nikotin

## Was ist Verstopfung?

Wer weniger als dreimal pro Woche Stuhlgang hat, leidet unter Verstopfung. Die Betroffenen klagen oft über verschiedene Begleiterscheinungen, wie das Gefühl unvollständiger Entleerung, Blähungen, Völle- und Druckgefühl im Bauchraum oder die Notwendigkeit des Pressens sowie Schmerzen beim Stuhlgang.

Akute Verstopfungen treten plötzlich auf. Hierfür gibt es verschiedene Ursachen, zum Beispiel:

- Bettlägerigkeit nach Operationen
- Beschwerden im Afterbereich (wie Hämorrhoiden)
- hormonelle Veränderungen
- während / nach einer Medikamenteneinnahme
- Reisen
- Ernährungsumstellung auf Reduktionskost
- zu geringe tägliche Flüssigkeitszufuhr
- Missbrauch und zu häufige Anwendung von Abführmitteln oder eintretender Gewöhnungseffekt
- hektische Lebensweise

Wer über einen längeren Zeitraum mit unregelmäßigem, hartem Stuhlgang zu kämpfen hat, leidet unter einer chronischen Verstopfung.



## Wo liegen die Ursachen für Verstopfung?

Die Ursachen für einen trägen Darm sind unterschiedlich. Sie lassen sich in vier Bereiche einteilen:

- **Lebensstil:** Zu wenig Bewegung im Alltag kann Verstopfung begünstigen. Auch Stress und Hektik wirken sich ungünstig auf das Verdauungssystem aus.
- **Ernährung:** Wer zu wenig ballaststoffreiche Lebensmittel isst oder insgesamt zu wenig trinkt, könnte irgendwann mit einem trägen Darm zu kämpfen haben.
- **Nebenwirkung von Arzneimitteln:** Die Einnahme von Entwässerungsmitteln, starken Schmerzmitteln oder Psychopharmaka könnte Verstopfung auslösen.
- **Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts:** Reizdarm-Syndrom, Darmverschluss oder chronische Darm-entzündung können zu Darmträgheit beitragen.

Auch andere Grunderkrankungen wie Schilddrüsenfunktionsstörung, Diabetes mellitus oder funktionelle und organische Störungen des Nervensystems können Verstopfung auslösen.

## Wie kann Verstopfung behandelt werden?

Bei Verstopfung gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten.

### Medikamentöse Behandlung

Abführmittel helfen dabei, die Verdauung zu normalisieren. Diese Präparate werden auch Laxanzien genannt.

Laxanzien sollten nicht wahllos oder ohne ärztliche Kontrolle über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Denn bei dauerhaftem Abführmittelgebrauch kann eine Gewöhnung eintreten. Das heißt: Um dann eine Stuhlentleerung zu erreichen, müssten ständig Laxanzien eingesetzt werden.

Laxanzien lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen.

### **Füll- und Quellmittel**

Quellstoffe üben einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus. Das ist förderlich für die Verdauung. Achten Sie aber bei der Einnahme darauf, genügend zu trinken. Sonst besteht die Gefahr weiterer Verdauungsprobleme oder eines Darmverschlusses. Füll- und Quellmittel sind beispielsweise Leinsamen und Flohsamen.

### **Hydragoge Abführmittel**

Hydragog bedeutet übersetzt „die Wasserausscheidung fördernd“. Solche Substanzen wie die Wirkstoffe Bisacodyl und Natriumpicosulfat fördern somit den Wasserstrom durch die Darmwand in den Darm. So wird der Darminhalt erweicht und lässt sich leichter ausscheiden.

### **Osmotisch wirkende Abführmittel**

Osmotisch hat die Bedeutung „wasserziehend“. Beispiele sind Macrogol und Lactulose. Sie binden Wasser im Körper wie ein flüssiger Schwamm. Dadurch bleibt viel Flüssigkeit im Darm. Die Folge: Fester Stuhl wird weich, das Stuhlvolumen wird erhöht.

Diese größeren Mengen Stuhl regen die Darmwand dazu an sich stärker zu bewegen und erleichtern so zusätzlich den Stuhlgang.

Macrogol wird unverändert vom Körper ausgeschieden. Lactulose wird im Dickdarm durch Bakterien abgebaut. Dadurch sorgt sie für ein saures Milieu im Darm.

Beide Abführmittel können längerfristig eingenommen werden und eignen sich auch für Patienten mit chronischer Verstopfung, für Schwangere und Stillende.

### **Wichtig**

Wenn einer der folgenden Fälle bei Ihnen auftritt, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen:

- Verstopfung und Durchfall kommen abwechselnd vor.
- Die Verstopfung besteht trotz Behandlung weiter.
- Sie stellen Blut im Stuhl fest und haben gleichzeitig weitere Beschwerden (zum Beispiel heftige Schmerzen oder einen angeschwollenen Bauch).

## Nicht medikamentöse Behandlung

Gestern etwas Falsches gegessen, insgesamt zu wenig Bewegung und dann auch noch der Stress im Job und im Privatleben. Vieles trägt zur Entstehung von Verstopfung bei. Sie möchten Ihrer Verdauung etwas Gutes tun? Dann verändern Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil – Schritt für Schritt.

