



## Darmprobleme nach dem Urlaub – Gestörte Darmflora wieder ins physiologische Gleichgewicht bringen

Von Navitum

Erstellt am 12 Aug 2011 - 14:02

Jetzt, wo in einigen Bundesländern die Sommerferien schon wieder zu Ende sind, stellen einige der vielen Urlaubsrückkehrer fest, dass mit ihrem Darm etwas nicht stimmt. Häufig waren diese Urlauber in den klassischen warmen Urlaubsländern und haben anders gelebt und sich anders ernährt als sie es normalerweise zuhause tun. Das kann Folgen für den Darm haben, die sich vom allgemeinen Unwohlsein bis hin zu massiven Durchfällen äußern können. Sollten diese Symptome länger anhalten oder sehr heftig sein ist ein Arztbesuch anzuraten. In weniger schwerwiegenden Fällen können im Allgemeinen selbst Maßnahmen ergriffen werden, die die gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen. Dafür sind bestimmte Probiotika wie *Saccharomyces boulardii* gut geeignet.

Warum ist es so wichtig, gerade im und nach dem Urlaub an eine gesunde Darmflora zu denken? Nun, die häufigste Ursache von getrübbten Urlaubsfreuden ist der Reisedurchfall, der auch als „Montezuma’s Rache“ bekannt ist. Je nach Reiseland kann es beinahe die Hälfte der Urlauber treffen. Zu Durchfallerkrankungen kann es grundsätzlich in allen südlichen Ländern, auch in den europäischen Anrainerstaaten des Mittelmeeres kommen. Er ist nicht begrenzt auf tropische Länder oder gar nur Mexiko, wie der an den alten Azteken Fürsten angelehnte Name „Montezuma’s Rache“ glauben machen könnte. Immer jedoch ist diese Art von Durchfällen auf eine Infektion zurückzuführen, auch wenn der Grund dafür nicht offensichtlich ist. So kann der Reisedurchfall zum Einen einfach durch Stressfaktoren ausgelöst werden, die unser Immunsystem schwächen und mit der Anreise oder Rückreise zusammenhängen. Er kann aber auch durch die direkte Infektion wegen falscher und ungewohnter Ernährung ausgelöst werden. Beides wäre durch bewusstes Verhalten und einfache Vorbeugung ohne viel Aufwand vermeidbar gewesen. Bewährt hat sich zur effektiven Vorbeugung und Behandlung von Reisedurchfall der Einsatz von *Saccharomyces boulardii*, einer probiotischen medizinischen Hefe. Kapseln mit diesem Probiotikum sind als afterbiotic® erhältlich. Zur Vorbeugung von Reisedurchfall verzehren Erwachsene 5-10 Tage vor Reiseantritt und während der gesamten Reise morgens und abends je eine Kapsel mit 250 mg der gefriergetrockneten probiotischen Keime. Jetzt, bei den betroffenen Reiserückkehrern ist es mit der Vorbeugung natürlich zu spät. Aber auch zur Behandlung und Regeneration der gestörten Darmflora eignet sich das Probiotikum *Saccharomyces boulardii*. In diesem Fall sollten morgens und abends je 2 Kapseln afterbiotic® verzehrt werden. Damit kann nach Studienlage der Durchfall recht schnell beseitigt und die Darmflora regeneriert werden. afterbiotic® (PZN 5852096) in der zu empfehlenden Kurpackung enthält 120 (3x40) Kapseln mit je 250mg Probiotikum und ist kostengünstig in Apotheken oder guten Gesundheitszentren verfügbar. Wegen der einzigartigen Zusammensetzung und des günstigen Preises sind die Produkte von Navitum Pharma nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke, wie auch der Anwender selbst, können afterbiotic® direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753

E-Mail: [Gerhard.Klages@navitum.de](mailto:Gerhard.Klages@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:26):** <http://www.medkom24.eu/node/14879>

### Links:

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

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>