



# DURCH- FALL IM URLAUB

**Vorbei der schöne Strandurlaub, Schluss mit den kulinarischen Genüssen – Urlaub sieht anders aus! Damit Ihnen nicht passiert, was so viele andere durchmachen, verraten wir hier, was wirklich hilft ...**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

**N**iedrige Hygienestandards, hohe Anfälligkeit bei Menschen aus „sauberen“ westlichen Ländern, manchmal auch unvorsichtiges Verhalten der Reisenden führen dazu: 30 bis 50 Prozent der Touristen Afrikas, Asiens oder Lateinamerikas machen Bekanntschaft mit Durchfallerregern. 10 bis 20 Prozent sind bei Reisen nach Südeuropa und in die Karibik betroffen.

Manche erwischt es nur leicht und außer dünnflüssigem Stuhl sind keine Symptome zu beklagen. Andere erbrechen, bekommen Fieber und fühlen sich richtig elend. Seltener muss man sogar ins Krankenhaus. Hervorgerufen werden Durchfallerkrankungen durch Bakterien, Viren oder Einzeller. Oft selbst dann, wenn man sich vorbildlich verhält, Wasser nur aus Originalflaschen trinkt oder abkocht, damit die Zähne putzt, nur selbst geschältes Obst isst. Sogar wenn man in Luxushotels wohnt, mit einem eigenen Reisebus oder mit einem Schiff auf dem Nil unterwegs ist, ist man nicht gefeit vor unliebsamen Reisebegleitern.

## Schon vor Reiseantritt vorsorgen

Das *Escherichia coli* Bakterium ist in 70 Prozent der Fälle der Auslöser, in Frage kommen aber auch *Salmonellen*, *Aeromonas* oder *Vibrionen*, *Adeno-* oder *Rotaviren* sowie *Lamblien*. Doch ganz ausgeliefert ist man den Erregern nicht. Wer richtig vorsorgt, bekommt oft nur leichtes Bauchgrimmen, das ganz schnell wieder vergeht. Mit *Lactobac* Darmbakterien schon zwei Wochen vor Urlaubsantritt eingenommen und auch während der Reisezeit, können sich Erreger nicht so leicht im Darm ansiedeln, vermehren und ihre durchfallaus-

lösenden Gifte verbreiten. Der *Lactobac* Bakterienstamm DDS1 ist nachweislich gegen 23 krankmachende Keime aktiv, verhindert deren Anhaftung, Vermehrung und deren Ausstoß von Giften im Darm. Sie sind es nämlich, die den wässrigen Durchfall hervorrufen, indem sie eine erhöhte Elektrolyt- und Wasserausscheidung über die Darmwand bewirken. Nicht ungefährlich, kann man doch regelrecht austrocknen bzw. lebenswichtige Mineralstoffe verlieren, was bei Kleinkindern und Geschwächten zu lebensbedrohlichen Zuständen führen kann.

## Baobab gegen Austrocknung

Hier hilft noch ein Naturmittel, das sogar genau dort wächst, wo solche Durchfallerkrankungen häufig sind: Die *Baobab* Frucht. Sie stammt aus dem Senegal (Westafrika) und ist laut WHO-Berichten bei Durchfallerkrankungen speziell bei Kleinkindern oft lebensrettend und besser geeignet als das Elektrolytmittel der WHO. *Baobab* wirkt antiviral, antibakteriell, reinigend, fördernd auf die Darmflora und ist mineralstoffreich. Es wirkt vorbeugend und begleitend, ist zusammen mit *Lactobac* Darmbakterien der ideale Reisebegleiter. *Baobab* hilft auch bei Verstopfung, an dem viele Reisende leiden. *Kolloidales Silber* hat sich im Reisegepäck ebenso schon bewährt. Für äußerliche Wunden, aber auch bei Durchfällen. Ein interessanter, wenngleich ungewöhnlicher Versuch ist die Anwendung von hochreaktivem *kolloidalem Silber* "nach dem Quantenprinzip der verschränkten Teilchen". Man gibt einen Tropfen des wässrigen Stuhls in ein Glas, gießt *kolloidales Silber* dazu und dem Durchfallpatienten geht es besser, ohne dass er selbst mit dem *Silber* in Berührung gekommen ist. Damit der Urlaub gerettet ist, ist es jedenfalls einen Versuch wert! ✍



## > **Lactobac Darmbakterien** (*Lactobazillus acidophilus* DDS1) In Studien nachgewiesene Wirkungen

- Hilft bei der Linderung von „Reisedurchfall“
- Verhindert das Wachstum von 23 krankmachenden Keimen
- Verhindert selektiv die Anhaftung von krankhaften Formen des Colibakteriums an die Zellwand
- Hilft Verstopfung zu vermeiden
- Erzeugt B-Vitamine und Folsäure
- Verhindert Krebsentstehung
- Hemmt Magengeschwür und Krebs erregenden *Helicobacter pylori*
- Entlastet bei Dermatitis und anderen Hauterkrankungen
- Senkt den Cholesterinspiegel im Serum
- Reduziert Laktoseintoleranz
- Stimuliert das Immunsystem