

Wenn der Urlaub auf Magen und Darm schlägt

So bleibt die Verdauung auf Reisen im Gleichgewicht

Mit dem Sommer beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres – doch Sonne und fremde Länder bergen auch gesundheitliche Tücken: Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall zählen zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub. Warum der Magen-Darm-Trakt auf Reisen aus dem Takt gerät und was dagegen hilft, erklären Gastroenterologe Harald Hofer und Diätologin Michaela Großauer vom Klinikum Wels-Grieskirchen.

Wenn das Gleichgewicht kippt: „Der Magen-Darm-Trakt ist ein sensibles System“, betont Harald Hofer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bereits kleine Veränderungen bei Klima, Essgewohnheiten oder Schlafrhythmus können die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen.“ Besonders bei Reisen in südliche Länder reagiert der Körper oft empfindlich – aufgrund fremder Bakterienstämme, ungewohnter Speisen oder mangelnder Hygienestandards. Auch lange Anreisen, Flüssigkeitsmangel und Zeitverschiebungen tragen dazu bei, dass es im Bauch zu rumoren beginnt.

Reisedurchfall – lästig, aber meist harmlos

Die sogenannte Reisediarrhoe ist eine der häufigsten Urlaubsbeschwerden. „Auslöser sind meist durch Bakterien verunreinigte Lebensmittel oder kontaminiertes Trinkwasser“, so Hofer. Die bewährte Empfehlung „Peel it, boil it, cook it or forget it!“ hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren. Zusätzlich rät Hofer: „Nur abgefülltes Wasser verwenden, auch beim Zähneputzen – und auf rohe Speisen möglichst verzichten. Händehygiene ist entscheidend.“

In der Regel klingen die Beschwerden innerhalb weniger Tage ab. Bei Fieber, Blut im Stuhl oder starkem Flüssigkeitsverlust sollte jedoch ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. „Gerade bei Fernreisen ist es sinnvoll, sich vorab über die lokale medizinische Versorgung zu informieren“, so der Experte. In Notfällen können auch die Botschaften und Konsulate vor Ort bei der Suche nach geeigneten Ärzten sowie telefonische Angebote in Österreich weiterhelfen.

Auch Stress schlägt auf den Bauch

Nicht nur Keime, sondern auch Reisevorbereitungen, Jetlag oder Planungsdruck können Magenbeschwerden auslösen. „Die Darm-Hirn-Achse spielt hier eine zentrale Rolle“, erklärt Hofer. „Angst und Stress wirken sich direkt auf die Verdauung aus.“ Wer auf eine entspannte Planung

achtet, ausreichend schläft und sich bewegt – etwa bei Spaziergängen oder Schwimmen –, beugt Beschwerden vor und tut auch der Darmgesundheit etwas Gutes.

Richtig essen – auch unterwegs

Eine gezielte Lebensmittelauswahl unterstützt das Wohlbefinden auf Reisen. Michaela Großauer, Leiterin der Diätologie am Klinikum-Standort Wels, rät: „Ausreichend trinken – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee – ist insbesondere bei Flugreisen wichtig.“ Koffeinhaltige oder alkoholische Getränke entziehen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit. Fette, zuckerreiche oder blähende Speisen können das Verdauungssystem zusätzlich belasten. „Eine bewusste Ernährung vor und während der Reise macht manches Reisemedikament überflüssig“, so Großauer. „Nicht nur *was* wir essen, sondern auch *wie* wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden – langsam genießen, gut kauen und sich Zeit nehmen: Gerade im Urlaub eine leicht umsetzbare und wohltuende Devise.“

Reiseapotheke: Gut vorbereitet unterwegs

Gerade bei Fernreisen empfiehlt es sich, eine kleine Reiseapotheke mitzuführen. „Sinnvoll sind Präparate gegen Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit“, so Hofer. Auch Elektrolytlösungen, pflanzliche Mittel und eventuell ein mit dem Hausarzt abgestimmtes Antibiotikum können hilfreich sein. Bei chronischen Erkrankungen sollte der Inhalt der Reiseapotheke individuell angepasst werden.

Tipps auf einen Blick:

- auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten, vor allem bei hohen Temperaturen
- nur abgefülltes oder abgekochtes Wasser trinken, auch beim Zähneputzen
- rohe oder lauwarmer Speisen in Risikogebieten meiden
- häufig Hände waschen und Desinfektionsmittel verwenden
- Bei Übelkeit helfen Ingwer, Pfefferminztee oder geeignete Medikamente.
- Für regelmäßige Bewegung sorgen – das regt die Verdauung an.
- leicht verdauliche Speisen bevorzugen
- bei längeren Beschwerden oder Fieber ärztliche Hilfe suchen

Das soll in die Reiseapotheke:

Gegen Blähungen:

- Bewährt haben sich Präparate mit Simeticon, welche Gasansammlungen im Darm lösen und Beschwerden rasch lindern.

