«Menschen mit chronischen Vorerkrankungen oder Kleinkinder sind besonders anfällig»

Frühling und Sommer heisst für viele auch Reisezeit. Vor allem nachdem wir eine längere Zeit auf Reisen grösstenteils verzichten mussten. Wenn da nur diese Reisekrankheiten nicht wären. Dr. med. Christoph Zeller im Interview.

Was sind eigentlich typische Reisekrankheiten?
Typische Reisekrankheiten gibt es nicht. Es kommt immer darauf an, um welche Reise es sich handelt und vor allem wohin sie geht. Reist man z. B. in eine südliche Gegend, so sind Durchfall und Erbrechen sehr typisch. Bei Reisen in grosse Höhen, kann es zur Höhenkrankheit kommen. Geht man Tauchen, gibt es viele tauchspezifische Krankheiten.

Was sind die häufigsten Reisekrankheiten?
Durchfall und Erbrechen stehen bei uns Schweizern wohl an oberster Stelle. Dies insbesondere bei Reisen in südliche Länder. Denn dort sind die Hygienebedingungen meist anders und entsprechend kommen Keime vor, an die wir nicht gewöhnt sind. Diese lösen dann die typischen Symptome aus.

Welches ist die gefährlichste und wieso?
Das ist abhängig von der Reisedestination. Beispielsweise gibt es Länder mit einem hohen Malariarisiko. Dort ist Malaria eine gefährliche Krankheit. Steht eine Reise bevor, muss man sich also gut darüber informieren, ob das Zielland ein Malaria-Gebiet ist und welche Vorkehrungen vor der Reise wichtig sind. Z. B. ob es empfohlen ist, präventiv Medikamente einzunehmen (Dauerprophylaxe) oder ob es ausreicht Medikamente für die Selbstbehandlung im Notfall mitzuführen. Auch Erbrechen und Durchfall können unter Umständen gefährlich werden, gerade bei schon geschwächten Personen und Kleinkindern. Diese können dabei dehydrieren, das heisst sie trocknen aus.

Wer ist besonders anfällig auf Reisekrankheiten?
Personen mit chronischen Vorerkrankungen oder Kleinkinder sind besonders anfällig.

Reiseübelkeit dürfte wohl die gängigste Reisekrankheit sein. Was kann man dagegen tun, wenn einem schon übel ist, aber auch präventiv?
Reiseübelkeit ist eine Krankheit, die während einer Reise auftritt. Das Gleichgewichtsorgan wird dabei übermässig stimuliert und seine Empfindungen stimmen nicht mehr mit der Augenkontrolle überein. Das heisst, die Augen nehmen etwas anderes wahr (still sitzen in einem Auto oder Zug) als das Gleichgewichtsorgan meldet (Schwankungen und Erschütterungen). So entsteht das Gefühl der Reiseübelkeit. Bei Anfälligkeit auf Reiseübelkeit ist eine gängige Empfehlung, sich draussen aufzuhalten und den Horizont zu fokussieren. Weil das nicht immer möglich ist, gibt es natürlich auch Medikamente gegen die Symptome. Eine eher unbekannte aber ganz einfache und wirksame Methode ist die Einnahme von hochdosiertem Vitamin C. Ich als Hochseesegler verteile, wenn Sturm aufkommt, der gesamten Crew schon vor dem Sturm alle 1 - 2 Stunden 1000 mg Vitamin C.

Anderes Klima, anderes Essen – viele Menschen haben im Urlaub Probleme mit dem Magen, oft Durchfall. Woher kommt das, was hilft dagegen?
Gerade in südlichen Ländern existieren Bakterien, an die unser Magen nicht gewöhnt ist. Eine mögliche Folge davon ist, dass wir krank werden. Auch spielt die Hygiene eine wesentliche Rolle. Mein Tipp: «cook it, peel it or let it be». Dieser einfache Spruch ist natürlich nicht immer anwendbar, sollte aber bei zweifelhaften hygienischen Bedingungen unbedingt beachtet werden.

Dr. med. Christoph Zeller ist Geschäftsführer der Praxis am Bahnhof Rüti sowie Spezialist für Reise- und Tauchkrankheiten