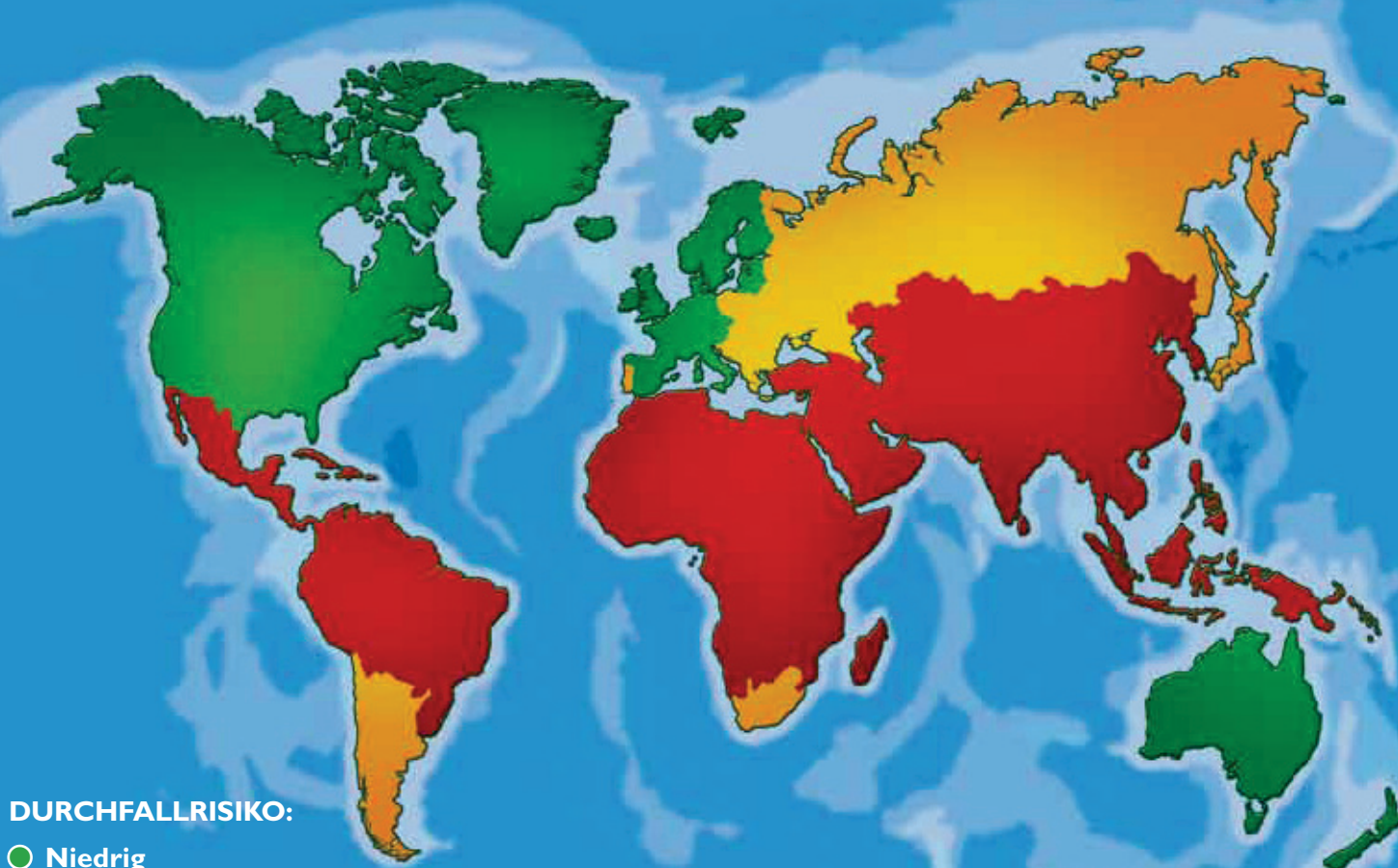


# Reisedurchfall-Risikokarte\*

Reisedurchfall ist die Urlaubserkrankung Nummer 1.\*\*



## DURCHFALLRISIKO:

- Niedrig
- Mittel
- Hoch

Das Risiko, an Durchfall zu erkranken, hängt vom Reiseziel ab:

*Je exotischer, desto risikoreicher.*

- Am Mittelmeer erkranken zirka **10 %** der Fernreisenden an Durchfall,
- in Asien sind es **20 %**.
- Bei Reisen nach Afrika und Indien beträgt die Durchfallrate **50–90 %**.

 **Perenterol®**  
Stark gegen Durchfall –  
gut für den Darm

## So beugen Sie Reisedurchfall vor

Im Schnitt erkrankt **1** von **3** Fernreisenden an Reisedurchfall, damit ist Reisedurchfall die Urlaubskrankheit Nr. 1.

Mit diesen **10 einfachen Tipps** beugen Sie vor:

- 1.** Zur Vorbeugung von Reisedurchfall wird die Einnahme von 1–2 Kapseln Perenterol® forte pro Tag empfohlen. Die Einnahme sollte 5 Tage vor Reiseantritt begonnen und bis zum Reiseende fortgeführt werden. So können Sie sich gut vor Reisedurchfall schützen.
- 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 originalverschlossen 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.** Zähne putzen am besten nur mit industriell abgefülltem Wasser.



\*Quelle: Steffen et al.: Distance travelers' diarrhoea in the new millenium: Consensus among experts from German-speaking countries, J. Travel Med. 2005, 10: 38-45  
\*\*Bei Fernreisenden. Quelle: Weinke T. et al. (2010): Reisediarrhö. In: Gastro-News, 6 (3) S. 28–31.