

Reisedurchfall



Das luxuriöse Ambiente im Fünf-Sterne-Hotel mag so manchen Hygienefehler am riesigen, abgestandenen Buffet elegant verschleiern. Sanitäre Mängel sorgen am exotischen Ferienziel für Begegnungen mit vielerlei Durchfallerregern.

Trink- oder Badewasser, Obst und Salate, rohes Fleisch, roher Fisch, aufgewärmte Speisen, Speiseeis, Eiswürfel, verschmutztes Besteck, offene Getränke – sie werden vielen Urlaubern zum Verhängnis.

Amöbenruhr

Entamoeba histolytica aus der Familie der Protozoen kommt weltweit und vor allem in Feriendländern wie Thailand und Kenia vor. Die Amöbe existiert in zwei Varianten. In der Minutaform

gelangt sie als Zyste, einer widerstandsfähigen Dauerform, in den Darm. Die Infektion bleibt oft jahrelang stumm. Die Minutaform kann in die Magnaform übergehen. Die Amöbe dringt in die Darmschleimhaut ein - jetzt bricht die



Wenn Eiscreme nicht stark genug gekühlt wird, dann kann dies unter anderem zu einer Salmonellen-Erkrankung führen.

Amöbenruhr aus mit blutig-schleimigen Stuhlentleerungen bis zu 50 Mal am Tag. Geschwürige Entzündungen bis zum Darmdurchbruch sind möglich. Ein Drittel dieser Infektionen wandert u.a. in Leber, Lunge und Hirn und bildet dort Abszesse. Frühzeitig mit Antibiotika behandelt, heilt die Amöbenruhr aus. Bei zu später Diagnose können noch Jahre danach tödliche Krankheitszustände auftreten.

Bakterienruhr

Dahinter stecken Shigellen. Shigella sonnei verursacht bei uns harmlose Sommerdurchfälle. Weitaus aggressiver ist Shigella dysenteriae in Tropen und Subtropen mit bis zu 30 schleimig-blutigen Stuhlentleerungen pro Tag. Bei gutartigem Verlauf endet die Pein nach einer Woche. Antibiotika werden

bei schweren Verläufen gebraucht. Shigellen können auch die Schleimhaut durchdringen und zu blutigen Geschwüren führen bis hin zum Darmdurchbruch.

E.-coli

Das Bakterium E.-coli ETEC ist der häufigste Erreger unblutiger Reisediarrhöen. ETEC bildet das Darmgift Enterotoxin, das dem des Choleraerregers sehr ähnlich ist. Darum bietet die Choleraimpfung auch einen gewissen Schutz gegen Reisedurchfall und könnte in Zukunft eine Rolle spielen, empfiehlt Dr. Andrea Bachl von der Internen Abteilung am Krankenhaus der Elisabethinen in Linz.

Das enterohämorrhagische Bakterium E.-coli EHEC ruft blutige Durchfälle hervor, die meist von selbst verschwinden.

Expertentipp



Dr. Andrea Bachl
Ärztin f. Allgemeinmedizin in
FA-Ausbildung Innere Medizin
am KH der Elisabethinen Linz,
Diplomkurs Tropenmedizin

„Durchfallhemmer wie Loperamid (Imodium®) verlängern das Krankheitsgeschehen, weil sie die Ausscheidung der Erreger unterbinden. Bei länger als 2 Tage anhaltender Diarrhöe oder Erbrechen, blutigen, schleimigen Stühlen, Fieber und heftigem Bauchweh muss immer ein Arzt konsultiert werden! Das gilt vor allem bei Kindern, deren Stoffwechsel und Kreislauf sehr schnell entgleisen.“

Lesen Sie weiter auf Seite 18 →

Kryptosporidien

Cryptosporidium parvum zählt zu den Sporentieren und ist in den Industrieländern der am häufigsten durch Trinkwasser verbreitete Keim: wässriger, unblutiger Durchfall, Fieber - die akute Infektion klingt bei intaktem Immunsystem nach 1 bis 2 Wochen ab, eine spezifische Therapie gibt es nicht. Gefährdet sind immungeschwächte Personen.

