

Reisedurchfall

5 simple SOS-Tipps gegen eine Magen-Darm-Grippe

Veröffentlicht auf www.menshealth.de am 12.08.2020
von Tove Marla Hortmann

12.08.2020

Ein Magen-Darm-Infekt ist meist sehr, sehr unangenehm. Wie du ihn vorbeugst und was jetzt schnell gegen Durchfall und Übelkeit hilft

Endlich Urlaub! Doch statt Sommer, Sonne, Strand und leckerem Essen fängt plötzlich dein Magen an zu grummeln, und im nächsten Moment hockst du auf dem Klo und kommst die gesamten Ferien nicht mehr davon runter. Eine Magen-Darm-Grippe kann dich komplett außer Gefecht setzen und ist außerdem unglaublich unangenehm, vor allem, wenn du dir die Wohnung mit deiner Freundin oder das Hotelzimmer mit einem Kumpel teilst. Damit dein Urlaub nicht davon vermiest wird, erklärt dir unser Experte, wie man vorbeugt und was du tun kannst, wenn es dich doch mal erwischt.

Was sind die Ursachen für Magen-Darm-Probleme?

Eine Magen-Darm-Grippe wird meistens durch Viren ausgelöst, manchmal auch durch Bakterien. "Die Erreger, die wir kennen, sind vor allem Noro- oder Rota-Viren oder E. Coli-Bakterien. Im Mittelmeer-Raum und im fernen Osten kann man sich außerdem mit Lamblien (Parasiten) anstecken", erklärt der Kölner Facharzt für Allgemeinmedizin und Alternative Medizin [Dr. Yavuz Şahin](#). Es ist also in erster Linie eine ansteckende Krankheit ähnlich wie eine Erkältung. "Gut die Hälfte aller Fälle werden durch die Noroviren ausgelöst, die vor allem im Winter aktiv sind", erklärt Şahin.

So stärkst du dein Immunsystem

Aber auch Lebensmittelvergiftungen, Salmonellen oder dreckiges Trinkwasser können den Verdauungstrakt krank machen und manchmal auch wirklich gefährlich werden. Die Klassiker für solche Fälle sind rohes Fleisch, Essen mit rohem Ei, Konserven oder verdorbener Fisch, in denen sich vor allem im Sommer die gefährlichen Bakterien schnell vermehren.

Auf Reisen können ungewohnte Lebensmittel und ein neuer Tagesablauf auf den Magen schlagen

Warum wird man so oft im Urlaub krank?

Weil dann das Immunsystem leider auch auf Sparflamme geht, um sich zu erholen. "In Stressphasen leben Körper und Geist quasi auf Pump, um die Belastung zu überstehen. Danach brauchen beide erstmal Erholung und man wird anfälliger für Krankheiten", erklärt der Arzt. Jetlag, ungewohnte Lebensmittel oder ein anderer

Tagesablauf können ebenfalls auf den Magen schlagen. Wenn Immunsystem und Verdauung also ohnehin schon angeschlagen sind wegen der Umstellung, können sich umherschwirrende Erreger besonders leicht in deinem Magen einnisten. Vor den meisten Krankheitserregern kannst du dich aber auch im Urlaub schützen.

Wie verläuft ein Magen-Darm-Infekt?

"Der Erreger für die Magen-Darm-Grippe wandert einmal durch den ganzen Verdauungstrakt, befällt also erst den Magen und später den Darm", so Şahin. Und so verlaufen auch die Symptome: Erst wird einem mulmig, danach übel und dann kommt erstmal das große Kotzen. Später rumort es dann im Darm und es kommt ständig aus der anderen Seite heraus. Während der ganzen Zeit fühlt man sich außerdem abgeschlagen und appetitlos, durch den Flüssigkeitsverlust hat man auch oft Kopfschmerzen und in härteren Fällen Fieber. Durch den Brech-Durchfall gehen außerdem viele Nährstoffe verloren, was das Immunsystem weiter schwächt.

