

So können Sie Reisedurchfall vorbeugen – 10 Tipps für die Prophylaxe

1. Beugen Sie vor mit medizinischer Trockenhefe *Saccharomyces boulardii*, wie z. B. in Perenterol enthalten. **Einfach 1-2 Kapseln Perenterol bereits fünf Tage vor Reisebeginn und über die gesamte Urlaubszeit einnehmen.** Die frühzeitige und regelmäßige Einnahme sorgt für die Bildung eines biologischen Schutzwalls im Darm und für eine Stärkung der Darmflora. Dies kann verhindern, dass sich krankmachende Erreger im Darm ablagern oder bereits vorhandene, krankmachende Darmkeime sich verbreiten. Auf diese Art lässt sich Durchfall vermeiden, noch bevor erste Symptome wie Bauchkrämpfe auftreten. Auch für Kinder ab zwei Jahren ist *Saccharomyces boulardii* gut geeignet. Das bestätigt die Zeitschrift *Ökotest*: Sie bewertete das Produkt Perenterol Junior 250 mg Pulver bereits zum dritten Mal mit der Note „sehr gut“.
2. Hände weg von rohen Lebensmitteln – Gemüse, Fleisch und Fisch nur gar verzehren!
3. Salate besser meiden. Frisches Obst stets waschen und schälen.
4. Milch- und Eierspeisen in roher Form wie z. B. Mayonnaise sollten gemieden werden.
5. Grundsätzlich sollte folgender Leitsatz gelten: Brüh es, koch es, schäl es oder vergiss es!
6. Vor dem Essen Hände waschen!
7. Nur industriell abgefüllte Getränke bieten Sicherheit vor Infektionen. Flaschen sollten deshalb immer original verschlossen sein.
8. Verzichten Sie auf Eiswürfel in Getränken.
9. Stehende Gewässer meiden, denn diese sind oft mit gefährlichen Parasiten verseucht, die Durchfall oder Entzündungen der Ohren und Augen auslösen.
10. Zähneputzen am besten nur mit industriell abgefülltem Wasser.