



Diesen Beitrag stellt zur Verfügung:



Hygienetipps für die Reise

In vielen Ländern wird noch mit menschlichen Fäkalien gedüngt. Sorgfältige und konsequente Hygienevorkehrungen für die Nahrungsmittelaufnahme und insbesondere für das Trinkwasser sind unbedingt erforderlich.

1. Eiswürfel müssen aus keimfreiem Wasser hergestellt sein; verzichten, falls die Herkunft nicht schon bei der Bestellung des Getränks bekannt ist.
2. Konsum «offener» und nicht industrieller Getränke aus nicht verschlossenen Flaschen vermeiden.
3. Gut gekochte Speisen vorziehen; Verzicht auf rohe Speisen, aber auch auf nur leicht Gekochtes und Gebratenes, Meeresfrüchte, Mayonnaise, Eiscreme, Buttercreme usw.
4. Nahrungsmittel von Strassenständen oder Garküchen eher meiden.
5. Bei Früchten, rohem Gemüse und Salaten nur zugreifen, wenn sie mit keimfreiem Wasser gewaschen wurden, sonst mit desinfiziertem Wasser selbst waschen.
6. Milch nie frisch bzw. ungekocht trinken; pasteurisierte Milch ist unbedenklich
7. Fruchtsäfte nur trinken, wenn Pressgerät und Hände, die mit den Früchten Kontakt hatten, hygienisch sauber sind; bei geschlossenen Fruchtsäften Zuckergehalt beachten, weil dieser ein idealer Nährboden für Bakterien ist.
8. Bedenkenlos sind frischer heisser Kaffee und Tee sowie Bier und Wein; Vorsicht: Alkoholische Getränke eliminieren bereits vorhandene Bakterien im Magen nicht.
9. Zähne nur mit keimfreiem Wasser putzen; schon ein kleiner Schluck verunreinigtes Wasser kann zu Reisedurchfall führen.
10. Medikamente nur mit keimfreiem Wasser einnehmen; Durchfall kann deren Wirkung (z. B. Tabletten) beeinträchtigen.
11. Nicht in tropischen Gewässern baden.
12. Regelmässiges Händewaschen, vor allem vor dem Kontakt mit Lebensmitteln und nach der Toilettenbenutzung.
13. Immer saubere Handtücher verwenden.

Unbedenklich zu geniessen sind Früchte, die geschält werden:
zum Beispiel Zitrusfrüchte, Bananen, Ananas, Papayas und Mangos.

Weitere Informationen rund um das Thema Outdoor und Reisen findet man unter:

<http://www.OutdoorWelt.de>

Die Welt des Outdoor im Internet