Je nachdem, welcher Erreger den Infekt ausgelöst hat und wie du dich jetzt verhältst, dauert die Magen-Darm-Grippe zwischen 3 und 10 Tagen. In der Regel kommt der Körper auch bei genügend Ruhe allein mit der Krankheit zurecht und wenn die Symptome abgeklungen sind, ist man meist auch nicht mehr ansteckend. Wenn die Beschwerden sich allerdings nach einer Woche immer noch nicht verbessert haben, sollte man zum Arzt. "Bei härteren Fällen muss der Körper von außen unterstützt werden, um den Erreger zu bekämpfen und um ernsteren Komplikationen wie einer Blutvergiftung vorzubeugen", warnt der Arzt. In seltenen Fällen ist man dann auch länger ansteckend, obwohl man sich eigentlich schon wieder gesund fühlt.

Eine Magen-Darm-Grippe beginnt meist mit Magenschmerzen

Was kann ich tun, wenn mich Magen-Darm erwischt hat?

Erstmal Schonkost essen und darauf achten, eine Toilette in der Nähe zu haben. Wenn du dich aber jetzt vernünftig auskurierst, geht der Infekt schneller wieder weg. Damit du die Heilung beschleunigst und weniger kostbare Urlaubszeit durch die Lappen geht, hat der Arzt folgende Tipps:

1. **Genug Flüssigkeit:** Mit der ganzen Flüssigkeit, die man in der Zeit aus allen möglichen Körperöffnungen verliert, gehen dem Körper auch sehr viele Elektrolyte und Vitamine verloren. "Nur Wasser trinken allein reicht jetzt aber nicht und kann die Nährstoffe im Gegenteil sogar verdünnen", warnt der Arzt. Auch bei dem Hausmittel Cola ist der Arzt vorsichtig, weil Zucker und Kohlensäure den Magen reizen können. Besser sind lauwarme Tees aus Anis, Kümmel oder Pfefferminze. Um den Nährstoffmangel auszugleichen, hat er außerdem ein Geheimrezept: Mische 0,5 Liter Wasser, 0,5 Liter Saft, 1 Esslöffel Zucker und 1 Teelöffel Salz. Wenn du das trinkst, kannst du den Verlust gut auffangen.

2. **Das richtige Essen:** Deine Verdauung ist gerade ziemlich gereizt, also überfordere sie jetzt nicht. Wenn es dir gerade so richtig dreckig geht und du rein gar nichts bei dir behalten kannst, kann auch ein Tag Fasten sinnvoll sein. Hör genau auf deinen Körper, der weiß meistens ganz gut, was er gerade braucht. Sobald es geht, kannst du mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten anfangen, etwa Reis, Kartoffeln oder Zwieback. "Auch die klassischen Salzstangen sind sehr gut, weil sie den Salzverlust ausgleichen", so Şahin. Später kannst du es mit einer klaren Brühe versuchen oder einem Salat aus geraspelter Möhre und Apfel. Wenn du über den Berg bist, kannst du dich wieder an normales Essen herantasten, aber gerade Lebensmittel mit viel Fett oder Ballaststoffen solltest du meiden.
3. **Den Körper schonen:** Dein Körper braucht jetzt Ruhe, um den Erreger zu bekämpfen, also kein Sport oder große Aufregung, bis es dir wirklich wieder gut geht. Wärme, beispielsweise durch Tees oder Wärmflaschen, können dagegen die Bauchregion entspannen und die Durchblutung und damit die Heilung in dem Bereich fördern. Außerdem solltest du auch nicht versuchen, künstlich das Erbrechen oder den Durchfall mit irgendwelchen Mitteln zu stoppen. "Diese Reaktionen sind Schutzmechanismen des Körpers, um den Erreger herauszubefördern, sie sind also sehr sinnvoll und man sollte sie nicht unnötig unterbrechen", rät der Mediziner.
4. **Im Notfall Tabletten nehmen:** Du musst in den Flieger steigen, hast aber Angst, dich zu weit von einer Toilette zu entfernen? Für solche Ausnahmesituationen kannst du dir dann doch mit Kohletabletten gegen Durchfall oder Anti-Brechmittel ein paar Stunden Ruhe verschaffen. "Kohletabletten können sogar die Gifte im Darm binden und damit die Heilung unterstützen", erklärt Şahin. Wenn du über den Berg bist, kannst du deinen Darm außerdem unterstützen, indem du probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder ärztlich verschriebene probiotische Medikamente einnimmst. So baut sich schneller die Darmflora wieder auf und du hast nicht so lange mit den Nachfolgen zu kämpfen.
5. **Im Zweifel zum Arzt:** Wenn die Beschwerden länger als eine Woche dauern oder du dich sehr unwohl und fiebrig fühlst, solltest du zum Arzt. Bei Erregern wie den Lamblien müssen Antibiotika verschrieben werden, damit die Krankheit ausheilt. "Außerdem können in Arztpraxen Infusionen gegeben werden, die den Nährstoffhaushalt wieder ausgleichen und so den Körper bei der Heilung unterstützen", erklärt Şahin. Bei so einer Infusion bekommst du eine Nadel in den Arm und dir wird 30 Minuten lang eine Nährstofflösung verabreicht, die dich wieder fit macht. Das ist allerdings eine Selbstzahlerleistung, die etwa 65 Euro kostet.