### Ernährung

Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag zu sich. Kauen Sie sie gut. Genießen Sie die Speisen. Essen Sie immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit.

Sorgen Sie bei Verstopfung für:

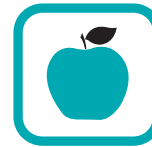
- abwechslungsreiche und ausgewogene Kost
- fettarme Ernährung
- ballaststoff- und faserreiche Kost, zum Beispiel Vollkornprodukte und Rohkost
- den Verzehr von Nahrungsmitteln in ihrer natürlichen Form, zum Beispiel Möhrensticks
- pflanzliche Öle wie Oliven- oder Sonnenblumenöl
- abführende Lebensmittel wie Sauerkraut(saft), Feigen und Trockenpflaumen
- täglich zwei Liter Flüssigkeitsaufnahme

Vermeiden Sie bei Verstopfung:

- sehr fette tierische Lebensmittel, wie Wurst oder Käse
- Weißmehlprodukte, wie Weißbrot oder Gebäck

### Lebensstil

- Bewegen Sie sich ausreichend.
- Führen Sie Rituale ein, zum Beispiel das morgendliche Glas Wasser vor dem Frühstück.
- Gönnen Sie sich Auszeiten, zum Beispiel durch Entspannungsübungen.
- Unterdrücken Sie nicht Ihren Stuhlgang und nehmen Sie sich Zeit für einen Toilettengang.



Ballaststoffreiche Kost



Pflanzliche Öle



2 Liter Flüssigkeit täglich



Ausreichend Bewegung



Entspannungsübungen



Weißmehlprodukte meiden

## Was ist Durchfall?

Viele Menschen sprechen irrtümlich bereits dann von Durchfall, wenn ihr Stuhlgang „häufiger und ungeformter“ wird. Doch die Anzahl der Darmentleerungen kann schwanken. Wer jedoch innerhalb eines Tages mehr als dreimal wässrigen oder breiigen Stuhl ausscheidet, leidet unter Durchfall. Die medizinische Bezeichnung lautet Diarrhö (das griechische Wort für „Durchfall“). Durchfall ist eine normale und natürliche Abwehrreaktion des Körpers: Krank machende Stoffe sollen auf diese Weise schnell aus dem Körper ausgeschieden werden.

Bei gesunden Erwachsenen erfordert ein unkomplizierter akuter Durchfall über ein bis maximal zwei Tage in der Regel keinen Arztbesuch. Bei starkem Durchfall verliert der Körper allerdings große Mengen Wasser und Salze. Ohne Behandlung besteht die Gefahr der Austrocknung (Dehydratation). Vor allem bei Älteren und Kindern kann dies bedrohlich werden.

Wenn Durchfall länger als drei Tage dauert oder ausgeprägt ist, sollte der Patient einen Arzt aufsuchen.

## Wo liegen die Ursachen für Durchfall?

Die Ursachen für Durchfallerkrankungen sind vielfältig. Als mögliche Gründe gelten unter anderem:

- verdorbene oder verunreinigte Lebensmittel und Getränke
- bakterielle oder virale Infekte („Darmgrippe“)
- bestimmte Arzneimittel
- Missbrauch von Abführmitteln
- Stress, Nervosität und Angst
- erhöhte Sensibilität auf einzelne Nahrungsmittel, zum Beispiel Milchzucker
- vermehrter Konsum von Süßstoffen beziehungsweise Zuckerersatzstoffen wie Mannit oder Sorbit
- Auslands- oder Tropenaufenthalte



Bakterielle oder virale Infekte



Stress



Zu viele Süßstoffe

# Wie kann Durchfall behandelt werden?

## Medikamentöse Behandlung

Sie fühlen sich schlapp und matt? Bei Durchfall ist das ganz normal. Dafür ist der Salz- und Flüssigkeitsverlust verantwortlich. Dagegen helfen Rehydratationslösungen. Sie geben dem Körper das verlorene Wasser und Salze zurück. Auf diese Weise lindern sie langfristig die Symptome, beeinflussen allerdings weder die Stuhlhäufigkeit noch die Stuhlbeschaffenheit.

Für eine weitere symptomatische Therapie des akuten Durchfalls sind in der Apotheke rezeptfreie Arzneimittel, zum Beispiel mit den Wirkstoffen Tanninalbuminat, Loperamid und Saccharomyces boulardii (Arznei-Hefe) erhältlich. Loperamid beispielsweise stellt den Darm kurzfristig ruhig und reduziert die Stuhlhäufigkeit. Auch die Stuhlbeschaffenheit wird verfestigt.

Zu Arzneimitteln mit dem Wirkstoff Loperamid sollten Sie wissen:

- Derartige Arzneimittel dürfen Sie nur kurzzeitig einnehmen.
- Die empfohlene Dosierung ist einzuhalten. Sie darf nicht überschritten werden.
- Dauert der Durchfall trotz der Einnahme länger als 48 Stunden, sollte die Behandlung beendet und umgehend ein Arzt aufgesucht werden.

