

## Speisen auf Reisen ohne Reue

Gutes Essen gehört zu einem guten Leben. Und in kaum einem Zusammenhang spielt dies eine so große Rolle wie auf Reisen. Wer verreist, möchte Land und Leute, kulinarische Genüsse, regionale Spezialitäten und neue Speisen kennen lernen.

Doch nicht immer geht es uns dabei so gut, wie wir es uns wünschen und vorstellen. Magen und Darm reagieren mehr oder weniger heftig auf ungewohntes Essen und auf Stress, der durch Reisevorbereitungen, Klimawechsel und Zeitverschiebungen entstehen kann. Stark gewürzte und scharfe Speisen, die beispielsweise in tropischen Ländern sehr häufig angeboten werden, aber auch Fettiges, Süßes, Kaffee, Tee, Alkohol und Nikotin schlagen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen.

Die Folgen sind nicht nur Durchfall, sondern auch Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung. Dies ist umso ärgerlicher, weil wertvolle Tage in der schönsten Zeit des Jahres verloren gehen.

In diesem Flyer haben wir einige Tipps zusammengestellt, die es Ihnen erleichtern, fremde Speisen ohne Reue zu genießen.

### Gute Reise!



Dr. med. Enno Winkler  
Gesundheitsdienst  
des Auswärtigen Amtes,  
Berlin



Prof. Dr. med. Thomas Weinke  
Chefarzt für Gastroenterologie  
und Infektiologie Klinikum  
Ernst von Bergmann, Potsdam

### Wir wollen, dass Sie sicher Reisen!

Reise- und Sicherheitshinweise unter:  
[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

### Impressum

Herausgeber: MedPrä GmbH  
Medizinische Prävention und Marketing  
Geschäftsführer: Harald Beez  
Torgauer Str. 18 | 40231 Düsseldorf  
E-mail: info@medprae.de

1. Auflage 2010, 3.000.000  
Druckerei: VVA, Düsseldorf

Anzeige

## Lassen Sie Sodbrennen hinter sich!



- Nur eine kleine Tablette am Tag
- Wirkt anhaltend – auch in der Nacht
- Gut verträglich

**PANTOZOL Control®. Bringt Sodbrennen unter Kontrolle.**

**PANTOZOL Control® 20 mg magensaftresistente Tabletten Wirkstoff:** Pantoprazol **Anwendungsgebiete:** Zur kurzzeitigen Behandlung von Reflux Symptomen (z.B. Sodbrennen, saures Aufstoßen) bei Erwachsenen. **Warnhinweis:** Enthält entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 06/2009 Nycomed GmbH 78467 Konstanz

Mit freundlicher Unterstützung von:



Nycomed Deutschland GmbH  
[www.sodbrennen-kontrolle.de](http://www.sodbrennen-kontrolle.de)

[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)



## Speisen auf Reisen Vorsorge gegen Magen- und Darmbeschwerden



In Zusammenarbeit mit:

Dr. med. Enno Winkler  
Gesundheitsdienst  
des Auswärtigen Amtes, Berlin  
[www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Reisemed-Experten  
[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)



## Lust am Genuss

Pauschalreisende gleich welcher Sternekategorie trifft es immer wieder. Egal, ob im Hotel oder auf Kreuzfahrt. Die Angebote "all inclusive", Halb- oder Vollpension haben es in sich: Die Speisen sind verlockend, reichhaltig und lecker. Für Magen und Darm sind sie jedoch eine Herausforderung. Lange An- und Abreisen lassen zudem den Verdauungstrakt träge werden.



## Für wen lohnt sich die Vorsorge?

Frauen, vor allem in der Schwangerschaft, ältere Menschen und Übergewichtige leiden besonders oft unter Sodbrennen, Völlegefühl und Verstopfung. Backpacker haben ein erhöhtes Risiko für Reisedurchfall. Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, ist zusätzlich gefährdet: Denn Durchfall und auch Sodbrennen, wenn es zum Erbrechen führt, können die Wirkung der Medikamente verringern.

Reisende mit fehlender "Magensäurebarriere" (z.B. nach Magenoperation oder bei Einnahme von magensäurehemmenden Medikamenten), Menschen mit eingeschränktem Immunsystem, chronischen Darmerkrankungen, ausgeprägten Nierenfunktionsstörungen oder schwerer Zuckerkrankheit können durch Reisedurchfälle besonders gefährdet sein.

## Warum der Magen murrst und der Darm drückt

### Sodbrennen

Kohlensäure, scharfe und fettige Speisen, Zitrusfrüchte, Äpfel und Süßigkeiten machen dem Magen Probleme.

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Nikotin sind Wirkverstärker. Die Folge: ein Brennen im Oberbauch, das bis in den Hals reichen kann, weil Magensäure in die Speiseröhre gelangt. Viele machen hin und wieder die schmerzhafteste Erfahrung. Wer häufig darunter leidet, sollte den Hausarzt fragen.

**Tipp:**

Medikamente, die die Überproduktion von Magensäure bei häufigem Sodbrennen reduzieren oder bei akut auftretendem Sodbrennen lindern. Bei leichtem Sodbrennen trockenes Brot essen oder Kamillentee trinken.