Einen Rat haben wir auch noch: Besorg dir möglichst weiches Klopapier, gerade wenn du nicht zuhause bist. Wenn du zum zwanzigsten Mal auf dem Klo sitzt und es benutzt, wirst du dankbar sein.

Trinke im Auslandsurlaub besser abgekochtes Wasser und nicht das aus dem Wasserhahn, um einer Magen-Darm-Infektion vorzubeugen

Kann man Magen-Darm vorbeugen?

Vor Viren und Bakterien kann man sich nie zu 100 Prozent schützen. Trotzdem gibt es einige Dinge, mit denen du vermeiden kannst, im Urlaub vor allem das Badezimmer des Hotels zu sehen. Am wichtigsten ist ein starkes Immunsystem, weil es besser gegen Krankheiten gewappnet ist. Das stärkst du mit einer gesunden Lebensweise mit genug Bewegung, ausreichend Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung. Şahin empfiehlt außerdem:

- **Peel it, cook it or leave it (Schäl es, koch es oder lass es)!**: Gerade in Ländern mit geringerem Hygienestandard gilt die Faustregel, dass du jedes Essen entweder geschält oder gekocht verzehren solltest. Außerdem solltest du dich beim Auswärtigen Amt über die Qualität des Trinkwassers in deinem Reiseland informieren und zur Not lieber abgefülltes Wasser kaufen.
- **Fahr langsam runter:** Nach dem letzten Arbeitstag direkt die Koffer schnappen und in den Flieger? Lieber nicht, so ein rasanter Stressabfall ist für den Körper nicht entspannend, sondern überfordert ihn. Mach also wie beim Sport lieber ein Cool-Down, indem du dir einen Tag mehr freinimmst. So kannst du zuhause erstmal runterkommen und dann am nächsten Tag entspannt in den Urlaub starten.
- **Achte auf deine Lebensmittel:** Gerade bei tierischen Produkten wie Fleisch oder Ei solltest du immer darauf achten, dass sie ausreichend durchgegart sind und nicht zu lange herumstehen. Sonst bilden sich sehr schnell Keime, die deine Verdauung aus dem Takt bringen oder im schlimmsten Fall zu einer gefährlichen Lebensmittelvergiftung führen.
- **Wasch dir regelmäßig die Hände:** Ob im Flugzeug, dem Bus oder auf Kleingeld: Überall können die fiesen Erreger lauern. Gerade Keime, die dein Immunsystem von zuhause nicht kennt, können sehr schnell von der Hand in Nase, Augen oder den Mund geraten und sich von dort ausbreiten. Einfachstes Mittel dagegen: Hände waschen. Gerade für Städtetrips gibt es außerdem praktische kleine Flaschen mit Desinfektionsgel.

Mit ein paar Tricks kannst du dich ganz gut vor den Magen-Darm-Erregern schützen. Wenn es dich aber trotzdem mal trifft, solltest du dich auf jeden Fall schonen und gründlich auskurieren. Dann ist es auch bald überstanden und du kannst deinen Urlaub wieder genießen.