- Wer auf pflanzliche Mittel setzt, greift zu Kümmel-, Fenchel- oder Anispräparaten – etwa in Form von Tees oder Tropfen.

Bei akutem Durchfall:

- Kurzfristig können Mittel mit dem Wirkstoff Loperamid die Symptome unterdrücken, dürfen jedoch nicht bei Fieber oder Blut im Stuhl verwendet werden.
- Als natürliche Unterstützung gelten getrocknete Heidelbeeren oder Bananen (zerdrücken und braun werden lassen!). Sie wirken leicht stopfend und versorgen den Körper mit wertvollen Nährstoffen.
- In Apotheken sind fertige Elektrolytlösungen zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts erhältlich
- Alternativ lässt sich auch eine einfache Elektrolytmischung selbst herstellen: Dazu 2 Esslöffel Traubenzucker und 1 Teelöffel Salz in einem Liter Kräutertee (z. B. Kamille, Pfefferminz oder Melisse) oder in lang gezogenem Schwarztee auflösen. Auch mit verdünnten Fruchtsäften lässt sich die Mischung zubereiten.

Bei bakteriellen Infekten:

- Antibiotikum nur nach ärztlicher Empfehlung, vorab mit dem Hausarzt abstimmen

Bei Verstopfung:

- Sanfte Hilfe bieten osmotisch wirkende Abführmittel wie Lactulose oder Macrogol, die Wasser im Darm binden und so die Verdauung fördern.
- Glycerin-Zäpfchen regen den Reflex zur Darmentleerung an und wirken lokal.
- Auch pflanzliche Mittel wie Dörrzwetschken, Zwetschensaft oder Leinsamen können helfen – wichtig ist hier eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Bei Übelkeit und Reisekrankheit:

- Bewährt haben sich Wirkstoffe wie Dimenhydrinat oder Metoclopramid, die das Brechzentrum im Gehirn dämpfen und gegen Reiseübelkeit wirken.
- Ingwerpräparate sind eine natürliche Alternative mit guter Verträglichkeit. Auch Pfefferminztee oder -ölkapseln können Magen und Nerven beruhigen.

Zusätzlich empfehlenswert:

- Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen – sie helfen bei Fieber, Kopf- oder Zahnschmerzen.
- Handdesinfektionsmittel, besonders für unterwegs.
- Pflaster, Wunddesinfektion, Zeckenzange – für kleine Verletzungen oder Insektenstiche.
- Fieberthermometer
- Medikamente für chronische Erkrankungen in ausreichender Menge

Tipp: Medikamente kühl und trocken transportieren – bei Flugreisen im Handgepäck!

Schon gewusst?

Der umgangssprachliche Begriff „Montezumas Rache“ bezieht sich auf Reisedurchfall in tropischen oder subtropischen Ländern. Der Ausdruck geht auf den aztekischen Herrscher Montezuma zurück – als symbolischer „Fluch“ gegenüber den Eroberern, die mit Verdauungsproblemen zu kämpfen hatten.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Hofer_Harald_Dr_Prof_Prim_Int_I_Gastro_180927-06-0053.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: Prim. Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Der Magen-Darm-Trakt ist ein sensibles System. Bereits kleine Veränderungen bei Klima, Essgewohnheiten oder Schlafrhythmus können die Verdauung aus dem Gleichgewicht bringen.“

„Auslöser für Reisediarrhoe sind meist durch Bakterien verunreinigte Lebensmittel oder kontaminiertes Trinkwasser.“

„Nur abgefülltes Wasser verwenden, auch beim Zähneputzen – und auf rohe Speisen möglichst verzichten. Händehygiene ist entscheidend.“

„Gerade bei Fernreisen ist es sinnvoll, sich vorab über die lokale medizinische Versorgung zu informieren.“

Bild: KWG_Großauer_Michaela_Diaetologie_1125.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Michaela Großauer, Diätologin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Ausreichend trinken – idealerweise Wasser oder ungesüßten Tee – ist insbesondere bei Flugreisen wichtig.“

„Eine bewusste Ernährung vor und während der Reise macht manches Reisemedikament überflüssig.“

„Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden – langsam genießen, gut kauen und sich Zeit nehmen: Gerade im Urlaub eine leicht umsetzbare und wohltuende Devise.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at