

Durchfall beim Fliegen – Was tun?

Durchfall kann niemand brauchen. Niemals, und ganz bestimmt noch weniger vor oder während einer Flugreise.

Aber was genau ist Durchfall, was löst ihn aus, wie lässt sich das Risiko reduzieren und was hilft schnell?



Hilfreiches Wissen über Durchfall bei Reisen

Durchfall ist ein Oberbegriff über verschiedene Formen und Stadien der beschleunigten Darmbewegung. Was genau heißt das? Gesunder Stuhlgang findet etwa einmal täglich statt, doch schon leichte Störungen und Überforderungen von Körper und Geist können den Darm belasten. Bei einem Flug kommen auch noch die Aufregung und ungewohnte Lebensmittel hinzu. Aber auch ein Klimawechsel kann einen empfindlichen Darm überlasten und Durchfall auslösen. Der Mediziner spricht von Durchfall (Diarrhoe) bei folgenden Symptomen:

- Stuhlentleerung mehr als dreimal täglich
- Stuhlmenge über 250g
- Stuhl ist breiig bis flüssig (ungeformt)

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress

Manche Menschen reagieren auf Stress mit Kopfschmerzen, andere bekommen Kreislaufprobleme oder Rückenbeschwerden und anderen Menschen schlägt Stress auf den Verdauungstrakt, und damit auch auf den Darm. Wenn Sie einen Flug planen und Angst vor Durchfall durch Stress haben, überprüfen Sie bitte zuerst ihre Stressanfälligkeit.

Folgender Test hilft Ihnen dabei:

[Stress CheckUp](#)

Wenn Sie grundsätzlich stressanfällig sind, überlegen Sie, wie Ihr Körper in den letzten Stresssituationen reagiert hat. Erinnern Sie sich aber auch, wie oft Sie in den letzten 12 Monaten krank waren und was für Erkrankungen das waren. So können Sie leichter feststellen, ob Ihr Darm besonders anfällig ist.

Beugen Sie rechtzeitig vor

Entlasten Sie Ihren Darm vor der Reise. Dazu eignen sich folgende Maßnahmen:

- ballaststoffreiche Speisen
- viel Wasser
- kein Alkohol
- wenig Zucker
- wenig Fett

Seien Sie kritisch mit Ihrer Speisenauswahl. Müslis sind fast immer gezuckert und damit ungeeignet. Trinken Sie 2-3 Liter Wasser am Tag und meiden Sie säure- und zuckerhaltige Säfte und Limonaden. Verzichten Sie außerdem auf Fast Food. Stellen Sie Ihre Ernährung mindestens zwei Wochen vor dem Flug um und nehmen Sie gewohnte Gerichte mit zum Flugplatz. Wenn Sie unter Stress stehen, reagieren Sie auch auf die natürliche aber ungewohnte Keimbelastung. Mit Ihren mitgebrachten Snacks sind Sie besser beraten, als mit einem Schnellgericht vom Imbissstand.

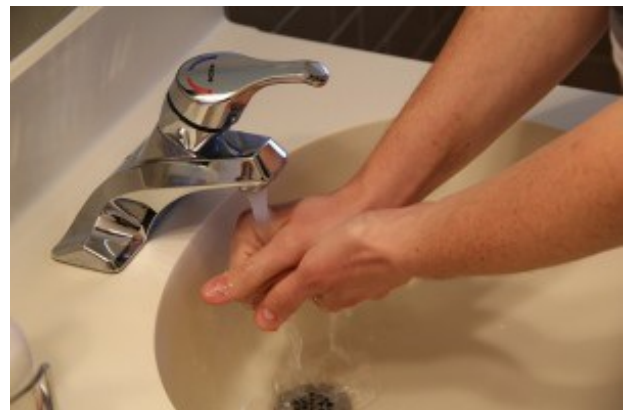
Medizinische Vorbeugung

Es gibt Flugreisende, die so empfindlich reagieren, dass Sie schon zwei Tage vor dem Flug so wenig trinken wie möglich, in der Hoffnung, die Durchfallgefahr zu reduzieren. Natürlich wird der Darm sparsamer mit Wasser, wenn es im Körper fehlt. Wasserverlust ist aber ein erheblicher Belastungsfaktor für das Herz-Kreislaufsystem. Gerade das Herz-Kreislaufsystem wird während des Fluges stärker belastet. Verzichten Sie daher keinesfalls auf Wasser. Andernfalls drohen Kreislaufprobleme und Sie erhöhen das Thromboserisiko. Sollten Sie zu den Menschen gehören, die abwechselnd zu Verstopfung und Durchfall neigen, sollten Sie spätestens eine Woche vor der Reise einen Arzt aufsuchen. Mit einem sanften Abführmittel können Sie den Darm vor der Reise leeren und so das Risiko eines stressbedingten starken Durchfalls deutlich reduzieren. Essen Sie dann nur Schonkost. Andernfalls würden Sie Ihren Darm erheblich überlasten.



