

Sicher reisen: Probiotika schützen vor Verdauungsproblemen im Urlaub!

Am 11.06.2025 wird OMNi-BiOTiC® REISE als handliche Direkt-Sticks eingeführt, um Verdauungsprobleme auf Reisen zu unterstützen.



Graz, Österreich - Probleme mit der Verdauung zählen zu den häufigsten Beschwerden während Reisen. Wie die Pressemitteilung von AllergenSan berichtet, haben bis zu 50 % der Fernreisenden mit Verdauungsstörungen zu kämpfen. Ursachen sind oft verdorbene Speisen, verunreinigtes Wasser und ungewohnte Hygienebedingungen. Es wird sogar darauf hingewiesen, dass etwa 10 % der Reisenden auch nach ihrer Rückkehr persistierende Magen-Darm-Probleme erleben.

Besonders betroffen sind Reisende, die in Regionen mit niedrigen Hygienestandards oder anderen Essgewohnheiten unterwegs sind. Laut dem Kompetenzzentrum Bauch sind Eindringlinge wie Salmonellen und Shigellen ernsthafte

Bedrohungen, da sie in die Darmschleimhaut eindringen können. Diese Erreger können lebensbedrohliche Zustände verursachen und sind häufig die Quelle für unangenehme Symptome.

Reisediarrhö und ihre Ursachen

Das Phänomen der Reisediarrhö wird häufig durch unbekannte Keime ausgelöst, die das Verdauungssystem belasten. Häufige Symptome sind blähender Stuhlgang, Bauchschmerzen und Übelkeit. Eine definierte Form der Reisediarrhö ergibt sich aus drei oder mehr ungeformten Stühlen pro Tag, begleitet von weiteren gesundheitlichen Beschwerden. Die häufigste Ursache ist das enterotoxinproduzierende *Escherichia coli*, verantwortlich für etwa 70 % der Fälle, gefolgt von Salmonellen und Shigellen, die zusammen rund 20 % der Reisedurchfälle auslösen. Diese diätetischen Herausforderungen können insbesondere in tropischen und Entwicklungsländern auftreten, wo die Hygienebedingungen häufig unzureichend sind.

Eine besonders besorgniserregende Statistik zeigt, dass bis zu 70 % der Betroffenen zusätzlich zu Diarrhö unter schmerzhaftem Stuhlgang leiden. Übelkeit und Erbrechen sind ebenfalls häufige Begleiterscheinungen, wobei bis zu einem Viertel der Reisenden Fieber haben kann.

Vorbeugungsmaßnahmen

Experten empfehlen, Probiotika wie OMNi-BiOTiC® REISE einzunehmen, um die Ansiedlung schädlicher Bakterien im Darm zu erschweren. Neu herausgebracht sind praktische Direkt-Sticks, die nun über Apotheken erhältlich sind. Diese enthalten 10 verschiedene Bakterienstämme sowie 5 Milliarden aktive Bakterien pro Portion. Die Einnahme sollte idealerweise bereits eine Woche vor Reiseantritt beginnen und während der gesamten Reise fortgeführt werden, um das Verdauungssystem zu unterstützen.

Außerdem sollten regelmäßige Hygienemaßnahmen beachtet

werden: Händewaschen, Verzicht auf Leitungswasser und rohes Fleisch sowie die Auswahl von geschältem Obst sind grundlegende Tipps, um die Gesundheit auf Reisen zu schützen. Auch bei der Wasseraufnahme sollte nur versiegeltes Wasser konsumiert werden.

Behandlung und Nachsorge

Im Falle von Durchfall empfiehlt sich der Einsatz von Kohletabletten und die Zufuhr von viel Flüssigkeit – bevorzugt abgepacktes Wasser oder Elektrolytlösungen. Meist ist Reisedurchfall harmlos und dauert nicht länger als fünf Tage. Doch in bestimmten Fällen kann er ein Symptom ernsthafter Erkrankungen wie Cholera oder Malaria sein. Wenn nach 72 Stunden keine Besserung eintritt oder schwerwiegende Symptome wie hohes Fieber oder Blut im Stuhl auftreten, ist ein Arztbesuch dringend erforderlich.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die richtige Vorbereitung und proaktive Maßnahmen entscheidend sind, um Verdauungsprobleme während und nach dem Urlaub zu vermeiden. Die neuen OMNi-BiOTiC® REISE Direkt-Sticks stellen hierfür eine vielversprechende Option dar, um auf Reisen das Wohlbefinden im Bauchraum zu fördern und unangenehme Überraschungen zu vermeiden.

Für weiterführende Informationen zur Wirkung von Probiotika auf Reisedurchfälle können Interessierte den Artikel von AllergenSan lesen oder sich beim Kompetenzzentrum Bauch über die Prävention von Durchfall informieren.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ursache	Mangelnde Hygiene, ungewohnte Nahrungsmittel, Trinkwasser in südlichen Ländern, enterotoxinproduzierende Escherichia coli, Salmonellen, Shigellen,

Details	
	Listerien, Campylobacter
Ort	Graz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.allergosan.com• www.kompetenzzentrum-bauch.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at