

Pharmacon Meran

Durchfall durch Hygiene oft vermeidbar

Meran, 2. Juni 2026 – Durchfallerkrankungen werden oft durch unbeabsichtigte Infektionen verursacht. „Es herrscht immer noch Unwissen dazu, wie man sich vor Durchfall schützen kann“, sagte Professor Dr. Thomas Weinke beim Fortbildungskongress pharmacon Meran. Der Gastroenterologe ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesapothekerkammer. Die Infektionen werden meist durch verunreinigte Nahrungsmittel, Wasser oder Schmierinfektionen übertragen.

Durchfallerkrankungen heilen in vielen Fällen innerhalb weniger Tage ab. Auf die leichte Schulter sollte man Durchfall dennoch nicht nehmen, vor allem bei Kindern oder Senioren. Weltweit sind Durchfallerkrankungen eine der häufigsten Todesursachen für Kinder.

Als Beispiel für Hygienefehler nannte Weinke den Umgang mit rohem Hühnerfleisch. „Rund die Hälfte aller Hühner ist kontaminiert mit dem Bakterium *Campylobacter*. Wird rohes Hähnchenfleisch in der Küche mit Wasser abgewaschen, dann kontaminiert das Spritzwasser die Umgebung. Deshalb sollte man Hühnerfleisch nie abwaschen und auch nur gut durchgegart essen.“ Durch Erhitzen des Hühnerfleischs auf mindestens 70 Grad für mindestens zwei Minuten werden die Erreger zerstört. Auch Schalentiere sind oft hoch belastet mit Durchfall-auslösenden Mikroorganismen.

Weinke: „Vermutlich hat jeder schon mal die Regel gehört, dass man im Urlaub nur gekochte oder geschälte Lebensmittel verzehren soll, um sich vor Durchfall zu schützen. Aber das ist unrealistisch. So gut wie jeder Reisende macht Hygienefehler oder kann die Zubereitung von Speisen in einem Restaurant gar nicht kontrollieren. Durchfallmittel gehören deshalb in jede Reiseapotheke.“

Durchfall führt zum Verlust von Mineralstoffen, die am besten durch eine Elektrolytlösung aus der Apotheke ersetzt werden. Von dem Hausmittel ‚Cola plus Salzstangen‘ rät Weinke nachdrücklich ab. „Der hohe Zuckergehalt kann Durchfall sogar noch begünstigen, während das Mineral Kalium fehlt.“ Alternative: 4 Teelöffel Zucker mit einem dreiviertel Teelöffel Salz mischen und dies in 250 Millilitern Orangensaft plus einem Liter Mineralwasser lösen. Ist kein Orangensaft verfügbar, kann man Bananen essen, denn sie enthalten ebenfalls Kalium.

Mehr Informationen auf www.abda.de

ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände e.V.

Heidestr. 7
10557 Berlin

Telefon 030 40004-132
E-Mail presse@abda.de
Web www.abda.de

Ansprechpartner:

Benjamin Rohrer, Pressesprecher, 030 40004-131, b.rohrer@abda.de

Dr. Ursula Sellerberg, Stellv. Pressesprecherin, 030 40004-134,
u.sellerberg@abda.de