



## Auch für die Nachsaison gilt – Urlaubsfreuden nicht durch Reisedurchfall trüben lassen

Von *Navitum*

Erstellt am 27 Aug 2013 - 13:17

Immer wieder werden die Urlaubsfreuden durch Durchfallerkrankungen getrübt. Bei etwas Vorsicht und geeigneter Vorsorge muss das nicht sein. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Reisedurchfall wirksam durch eine spezielle probiotische Hefe, die in Deutschland als afterbiotic® verfügbar ist, vorgebeugt und behandelt werden kann.

Auch heute noch erkrankt etwa jeder 2. bis 10. Urlauber bei Reisen in südliche Länder an Durchfall. So ist bei Reisen in tropische Länder der Dritten Welt wegen oft mangelnder Hygienestandards das Risiko besonders hoch. Aber auch bei Reisen zu unseren südlichen Nachbarn am Mittelmeer kann die Urlaubsfreude durch Durchfall getrübt werden. Immer ist diese Art von Durchfallerkrankung, die in Fachkreisen als Travellers Diarrhea (Reisedurchfall) bezeichnet wird, auf eine Infektion zurückzuführen, auch wenn der Grund dafür nicht offensichtlich erkennbar ist. So kann der Reisedurchfall einerseits einfach durch Stressfaktoren ausgelöst werden, die unser Immunsystem schwächen oder andererseits durch die direkte Infektion mit Viren und Bakterien wegen falscher und ungewohnter Ernährung. Beides ist durch bewusstes Verhalten und Vorsorge ohne viel Aufwand vermeidbar. Amerikanische Wissenschaftler hatten sich dem Problem angenommen und nach Lösungen gesucht. Gefunden haben sie wissenschaftliche Arbeiten in denen nachgewiesen wurde, dass mit einer probiotischen Hefe, die in Deutschland als afterbiotic® im Handel ist, dem Reisedurchfall wirksam vorgebeugt werden kann. Ihre Ergebnisse hatten die Wissenschaftler in einer angesehenen Fachzeitschrift für Reisemedizin veröffentlicht.

Es ist ratsam ungefähr eine Woche vor Antritt der Reise mit der Vorbeugung zu beginnen und die Reiseapotheke zu überprüfen. Nach der aktuellen Forschungsarbeit hat sich zur effektiven Vorbeugung von Reisedurchfall der Einsatz von *Saccharomyces boulardii* bewährt, einer probiotischen medizinischen Hefe in Kapselform (afterbiotic®) aus der Apotheke. Dazu werden 5 Tage vor Reiseantritt und während der gesamten Reise morgens und abends je eine Kapsel mit 250 mg gefriergetrockneter probiotischer Keime eingenommen. Diese Menge reicht in der Regel aus um sich wirksam zu schützen. Bei Kindern reicht schon die eine Kapsel afterbiotic® täglich. Sollte es wegen Unvorsichtigkeit oder nicht ausreichender Vorsorge trotzdem zu Durchfall kommen, so helfen die afterbiotic® Kapseln auch. Erwachsene nehmen dann je 2 Kapseln morgens und abends. afterbiotic® gibt es in Packungen mit 40 Kapseln sowie die empfehlenswerten Kurpackungen mit 120 (3x40) Kapseln und 240 (6x40) Kapseln. Die kleinen rein pflanzlichen Kapseln sind leicht zu schlucken und frei von Farbstoffen. Afterbiotic® kann direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken ist es beziehbar. Afterbiotic® ist deutlich kostengünstiger als viele vergleichbare Präparate.

Quelle: McFarland LV. Travel Med Infect Dis. 2007 Mar;5(2):97-105.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:34):** <http://www.medkom24.eu/node/18095>



**Links:**

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>