Magen- und Darminfektionen: Vorsicht schützt vor „Montezumas Rache“

Montezuma lauert überall – und so eine Durchfallerkrankung kann einem den Urlaub wirklich vermiesen. „Vorsicht vermindert das Risiko“, weiß Dr. Bernhard Jungnitz, der Amtsarzt des Kreises Unna.

In vielen südlichen Ländern finden sich die unliebsamen Erreger im Leitungswasser. „Selbst in guten Hotels ist keine nach unseren Maßstäben ausreichende Sicherheit gegeben, dass das Trinkwasser hygienisch einwandfrei und für Touristen gesundheitlich unbedenklich“, verdeutlicht Dr. Jungnitz.

Deshalb sollte Wasser weder ungekocht getrunken noch zum Zähneputzen benutzt werden. „In beiden Fällen ist Mineralwasser eine sichere Alternative“, gibt der Amtsarzt einen Tipp. Zum Durstlöschen eignen sich industriell hergestellte Flaschen- oder Dosengetränke. „Achten Sie bei Flaschen darauf, dass der Verschluss unbeschädigt ist“, bittet Dr. Jungnitz auch hier um Aufmerksamkeit. In Restaurants oder Cafés sollten Urlauber ihre Getränke ohne Eiswürfel bestellen.

Magen- und Darminfektionen können nach Auskunft des Kreis-Mediziners auch durch die in vielen Hotels oder an Straßenständen angebotenen frisch gepressten Fruchtsäfte oder andere, offen angebotene Erfrischungsgetränke verursacht werden. Deshalb sollte man auf sie, ebenso wie auf Rohkostsalate oder verlockende Eisbecher, verzichten.

Frisches Obst ist im Urlaub aber für viele Menschen ein Muss. „Wenn es geschält oder gründlich mit Mineralwasser gewaschen wird, ist das auch kein Problem“, betont Dr. Bernhard Jungnitz. PK | PKU