



DAS REISETAGEBUCH EINER DARMEXPERTIN Andere Länder – Andere (Bakterien)-Kulturen

Mag. Anita Frauwallner bereist seit vielen Jahren die unterschiedlichsten Länder dieser Erde, Trecking in den afrikanischen Wüsten, Kanuausflüge am Amazonas, Tauchen in den abgeschiedensten Gegenden Asiens sind nur einige der durchaus „darmproblematischen“ Urlaube. Mit soviel Erfahrung im Gepäck hat sich die Leiterin des Institut Allergosan gerne bereit erklärt, Tipps und Tricks für Ihre Urlaubsvor- und -nachsorge zusammenzufassen.

Denn: Jedem Land seine Bakterien-Kultur!

Nicht nur das Wissen um die Eigenheiten fremder Länder und Ihrer Kulturen sollte in Ihrem Reisegepäck sein, sondern auch das Wissen über fremde Keime, wo sie lauern und wie Sie sich dagegen schützen können, um unangenehme Überraschungen besser verdauen und den Urlaub wirklich ungetrübt genießen zu können.

Wer kennt das nicht, kurz nach Beginn der Urlaubstage erlebt der Eine oder Andere eine mittlere Katastrophe – der Bauch rebelliert, so mancher verbringt Tage auf der Toilette statt am Strand oder bei der Stadtbesichtigung. Ursache sind Klimawechsel, ungewohnte Ernährung, der Stress durch lange Autofahrten oder aber Krankheitskeime, die mit Speisen und Getränken aufgenommen werden. Auch Aufenthalte in Luxushotels bringen hier kein geringeres Risiko! Im 5-Sterne Hotel verdeckt die luxuriöse Ausstattung recht oft die fehlende Hygiene des Personals und die unsichtbaren Feinde im Wasser. Sehr zum Leidwesen der Betroffenen, vielfach der Kinder, deren Verdauung noch nicht genügend Erfahrungen mit fremden Keimen hat.

Auf Reisen gerät auch eine normal gute Verdauung leicht aus dem Lot. Nicht überall sind die Bedingungen gleich, was muss man wo beachten? Mag. Frauwallner hat einige länderspezifische Tipps bereit.

KLEINE LÄNDER-BAKTERIENKUNDE:

- Ägypten – Der Klassiker unter den Diarrhoe-Erzeugern. Laut WHO sehen bis zu 90% der Teilnehmer einer Nilkreuzfahrt die berühmten Tempel nur durch das Bullauge auf der Toilette ihres Schiffes. Besonders fieser Beweggrund für alle, die tapfer auf die köstlichsten Salate vom Buffet verzichten, weil sie ja wissen – „nichts Rohes, nichts Ungeschältes!“ Aber die Wassermelone mit der

dicken Schale wird doch gehen!? Nur dann wenn diese Melone nicht durch das Einspritzen von häuslichem Wasser „gehaltvoller“, sprich schwerer gemacht wurde – praktisch nicht nachweisbar, aber sehr nachhaltig was den Durchfall betrifft.

- Tunesien – Zwischen 30 und 50 Prozent aller Reisenden in Entwicklungsgebiete Afrikas, sind irgendwann im Laufe ihres Aufenthalts von Reisedurchfall betroffen - meist gleich zu Beginn der Reise. Kein Problem, wenn es sich bloß um pathogene *E. coli* (ETEC) handelt. 5 Tage Durchfall und alles ist vorbei (blöd wenn das auch schon der Urlaub ist). Weit unangenehmer sind hier jedoch die Salmonellen. Diese machen nämlich nicht nur vorübergehenden Durchfall, sondern diese Keime nisten sich in die Darmschleimhaut ein und machen es sich auf dem Heimflug in Ihrem Darm gemütlich. Wenn im Herbst der erste Schnupfen das Immunsystem beschäftigt und diese Schädlinge nicht mehr im Griff hat, dann werden sie wieder aktiv – und niemand denkt an Hammamet sondern jeder gibt dem Wirt am Eck die Schuld. Ein Dauerproblem, das Sie sich eingehandelt haben, und das vielleicht irgendwann (statistisch gesehen nach 5 – 10 Jahren) als „postinfektiöses Reizdarmsyndrom“ diagnostiziert werden wird.
- Türkei – genau dasselbe Lied haben Reisende hier zu singen, nur dass es hier möglicherweise Shigellen als Auslöser sind – und auch gegen diese Keime gibt es derzeit außer **OMNi-BiOTiC® REISE** kein anderes Reiseprobiotikum mit erwiesener Wirksamkeit.
- Ferner Osten – Gehören Sie zu jenen, die gewitzt sind, werden Sie jeden Drink exakt auf Eiswürfel untersuchen – eine der Hauptquellen für Reisedurchfall, da praktisch immer mit Wasser aus der Wasserleitung gemacht. Doch wöher wollen Sie wissen, wenn das reizende Thai-Mädchen iHnen den Willkommensdrink anbietet und ihr prüfender Blick keinen ominösen Eiswürfel entdeckt, ob diese nicht bereits bei 40 Grad im Schatten zergangen sind? Oder ob der Cocktail nicht vielleicht mit einem Spritzer Wasser etwas gestreckt worden ist? Für Sie kann es den Urlaub recht leidvoll mit hohem Fieber und Schüttelfrost zu einem „unvergesslichen“ machen
- Spanien – Sie wissen, dass Sie im krisengeschüttelten Top-Urlandsland kein Wasser aus der Leitung trinken sollten, nehmen also nur Wasserflaschen an. Bitte denken Sie daran, dass Sie die Flasche selbst öffnen und hören Sie auf das „Plopp“ beim Aufdrehen – denn sonst hat ein findiger Verkäufer vielleicht doch die Wasserleitung hinterm Haus benützt um eine bereits gebrauchte Wasserflasche gewinnbringend zu recyceln
- Karibik – hier ist alles und jeder happy, die Musik, die lachenden, tanzenden Menschen, nur oft nicht die europäischen Urlauber. Warum? Weil sie nicht widerstehen können. Nicht nur den sexuellen Angeboten (das ist heute nicht

