

BERATUNG AKTUELL 2/26

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS IHRER APOTHEKE



DURCHFALLERKRANKUNGEN: GUT VORBEREITET DURCH DIE SOMMERZEIT

Mit den warmen Monaten und dem Start der Sommerferien ab Ende Juni steigt auch das Risiko für Durchfallerkrankungen. Höhere Temperaturen begünstigen die Vermehrung vieler Erreger und auf Reisen kommen zusätzliche Belastungen für den Magen-Darm-Trakt hinzu. Die Apotheken vor Ort sind in dieser Zeit eine wichtige erste Anlaufstelle – für schnelle Hilfe, kompetente Beratung und eine gut ausgestattete Reiseapotheke.

Im Sommer haben Bakterien wie *Campylobacter* und *Salmonellen* Hochsaison. Sie vermehren sich bei Hitze schneller und überleben länger auf Lebensmitteln. Schon geringe Keimengen können Infektionen auslösen. Besonders riskant sind unzureichend gekühlte oder nicht vollständig durchgegarnte Speisen.

Auch Viren wie Noro- oder Rotaviren spielen, etwa auf Kreuzfahrtschiffen, eine Rolle. Viele Erkrankungen heilen innerhalb weniger Tage von selbst aus – entscheidend ist jedoch, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen.

Was tun – und was besser lassen?

- **Viel trinken:** Wasser, Tee oder Brühen eignen sich besonders gut. Sie helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren. Besonders wichtig ist dies für Kinder, ältere Menschen und chronisch Kranke.
- **Elektrolyte ersetzen:** Präparate aus der Apotheke gleichen Mineralstoffverluste aus.
- **Medikamente gezielt einsetzen:** Loperamid kann bei Erwachsenen kurzfristig helfen, sollte aber maximal zwei Tage angewendet werden. Für Kinder gelten besondere Vorsichtsregeln – hier unbedingt in der Apotheke beraten lassen.
- **Cola und Salzstangen vermeiden:** Sie eignen sich nicht, um Flüssigkeit und Elektrolyte sinnvoll zu ersetzen.

Reisedurchfall – ein häufiges Urlaubsproblem

Auf Reisen, besonders in Länder mit niedrigeren Hygienestandards, steigt das Risiko für Durchfall. Typische Auslöser sind verunreinigtes Wasser, Eiswürfel, rohe Speisen oder ungeschältes Obst. Als Schutz vor Reisedurchfall ist die altbekannte Empfehlung für ferne Länder oft hilfreich: »Cook it, peel it or leave it« – also nur essen, was gekocht

oder geschält wurde. Warnsignale wie trockene Lippen, Konzentrationsprobleme oder Schluckbeschwerden deuten auf eine gefährliche Dehydratation hin und erfordern sofortiges Handeln.

Nutzen Sie zudem die persönliche Beratung in der Apotheke vor Ort für eine individuell zusammengestellte Reiseapotheke – abgestimmt auf Reiseziel, Alter und Gesundheitszustand. Neben Ihren persönlichen Dauermedikamenten sollten dabei Präparate gegen akuten Durchfall wie Loperamid, Elektrolytlösungen, Desinfektionsmittel und Hygieneartikel und ein Fieberthermometer nicht fehlen.

Grenzen der Selbstbehandlung

Ein Arztbesuch ist notwendig, wenn:

- der Durchfall länger als drei Tage anhält,
- Fieber über 39 Grad Celsius auftritt,
- Blut im Stuhl sichtbar ist,
- starke Bauchkrämpfe bestehen,
- Säuglinge, Kleinkinder, ältere Menschen oder immungeschwächte Personen betroffen sind.

Gerade diese Risikogruppen dehydrieren besonders schnell und benötigen frühzeitig medizinische Unterstützung.

Durchfallerkrankungen sind im Sommer keine Seltenheit – doch mit guter Hygiene, einer passenden Reiseapotheke und kompetenter Beratung aus Ihrer Apotheke vor Ort lassen sich viele Beschwerden vermeiden oder schnell lindern, so dass Sie die Sommerzeit und Ihre Ferien unbeschwert genießen können.