

Hygieneregeln

Gesundheitsrisiken sind abschätzbar und können unter Beachtung bestimmter Hygieneregeln gering gehalten werden

Die häufigste Erkrankung auf Fernreisen ist die Magen-Darminfektion mit Durchfall, die sog. Reisediarrhoe. Sie trifft bis zu 40% aller Reisenden. Als Ursache kommen Mikroorganismen, Parasiten, Viren oder Bakterien in Frage. Auch bei harmlosen Erregern kann die Reisediarrhoe sehr unangenehm sein und die Freude an der Reise nachhaltig verderben. Die Übertragung erfolgt meist fäkal/oral, also über verunreinigtes Wasser oder kontaminierte Speisen.

Bei schlechten oder unbekanntem hygienischen Bedingungen gilt deshalb:

- Kein Verzehr von ungekochtem Wasser oder Speisen (rohes Fleisch, Meeresfrüchte etc.)
- Früchte schälen
- Offene Nahrungsmittel und Getränke meiden (z.B. Speiseeis, Eiswürfel, Salat)
- **cook it, peel it or forget it**
(Kochen, schälen, oder weglassen)

Harmlose Darmerkrankungen verschwinden in der Regel nach 2 - 3 Tagen wieder und müssen nicht unbedingt medikamentös behandelt werden. Es ist aber auf einen ausreichenden **Flüssigkeitsersatz** (wegen erhöhtem Wasserverlust und tropischen Temperaturen) mit Elektrolyten **unter Zusatz von Zucker** zu achten.

Vorsicht:

Bei blutigen Durchfällen und/oder Fieber kann es sich um einen gefährlichen Darmerreger handeln