Hygiene ist wichtiger Faktor

Flugzeugtoiletten sind kein angenehmer Ort und die meisten Menschen bemühen sich, die Nutzung zu vermeiden, auch weil sie Krankheitserreger fürchten. Tests haben aber gezeigt, dass die Keimbelastung in den Toiletten nicht so hoch ist, wie viele Fluggäste befürchten. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht ist, dass die Keime sich an anderen Stellen befinden, wo sie der Fluggast nicht vermutet. Schon am Flughafen ist mit verstärkter Keimbelastung zu rechnen. Bedenken Sie, dass hier sehr viele Menschen unterwegs sind, die unmöglich alle gesund sein können. Folgende Plätze sind oft besonders verkeimt:



- Klappstische
- Armlehnen
- Verschluss des Sicherheitsgurtes
- Plastikschalen am Sicherheitsgate

Wie schützt man sich vor Keimen am Flughafen und während des Fluges

Die wichtigste Regel ist die, die wir schon unseren Kindern beibringen: Hände waschen! Sie werden am Flughafen und im Flieger selbst viele Dinge anfassen müssen. Höchstwahrscheinlich denken Sie auch gar nicht darüber nach. Wenn Sie nicht zwischendurch etwas essen, wird Ihnen auch bewusst sein, dass Sie sich auch im Flugzeug vor dem Essen unbedingt die Hände reinigen sollten. Nehmen Sie Desinfektionstücher und Sprays mit, denn es wird nicht immer möglich sein, die Hände zu waschen. Achten Sie besonders auf Ihre Kinder, die vielleicht mit einer Hand essen und mit der anderen Hand Gegenstände anfassen. Die Grundhaltung: „Dreck reinigt den Magen“, gilt nicht in dieser Umgebung. So minimieren Sie die Risiken:



- Lebensmittel beim Essen mit geeignetem Papier umwickeln
- Hände mit Desinfektionstüchern abwischen
- Hände mit warmem Wasser UND Seife waschen
- Seife mindestens 10 Sekunden verteilen
- Hände nur mit Einweghandtüchern oder Gebläse trocknen
- keine Lebensmittel ohne Schutz ablegen legen

Gehen Sie davon aus, dass der Boden in Flughäfen und Flugzeugen stark verkeimt ist. Lassen Sie Kleinkinder deshalb dort keinesfalls krabbeln. Wenn Sie all diese Dinge berücksichtigen, haben Sie das Risiko von Durchfallerkrankungen während des Flugs erheblich reduziert.

Schnell Hilfe bei Durchfall auf Reisen

Es ist ein Unterschied, ob Sie aufgrund eines Krankheitserregers während Ihrer Reise erkranken oder ob Stress der Auslöser ist. Sie können das aber in den meisten Fällen leicht selbst feststellen. Wichtige Hinweise für einen Erreger:

- der Durchfall tritt plötzlich auf
- ausgeprägtes Krankheitsgefühl
- Kopfschmerzen
- ggf. Fieber

Wenn bei Ihnen Stressdurchfall auftritt, können Sie an sich meist auch folgende Symptome beobachten:

- Herzrasen
- Magenschmerzen
- ggf. Erbrechen
- Durchfall mit zunehmender Stärke

Wie kommt es zu Durchfall bei Stress?

Zunächst einmal sollten Sie wissen, dass Durchfall bei starkem Stress eine gesunde Reaktion ist. Ihr Organismus geht aufgrund Ihrer Angst davon aus, dass Sie sich einer lebensbedrohlichen Situation befinden. Durch das Entleeren des Darms und ggf. auch des Magens befreit er sich von allen Substanzen, die bei der nun folgenden Flucht stören könnten. Alle Energien sind so frei für den Kampf ums Überleben. Dieses Wissen zeigt Ihnen, wie ernst ihr Körper Ihre Angst nimmt. Wenn Sie sich das vor Augen führen, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit erkennen, dass Ihre Angst zwar vorhanden ist, aber Sie sich mit Sicherheit nicht in akuter Lebensgefahr befinden. Geben Sie Ihrer Gesundheit eine Chance und versuchen Sie, Ihre Unruhe auf ein angemessenes Maß zu reduzieren. Achten Sie vorbeugend auf folgende Dinge:



- keine schweren Gerichte, Fasten kann sinnvoll sein
- keine aufputschenden Getränke
- Beruhigungsmittel nur in Absprache mit dem Arzt

Wenn Sie aufsteigende Unruhe bemerken, können Sie sich mit einigen Maßnahmen selbst helfen. Hier sind einige Erste-Hilfe-Tipps:

- heißes Wasser in kleinen Schlückchen trinken (höchstens eine Tasse)
- konzentriert und tief atmen
- Unterhaltung mit anderen Reisenden
- Medikamentöse Unterstützung

Bei der Wahl der Medikamente sollten Sie sich mit einem Arzt besprechen. Er wird primär vermutlich vor allem Ihre Angst behandeln wollen, denn sie ist der Auslöser für ihre starke körperliche Reaktion. Wenn Sie auch in anderen Stresssituationen mit Magen-Darm-Beschwerden reagieren, holen Sie sich therapeutische Hilfe. Mit den richtigen Ansätzen wird Ihr Leben deutlich lebenswerter.

Bilderquellen:

Pixabay.com

Fotolia.com:

Woman is sitting on the toilet. © Piotr Marcinski

Copyright © flugangstlos.de