## Völlegefühl

Zu viel ist zu viel – ganz besonders für den Magen. Wenn das Essen zu reichhaltig, zu fettig oder zu süß war, entsteht das Gefühl eines übervollen Magens. Weitere Auslöser sind Speisen, die blähend wirken, wie Kohlgemüse oder Hülsenfrüchte. Oder aber ein zu hastiges Essen, bei dem viel Luft mitverschluckt wird.

**Tipp:**

Essen in Maßen und mit Genuss, aber ohne Eile. Eine Wärmflasche kann Linderung bringen.

## Verstopfung

Stress, der zum Beispiel durch die Reisevorbereitung auftreten kann, veränderte Ernährung mit zu wenig ballaststoffreicher Kost auf Reisen, Bewegungs- oder Flüssigkeitsmangel etwa durch lange Fahrtzeiten oder ein unterdrückter Toilettengang können dies bewirken.

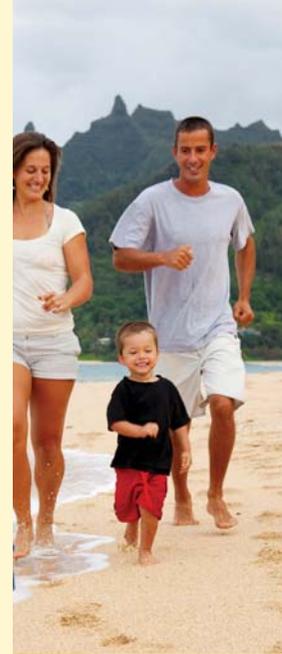


## Durchfall

Vor allem in warmen Regionen können sich die Durchfallerreger schnell vermehren. Sie gelangen durch verunreinigte Nahrungsmittel und Getränke in den Körper. Aber auch durch nachlässige Hygiene – wenn beispielsweise die Hände nicht regelmäßig gründlich gewaschen werden.

**Tipp:**

Sorgfältiger, hygienischer Umgang mit Speisen und Getränken. Bei Durchfall: Trinken von Elektrolytlösungen (ORS-Lösung), um den Flüssigkeitsverlust und Salzhaushalt auszugleichen. Erhältlich in Apotheken.



**Tipp:**

Viel trinken und sich regelmäßig bewegen.

## Einfache Mittel gegen Magen- und Darmbeschwerden

- Ballaststoffreiche Lebensmittel unterstützen den Verdauungsprozess. Dazu gehören zum Beispiel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse oder das Müsli mit Trockenobst zum Frühstück.
- Zu wenig Bewegung lässt Magen und Darm träge werden: Schwimmen, Wandern oder Radfahren sind meistens auch auf Reisen möglich.
- Wer auf Kaffee, Tee, Alkohol und Nikotin nicht ganz verzichten möchte, sollte sie in Maßen genießen.
- Weniger ist manchmal mehr: Verzicht auf allzu große Mahlzeiten und Portionen – auch wenn die Reise "all inclusive" gebucht wurde.
- Essen Sie langsam und kauen Sie Ihre Speisen gut durch, das erleichtert die Verdauung im Magen und Darm.
- Achten Sie auf bequeme Kleidung. Enge Hosen, Röcke oder Kleider drücken auf den Magen und können Völlegefühl und Sodbrennen auslösen.
- Bei Sodbrennen nach einem ausgiebigen Menü ein Medikament gegen Sodbrennen einnehmen (Reiseapotheke).
- Reisende mit bekannten Magenkrankheiten sollten sich von ihrem Hausarzt beraten lassen. So könnte z.B. ein kurzes Weglassen von Medikamenten Durchfallerkrankungen vorbeugen.

## Reiseapotheke

**für Magen und Darm:**  
Mittel gegen Sodbrennen, ORS-Lösung bei Durchfall

**außerdem:**  
Verbandsmaterial, Mittel gegen Erkältungskrankheiten und ggf. gegen Insektenstiche sowie Augen- und Ohrentropfen

**wichtig:**  
Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden, sicherheitshalber in doppelter Menge mitnehmen und gleichmäßig auf Hand- und Reisegepäck verteilen.  
In verschiedenen Ländern gibt es Einfuhrverbote für Medikamente (z.B. in Asien und Afrika). Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, damit er Ihnen ggf. ein Attest für die Mitnahme Ihrer persönlichen Medikamente ausstellt.

- Viele Fachleute glauben, dass eine Schluckimpfung gegen Cholera auch gegen die häufigen Reisedurchfälle eine positive Wirkung haben könnte. Dies ist von besonderer Bedeutung für Reisende, die durch Infektionen oder Flüssigkeitsverluste bei Durchfällen gefährdet sind (z.B. nach Magenoperationen oder bei Einnahme von magensäurehemmenden Medikamenten, Menschen mit eingeschränktem Immunsystem, chronischen Darmerkrankungen, ausgeprägten Nierenfunktionsstörungen oder schwerer Zuckerkrankheit).

**Tipp:**

Lassen Sie sich vor einer Reise beraten! Adressen von reisemedizinisch qualifizierten Ärzten und Apothekern finden Sie im Internet unter: [www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)