Giardiasis

Die urtümlichen Geißeltierchen namens Giardia lamblia verursachen schaumig-wässrige Diarrhöen. Besserung tritt nach 2 bis 3 Wochen ein. Wegen der Inkubationszeit von bis zu 10 Wochen werden Giardiasis lamblia-Infekte oft erst nach Rückkehr in die Heimat entlarvt. Antibiotika sind die geeignete Therapie.

SODIS (Solar Water Disinfection)

Die WHO empfiehlt in Entwicklungsländern die SODIS-Methode (Solar Water Disinfection) für Haushalte. Wasser in PET-Flaschen füllen, verschließen und für sechs Stunden waagrecht in direktes Sonnenlicht legen. Zur Sauerstoffsättigung vorher zu $\frac{3}{4}$ füllen, 20 Sekunden schütteln, auffüllen. Das Wasser wird gut entkeimt, aber nicht steril.

Cholera

Spätestens 5 Tage nach der Ansteckung mit dem Bakterium *Vibrio cholerae* setzt Brechdurchfall ein. Der dünnflüssige Stuhl - bis zu 25 l am Tag - ist mit Schleimflocken durchsetzt („Reiswasserstuhl“). Rapider Wasser- und Elektrolytverlust führt zu tief eingesunkenen Augen, kalter, faltiger Haut, Blutdruckabfall und Benommenheit. Der Tod kommt durch Kreislauf- und Nierenversagen. Unbehandelt stirbt jeder zweite Patient. Wichtigste Maßnahme sind Infusionen mit Flüssigkeit, Zucker und Elektrolyten. „Die Schluckimpfung verhindert nicht immer die

Ansteckung. Für längere Reisen in Risikogebiete, aber vor allem für Mitarbeiter in Flüchtlingslagern ist sie dennoch ratsam“, so Dr. Andrea Bachl.

Campylobacter

Geflügel ist die wichtigste Infektionsquelle von *Campylobacter jejuni*. Verschleppt wird der Keim z.B. beim Hantieren mit Gemüse auf Oberflächen, die zuvor mit rohem Geflügel in Kontakt waren. Auch mit Fleischsaft verunreinigte Verpackungen sind riskant, genauso wie unvollständig gegartes Fleisch und Eier. Die lange Inkubationszeit von bis zu 5 Tagen erschwert es oft, den Zusammenhang mit verdorbener Nahrung zu erkennen. Die Durchfälle sind nach 5 Tagen vorbei.

Salmonellen

Geflügel ist auch der wichtigste Wirt der Enteritis-Salmonellen, denen Einfrieren nichts anhaben kann. Im Tauwasser von Tiefkühlgeflügel sind meist reichlich *Salmonella enteritidis*-Keime zu finden. Mensch-zu-Mensch-Infektionen sind möglich. Erbrechen, Fieber, Bauchschmerzen und Durchfall treten nach 8 bis 72 Stunden

auf und verschwinden spontan. Kleinkinder und betagte bzw. immuneingeschränkte Patienten bedürfen oft einer Antibiotikabehandlung.

Typhus

Salmonella typhi und Salmonellen paratyphi verursachen Bauchtyphus, Typhus abdominalis bzw. Paratyphus in tropischen, subtropischen und in gemäßigten Zonen. Typisch sind langsam steigendes Fieber bis 39 Grad und Kopfschmerzen. In der zweiten Woche kommen dazu Ausschlag und breiartiger Stuhl sowie Leber- und Milzvergrößerung. Ab der 4. Krankheitswoche sinkt das Fieber. Unbehandelt verlaufen bis zu 15 Prozent dieser Infektionen tödlich, und selbst bei sachgemäßer Antibiotikatherapie beträgt die Sterblichkeit bis zu 2 Prozent. Die Impfung gegen *Salmonella typhi* bietet 3 Jahre Schutz.

