

Pressemeldung

Reisedurchfall, nein danke! Im Urlaub möchte man am Strand sitzen und nicht auf der Toilette

München, 11.07.2019 - Der Sommer ist da und für viele beginnt der lang ersehnte Urlaub. Doch statt entspannt am Strand zu liegen oder eine fremde Stadt zu besichtigen, müssen manche Urlauber die schönste Zeit des Jahres auf der Toilette verbringen. Diagnose: Reisedurchfall - die Urlaubskrankheit Nummer eins. Gründe für die Verdauungsprobleme gibt es mehrere. Manche reagieren auf den Stress durch die Reisevorbereitungen, andere auf das Klima oder das exotische Essen.

Fremdartige Keime sind oft die Ursache

Die Beschwerden beginnen häufig einige Tage nach der Ankunft und dauern in der Regel zwei bis vier Tage. Oft sind Nahrung oder Trinkwasser mit fremdartigen Keimen besetzt, deren Gifte den Darm belasten. Meist sind es E.Coli-Bakterien, die Reisedurchfall auslösen. Doch es gibt Möglichkeiten, vorzubeugen. Sinnvoll kann etwa die rechtzeitige Einnahme von Probiotika sein. Das sind lebende Milchsäurebakterien, die den Darm vor dem Eindringen von Krankheitserregern schützen können. Je besser der Darm mit diesen Lebendbakterien besiedelt ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper mit unbekanntem Bakterien zurechtkommt und nicht mit Verdauungsbeschwerden reagiert. Vor allem Bifido- und Laktobakterien können für den Schutz gegen Reisedurchfall hilfreich sein. Das Probiotikum SynGut enthält vier spezielle Bifido- und Laktobakterienstämme sowie den Ballaststoff Inulin, ein sogenanntes Prebiotikum, das den Milchsäurekulturen als Nahrung dient. Unter www.reisedurchfall-vorbeugen.de gibt es mehr Informationen.

Die Darmflora rechtzeitig stärken

Vor einer Reise sollte also nicht nur an das Flugticket, den Ausweis oder den Sonnenschutz gedacht werden, sondern auch an die Darmflora. Um sich gut auf den Urlaub vorzubereiten, wird empfohlen, mindestens zwei Wochen vor Reiseantritt mit der Einnahme der Milchsäurekulturen zu starten und sie während der ganzen Reise fortzusetzen. Da die Umstellung vom Urlaub auf den Arbeitsalltag oft belastend für den Darm ist, kann es von Vorteil sein, die Darmflora auch in den ersten Tagen zu Hause noch weiter zu unterstützen.

Hygiene-Tipps für Fernreisen

Neben dem auch zu Hause nötigen, häufigen Händewaschen gibt es weitere Tipps:

- Immer ein paar Desinfektionstücher parat haben.
- Für Lebensmittel gilt: „Cook it, peel it or leave it.“ („Koch es, schäl es oder vergiss es.“)
- Zum Trinken oder Zähneputzen nur gekauftes, in verschlossenen Flaschen abgefülltes Wasser verwenden.
- Vorsicht vor Eiswürfeln und Wassermelonen - hier wird manchmal zusätzlich Wasser eingespritzt.
- Auf rohes Fleisch, rohen Fisch und rohe Meeresfrüchte verzichten.
- Auch frische Salate und rohes Gemüse können mit Keimen belastet sein.
- Für den Notfall immer einen Durchfallstopper, also ein Durchfallmedikament dabei haben.
- Zur Vorbeugung gegen Durchfall können Probiotika wie SynGut helfen.

Über Bencard Allergie GmbH

Die Bencard Allergie GmbH ist die deutsche Tochtergesellschaft von Allergy Therapeutics mit Sitz in München. Das forschende Pharmaunternehmen ist schon seit 1934 auf Allergien spezialisiert und gehört im Allergie-Sektor zu den wachstumsstärksten Unternehmen in Deutschland. Bencard Allergie beschäftigt derzeit etwa 140 Mitarbeiter und ist die wichtigste Tochterfirma der Gesellschaft. Das breite Produkt-Portfolio umfasst Behandlungen zahlreicher allergischer Erkrankungen wie Pollen-, Hausstaubmilben- und Schimmelpilzallergien, aber auch Allergien auf Haustiere und Insekten. Im Sortiment sind Pricktest-Lösungen zur Allergiediagnostik sowie subkutane und sublinguale allergenspezifische Immuntherapien und frei verkäufliche Synbiotika zur unterstützenden Einnahme bei allergischen Beschwerden.

Die Lebensqualität allergiekranker Menschen stetig zu verbessern, das ist das Ziel von Bencard Allergie. Dementsprechend werden jedes Jahr erhebliche Mittel in die Forschung und die Produktentwicklung investiert. Von Deutschland aus wird ein Großteil der klinischen Forschung und Studien koordiniert. Die breite Entwicklungspipeline umfasst spezifische Impfstoffe zur Behandlung von Gräser-, Baum- und Hausstaubmilbenallergien, die sich derzeit in der klinischen Entwicklung befinden. Ein Impfstoff zur Behandlung von Erdnussallergien steht kurz vor der klinischen Entwicklung. Darüber hinaus entwickelt das Unternehmen innovative Adjuvans-Systeme, die die Immunantwort fördern. Diese Adjuvantien ermöglichen zudem neue Einsatzmöglichkeiten in anderen klinischen Bereichen.

www.bencard.com

Über Allergy Therapeutics

Allergy Therapeutics ist ein international tätiges Pharmaunternehmen mit Hauptsitz in Worthing/Großbritannien und seit 85 Jahren auf die Behandlung und Diagnose von allergischen Erkrankungen spezialisiert. Das Unternehmen verkauft seine Produkte derzeit in etwa 20 Ländern weltweit und ist weiter auf Expansionskurs. Aktuell wird der Markteintritt in die USA strategisch vorbereitet. Alle Produkte werden in Großbritannien auf den eigenen, mehr als 11.000 Quadratmetern umfassenden, hochmodernen Produktionsanlagen und Laboratorien nach GMP produziert. Allergy Therapeutics wurde im Jahr 1999 von Smith Kline Beecham ausgegründet. Seitdem konnte das Unternehmen jedes Jahr eine durchschnittliche Wachstumsrate im zweistelligen Bereich erzielen. Allergy Therapeutics beschäftigt derzeit knapp 600 Mitarbeiter und ist an der Londoner Börse notiert.

www.allergytherapeutics.com

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Bencard Allergie GmbH

Dr. Manuela Olhausen, Communication & PR Manager
+49 (0) 89 368 11- 336
OlhausenM@bencard.com

Bildmaterial zum Download:

<https://live.secure-data-drive.de/#/public/shares-downloads/ZXM49MtH7iCHTLzDwWJSx92u1mQPutgQ>



BU: Der Genuss exotischer Speisen gehört zum Urlaub oft dazu. Doch nicht selten reagiert der Darm darauf verstimmt.

Quelle: *Bencard Allergie, Itsskin, gettyimages.de*



BU: Bauchgrummeln, Schmerzen, Durchfall - solche Beschwerden können die Urlaubsfreude schnell trüben.

Quelle: *Bencard Allergie, Visivasnc, istockphoto.com*



BU: Ob Sport auf dem Wasser oder zu Lande - nicht immer ist eine Toilette erreichbar. Gut, wenn der Darm dann gesund und entspannt ist.

Quelle: *Bencard Allergie, mihtiander, 123rf.com*



BU: Frische Salate und ungeschältes Obst sind köstlich, können aber mit Keimen belastet sein.

Quelle: *Bencard Allergie, Geber86, gettyimages.com*