### Wichtig

Bitte bei der Einnahme Angaben und Hinweise in der Packungsbeilage beachten!

9

## Nicht medikamentöse Behandlung

Wichtig ist: Schonen Sie Ihren Magen und Ihren Darm nicht komplett. Hungern Sie nicht. Setzen Sie stattdessen auf darmschonende Diät.

Beachten Sie bei Ihrer Ernährung Folgendes:

- Trinken Sie reichlich. Am besten sind zwei bis drei Liter stilles Mineralwasser (eher leicht angewärmt als eiskalt), lauwarmen Tee oder nicht zu heiße klare Brühe.
- Planen Sie anstelle von drei Hauptgerichten fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag ein.
- Essen Sie zerdrückte Bananen, geriebene Äpfel und Karotten – auch als Karottensuppe.
- Wenn es Ihnen etwas besser geht, nehmen Sie Kartoffelbrei, Haferschleim, Nudeln und gekochten Reis zu sich. Auch Knäckebrötchen, ungezuckerter Zwieback, fettarmer Fisch und Geflügel sind geeignet.
- Kein frisches Obst (außer Bananen und geriebenen Äpfeln), keine gegrillten, frittierten oder fetten Speisen.
- Auf stark gewürztes oder gebratenes Essen sollten Sie verzichten.
- Meiden Sie blähendes Gemüse (zum Beispiel Kohl) und Hülsenfrüchte.
- Verzicht auf Milch und Milchprodukte.
- Kein Kaffee, Alkohol und keine Zigaretten.
- Vermeiden Sie Fleisch vom Schwein, Rind oder Lamm.

Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie wieder Appetit bekommen, ist das meist ein Zeichen von Genesung. Beginnen Sie dann wieder langsam, sich normal zu ernähren.

## Was tun bei Durchfall auf Reisen?

Für viele Menschen ist der Urlaub in der Ferne das Highlight im Jahr. Doch die Auszeit wird oft von Durchfall gestört. Mögliche Ursachen sind Verzehr von verunreinigten Nahrungsmitteln und Trinkwasser, ungewohnte Klimaeinflüsse, Zeitverschiebungen, fremde Essgewohnheiten, kalte Getränke auf nüchternen Magen oder mit der Reise verbundene Aufregung.

### Allgemeine Verhaltensregeln

- Wählen Sie sorgfältig aus, was Sie essen und trinken.
- Halten Sie konsequent Hygienemaßnahmen ein, beispielsweise gründliches Händewaschen.
- Handeln Sie nach dem folgenden Satz: „Cook it, boil it, peel it – or forget it!“ („Koch es, erhitz es, schäl es – oder vergiss es!“)



Gründliches Händewaschen



Nur Gekochtes essen

## Ernährung auf Reisen

Mit diesen Ernährungstipps können Sie Durchfall auf Reisen vorbeugen:

- Essen Sie nur ausreichend und frisch gekochte Speisen.
- Kaufen Sie Mineralwasser in Flaschen mit Originalverschluss. Bestellen Sie auch im Restaurant das Mineralwasser in Flaschen.
- Verzehren Sie nur Obst und Gemüse, das Sie schälen können oder das Sie mit sauberem Wasser gewaschen haben.
- Genießen Sie Gemüse am besten gekocht, nicht roh.
- Waschen Sie sich vor jedem Essen die Hände.
- Kalt zubereitete Gerichte könnten verunreinigt sein. Das ist manchmal sogar in Restaurants oder gehobenen Hotels der Fall.
- Trinkwasser ist nicht überall genießbar. Wasser ist häufig verkeimt und sollte deshalb sowohl vor dem Trinken als auch vor dem Zähneputzen abgekocht oder auf eine andere geeignete Weise desinfiziert werden, beispielsweise durch Filtern. Beim Abkochen muss das Wasser mindestens fünf Minuten sprudelnd kochen. Aber selbst dann lassen sich nicht alle Krankheitserreger abtöten.

- Meiden Sie offene Säfte oder selbst gemachte Limonaden, etwa bei Straßenhändlern. Am besten verwenden Sie nur Getränke in verschlossenen Flaschen.
- So lecker eine kühle Erfrischung auch ist – seien Sie vorsichtig bei Eiswürfeln. Diese werden praktisch immer aus nicht abgekochtem Wasser zubereitet.
- Verzichten Sie auf Salate, die mit Leitungswasser gewaschen wurden.
- Seien Sie vorsichtig bei offener Milch, Joghurt oder Käse.
- Auch nicht einwandfreies Speiseeis oder cremige Desserts können Durchfall verursachen.
- Schauen Sie beim Verzehr von Fleisch und Fisch genau hin: Durchgebraten muss es sein. Vorsicht ist geboten bei Hackfleisch, Meeresfrüchten und rohem Fisch.

10

### Wichtig

Durchfälle, die nach der Rückkehr aus dem Urlaubsland weiter bestehen, sollten unbedingt ärztlich untersucht werden.

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0  
Fax: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Stand: März 2019

**Einfach verstehen.**