unser Thema) sondern oft auch nicht den kalten Buffets. Deshalb gleich mal klargestellt, was alles verboten ist: Milch und unpasteurisierte Milchprodukte, Speiseeis, kalte Saucen, Mayonnaisen, Salate, rohes Gemüse und ungeschältes Obst sowie rohe Zubereitungsformen von Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten! Übrigens – auch lauwarmer Buffets sind auszulassen! Essen Sie nur, was gut gekocht, heiß und vollkommen durch ist.

- Italien – das Land von Sonne, Sand und Meer und allen kulinarischen Genüssen, die vorstellbar sind. Achtung – je südlicher umso mehr zwar nicht hoch-pathogene aber eben ungewohnte Keime können hier heimisch sein. Für die Einheimischen sind die kein Problem, doch für die Empfindlichen unter Ihnen – denken Sie vor allem an Kinder und ältere Menschen, kann bereits das Baden in den schönen Seen Italiens ein Problem sein, speziell weil hier viele *Campylobacter*-Arten heimisch sind (übrigens kann Ihnen dies in Deutschland durchaus auch passieren). Diese Proteobakterien sind mittlerweile in Europa die häufigsten Durchfallerreger und die Folgen einer Infektion können bis hin zur Arthritis und zu Lähmungserscheinungen führen – und zwar lebenslang. Der beste Schutz gegen solche Enteritiden ist eine starke Darmbarriere aus aktiven probiotischen Bakterien. Also einfach ein gesunder, funktionierender Darm.
- Griechenland – hier kann in manchen Regionen sogar das Wasser beim Zähneputzen zum Problem werden. Deshalb rechtzeitig – für Magen-Darmsensible heißt das schon eine Woche vorher - mit der Einnahme von **OMNi-BiOTiC® REISE** beginnen, und dann an jedem Tag Ihrer Reise. So lassen Sie Ärger gar nicht erst aufkommen. – Schöne Reise!

DER BESTE REISEBEGLEITER OMNi-BiOTiC® REISE

Das Probiotikum für einen Urlaub ohne Reue.

OMNi-BiOTiC® REISE – aus 7 besonders aktiven Bakterienstämmen, die Salmonellen, Shigellen und andere schädliche Keime wie ETEC an ihrer Vermehrung und Ansiedlung im Darm hindern.

Geeignet für jeden Menschen.

DIE ZUSAMMENSETZUNG VON OMNi-BiOTiC® REISE:

Bifidobacterium bifidum W23
Lactobacillus acidophilus W37
Lactobacillus casei W56
Lactobacillus plantarum W62
Lactobacillus rhamnosus W71
Lactobacillus salivarius W24
Lactococcus lactis W58

- Eine Matrix aus Enzymen und Mineralstoffen, die den zugeführten Keimen ein optimales Andocken an die Mucosaschleimhaut ermöglichen, um deren Barrierefunktion zu stärken, und aus präbiotischen Ballaststoffen, die ein Überleben der probiotischen Bakterien in der feindlichen Umgebung von Magen und Zwölffingerdarm garantieren.

Die wertvollen probiotischen Bakterien:

- senken den pH Wert im Darm
- verhindern so eine Vermehrung negativer Keime
- gehen von Natur aus aktiv gegen mögliche Durchfallerreger vor
- bauen dichte Barriere an der Darmschleimhaut auf
- stärken das Abwehrsystem

VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT

Rechtzeitig, also schon ein paar Tage vor der Reise eingenommen, kann Ihnen **OMNi-BiOTiC® REISE** übrigens auch helfen, wenn Sie normalerweise genau das gegenteilige Problem haben, nämlich dass in den ersten Tagen Ihrer Reise gar nichts mehr auf der Toilette geht. Probiotische Bakterien von hoher Effizienz können Ihren Darm so optimal aufbauen, dass der Stress der Anreise und die Umstellung der Nahrung Ihren Darm nicht blockieren und in einer tagelangen Verstopfung mündet.

URLAUBS-DARMFIT WERDEN

*Anwendung: Öffnen Sie 1 Sachtet **OMNi-BiOTiC® REISE**, verrühren Sie den Inhalt mit 1/8 l Wasser, Tee oder Joghurt und warten Sie die zehninminütige Aktivierungszeit ab. Trinken Sie diese gesunde Mischung möglichst noch vor dem Frühstück.*

OMNi-BiOTiC® REISE 14 Portionsbeutel, **€19.-**

OMNi-BiOTiC® REISE Praktische Doppelpackung **€34,95.-**

In 28 Einzelportionen die „Reiseversicherung“ für die ganze Familie, leicht und einfach mitzunehmen, in Ihrer Apotheke.

Bleibt uns nur mehr zu sagen: Wir wünschen eine gute Reise!

www.allergosan.at

www.omnibiotic.at

www.darmgesundheit.at