Rota Virus

Das Virus tritt weltweit unabhängig von sanitären Bedingungen auf. Die heftigen Brechdurchfälle dauern ca. 5 Tage. Rotaviren sind weder durch UV-Licht noch durch



Andere Länder, andere Sitten, andere Hygiene-Standards: Achten Sie deshalb besonders im Ausland darauf, was Sie zu sich nehmen.

Chlor angreifbar. Für Säuglinge bis zum vollendeten 6. Monat wird die Schluckimpfung empfohlen.

Norovirus

Die äußerst ansteckenden Viren sind resistent gegen Seifen und haushaltsübliche Desinfektionsmittel. Der erhebliche Flüssigkeitsverlust durch die fulminanten Durchfälle bedroht vor allem Kleinkinder und Ältere. Der Genesungsprozess dauert etwa eine Woche.

Hepatitis A

Hauptsymptome der vom Hepatitis-A-Virus (HAV) ausgelösten akuten Leberentzündung sind Übelkeit, Mattigkeit, Fieber, Bauchschmerzen, Durchfall und dunkler Urin. Hepatitis A heilt von selbst aus und wird nicht chronisch. Das Virus ist unempfindlich gegen Hitze und Seife. Hepatitis-A kommt weltweit vor, aber auch bei uns ist man nicht davor gefeit.

Infektionsherd Meerestiere

Schalentiere wie z.B. Austern können Protozoen, Hepatitis-A-Erreger und andere Viren beherbergen bis zu Campylobacter und dem

Bakterium *Vibrio parahaemolyticus*. Letzteres gedeiht vor allem von Mai bis Oktober bei Wassertemperaturen über 10 Grad. Es vermehrt sich auch in Speisefischen bei unterbrochener Kühlkette rasant und verursacht explosionsartige Brechdurchfälle, die 2 bis 3 Tage dauern.

Ciguatera heißt die Fischvergiftung durch den Verzehr von Fischen, die Ciguatoxin enthalten. Dieses Gift wird von Geißeltierchen gebildet, die auf Mikroalgen leben. Beim Fressen dieser Algen reichert es sich im Fisch an. Der Mensch reagiert darauf mit zweitägigem Brechdurchfall, gefolgt von neurologischen Störungen, die monatelang anhalten können. Ciguatoxin wird beim Kochen nicht zerstört. Der sicherste Weg, Ciguatera-Vergiftungen zu vermeiden, ist der Verzicht auf Fisch und Meeresfrüchte aus tropischen Gewässern vor allem des Pazifiks und der Karibik.

Kochen, schälen oder lassen

Obst selbst schälen, nur original versiegelte Mineralwässer auch zum Zähneputzen! Bei fehlender Kochgelegenheit soll Wasser gefiltert und chemisch entkeimt werden.

Info Box

Der Wasser- und Elektrolytersatz ist meist wichtiger als ein Antibiotikum.

Rezept zum Selbermischen:

- 1 Liter schwarzer Tee,
- 1 Teelöffel Salz,
- 10 Teelöffel Zucker
(am besten Traubenzucker),
- ½ Teelöffel Backpulver wenn erhältlich.

Filter mit 0,0002 mm-Porengröße entfernen fast alle Keime, bei Amöbenzysten ist die Wirkung beschränkt. Anhaltende Verdauungsstörungen müssen eventuell mikrobiologisch abgeklärt werden. Auch ein jahrelang zurückliegender Tropenbesuch soll bei Auftreten blutig-schleimiger Durchfälle dem Arzt mitgeteilt werden.

Hygiene ist aber auch daheim angesagt. Hände waschen vor dem Kochen, vor dem Essen und nach jedem Toilettengang - Montezumas Rache lauert überall.

Klaus Stecher



Vor allem auch bei Fisch ist es wichtig, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Der Verzehr von durch falsche Lagerung oder mangelnde Hygiene verdorbenem Fisch kann weitreichende Folgen haben.