



Nahrungsmittelhygiene und Trinkwasserdesinfektion auf Reisen

Kontaminiertes Trinkwasser und Nahrungsmittel sind die Quellen zahlreicher übertragbarer Erkrankungen. Allem voran steht hierbei die Reisediarrhö, aber auch Erkrankungen wie zum Beispiel Hepatitis A, Typhus, Cholera, Amöbenerkrankungen oder Poliomyelitis werden so übertragen. Rund 30-50% aller Fernreisenden leiden unter Reisedurchfall (Auslöser sind meistens Bakterien wie E. coli, Shigella oder Salmonella). Vorbeugen kann man durch eine konsequente Nahrungsmittel- und Trinkwasserhygiene.

Die wichtigste Grundregel auf Reisen lautet daher:

Boil it, peel it, cook it or forget it !

- Kein Leitungswasser trinken, auch keine Zähne damit putzen!
- Auf verstecktes Leitungswasser achten: in Eiswürfeln, Speiseeis, Salaten und frischen Fruchtsäften.
- Gemüse und Obst sollte geschält oder gekocht sein, alle Lebensmittel ausreichend erhitzen
- Händewaschen vor und nach dem Essen, ggf. desinfizieren
- „Street-food“ meiden
- Unbedingt Fliegen von Nahrungsmitteln fernhalten
- Tee und Kaffee sind in der Regel unbedenklich, ebenso Bier und Wein
- Zum Waschen reicht das Wasser aus der Leitung oder einem Brunnen aus. Eine besondere Behandlung ist dafür nicht erforderlich.

Die eigene Wasseraufbereitung schafft Sicherheit und vermeidet viel Müll im Reiseland. Wir empfehlen folgende Varianten:

Wasser filtern

Es gibt eine Vielzahl von Wasserfiltern, die speziell für Reisende entwickelt wurden. Diese Filter können Bakterien, Viren, Parasiten und andere Verunreinigungen aus dem Wasser entfernen. Es gibt verschiedene Filtertypen und Porengrößen der Systeme.

Empfehlung für Einzelpersonen:

- **Integrierte Filter in Trinkflaschen** (das „Water-to-go“ Konzept, z.B. Katadyn Befree* oder Grayl GeoPress*)

Empfehlung für Familien und Gruppen:

- **Pumpfiltersysteme**, teils an Wasserhähne anschließbar, z.B. Katadyn Combi Filter* oder MSR MiniWorks EX*
- **Schwerkraftfilter** in unterschiedlichen Größen, z.B. Katadyn BeFree Gravity*

UVC-Desinfektion

- Desinfektion mittels UVC-Strahlung, z.B. SteriPEN®
- Gut nutzbar in Kombination mit einer 1l Weithalsflasche, z.B. Nalgene®
- Geringes Gewicht und kurze Anwendungsdauer
- Wirksam gegen alle Krankheitserreger
- Gut in kleineren Gruppen zusammen nutzbar
- Ausreichend Batterien nötig (Wechsel je nach Batterietyp ca. alle 50–150 l)

Eingeschränkt empfehlenswert bzw. als Notbehelf nutzbar:

Chemische Aufbereitung

- Chlorbasierte Desinfektionsmittel, z.B. Micropur® forte
 - Jod- und silberhaltige Produkte sind nicht geeignet bzw. schädlich
 - Effektiv gegen alle trinkwasserrelevanten Bakterien und Viren, eingeschränkte Wirksamkeit gegen Protozoen und Wurmeier
 - Einwirkzeit beachten! Bei Kälte verlängert sich diese nochmals.
 - Teils unangenehmer Geschmack das Wasser.
 - Gut geeignet als Notfallvariante zu anderer Methode, da sehr leicht und günstig.
- Unsere Empfehlung zur Mitnahme als Notfallvariante.

Abkochen

- älteste und sehr effektive Maßnahme zur Wasserdesinfektion
- Empfohlen werden dabei folgende Abkochzeiten:
 - 5 Minuten auf Meereshöhe bei einem Siedepunkt von 100 °Celsius
 - 20 Minuten auf 4000 Metern Höhe bei einem Siedepunkt von 86,8 °Celsius

Pro 1000 Meter Höhe nimmt der Siedepunkt des Wassers um 3,3 °Celsius ab, entsprechend länger müssen Sie Ihr Wasser abkochen (um jeweils 3,75 Minuten länger pro 1000 Höhenmeter).

Weitere Informationen hierzu finden sie auf unserer Homepage <https://www.reisemedizin-jena.de/>
und unter: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/pdf/10.1055/a-1008-6294.pdf>

**Die beispielhaft aufgeführten Handelsnamen stellen nur eine Auswahl dar, oft sind gleichwertige Artikel anderer Hersteller auf dem Markt.*