

# Montezumas Rache

Die begehrte Wärme in der Ferne hat auch ihre Schattenseiten. Die Gefahr lauert in den Schüsseln und Pfannen exotischer Garküchen und schlägt meistens kurz nach der Ankunft zu. Heftige Brechdurchfälle – im Volksmund als Montezumas Rache bezeichnet – sind die Folge.

Von Reisedurchfällen sind etwa 33 Prozent aller Fernreisenden betroffen. Spitzenreiter unter den „Durchfall-Ländern“ sind Tunesien und Togo.

Meistens beginnen die Beschwerden am dritten Tag nach der Ankunft. Es kommt zu drei oder mehr wäßrigen oder ungeformten Stuhlabgängen, gefolgt von Bauchkrämpfen, Erbrechen und Fieber. Nach 3–4 Tagen beruhigt sich die Verdauung wieder. Oft wiederholt sich das Ganze mehrmals. Verantwortlich für diese selten lebensbedrohliche, jedoch äußerst unangenehme Störung sind bestimmte Darmbakterien wie E.coli und Salmonellen sowie Viren. In den gemäßigten Breiten spielen diese Erreger aufgrund des hohen Hygienestandards kaum noch eine Rolle.

## Vorsicht bei Nahrungsmitteln

Die krankheitsauslösenden Keime werden hauptsächlich durch verunreinigte Nahrungsmittel und Getränke übertragen. Erfahrungsgemäß enthalten Speiseeis, nicht pasteurisierte

**Die Ferienzeit steht unmittelbar bevor. Viele schweifen in die Ferne, oft in südliche, wärmere Regionen. Da allerdings sollte man sich vor allem bei der Ernährung hüten.**

Milch, offene Getränke und ungekochte Lebensmittel sehr oft Durchfall-Erreger. Gekochte Speisen sollten gut gegart und frisch gekocht bzw. kochend heiß sein. Nicht pasteurisierte Milch wird durch Abkochen genießbar. Trinkwasser unklarer Herkunft sollte sicherheitshalber ebenfalls abgekocht, gechlort oder gefiltert werden. Keimfrei sind gewöhnlich Tee, Kaffee, Bier und Wein. Unbedenklich sind auch Gemüse- und Obstarten, die enthülst oder geschält werden

können. Als Faustregel gilt daher: Nichts essen, was man nicht kochen oder schälen kann. Hier stehen an erster Stelle alle grünen Salate.

## Ausgleich des Wasser- und Salzverlustes

Bei Reisedurchfällen kommt es zu starken Wasser- und Salzverlusten im Körper. Deshalb ist es wichtig, die Heilung mit Wasser und Salz zu unterstützen. Leichte Durchfälle können bei Erwachsenen mit schnell wirkenden Medikamenten behandelt werden.

Zum Ausgleich des Wasser- und Salzverlustes hat sich als alter Globetrotter-Trick eine Mahlzeit aus Salzgebäck und Cola bewährt. Die Cola sollte nicht eiskalt getrunken und die Kohlensäure vermindert werden. Einen ähnlichen Effekt hat



**In „wärmeren“ Ländern sollte man nur gut Gegartes essen und auf grüne Salate verzichten**

ein Cocktail aus einem Liter warmem Tee mit zwei Eßlöffeln Zucker und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kochsalz. (Der Zucker erleichtert die Salzaufnahme durch

den angegriffenen Darm.) Wenn die Beschwerden sehr heftig sind und die Selbstbehandlung nicht hilft, muß auf jeden Fall ein Arzt konsultiert

werden, um schwerwiegende Erkrankungen wie Typhus oder Ruhr auszuschließen. (Quelle: Die Sicherheitsfachkraft 4/96)

---

## Durchgefallen

Wenn man sich die Sammlung an Klempner- und sonstigen Arbeiten von Erich Kaipf in Tübingen anschaut, fällt eine Blumengießkanne aufgrund ihrer Häßlichkeit besonders auf. Die hatte ein Anwärter auf den Meistertitel als praktischen Teil der Meisterprüfung der Prüfungskommission eingereicht. Diese allerdings fiel aus allen Wolken, als sie das Stück zur Begutachtung in Händen hielt.

Und fühlte sich – nicht ganz zu unrecht – auf den Arm genommen. Bestanden hat der Prüfling mit diesem zusammengepfuschten Stück natürlich nicht. Er mußte aber das Stück der Sammlung überlassen, gewissermaßen zur Strafe und als abschreckendes Beispiel.



### Liebe Leser

Sicher entdecken auch Sie Kurioses bei der Arbeit oder im Urlaub. Machen Sie einfach ein Foto, schreiben Sie in Stichworten auf, worum es sich handelt und schicken Sie es an: **sbz-monteur, Forststraße 131, 70193 Stuttgart**