

Gesundes Reisen mit der richtigen Darmflora

Essen und Trinken, dies müssen wir auf Reisen tun. Wir können uns von schmackhaften Essen verwöhnen lassen. So lernen wir eine neue Küche kennen, die unser Darm nicht kennt und Probleme bereiten kann. Da hilft es auch nichts, wenn wir nur abgekochtes Wasser trinken, unsere Darmflora ist komplex. Eine mögliche Problemlösung hat das Zuger Startup mybacs entwickelt.

Ob ein entspannter Wellnessstrip, eine aktive Sportreise oder eine sonnige Auszeit am Meer, Essen und Trinken spielen dabei immer eine zentrale Rolle. Doch in fernen Ländern, bei hohen Temperaturen kann es schnell zu unerfreulichen Überraschungen kommen, die den verdienten Urlaub überschatten. Und das macht leider keine Seltenheit aus, laut der WHO leiden jährlich 80 Millionen Reisende an Darmproblemen.

Der Grund weshalb diese Probleme meist nur bei Reisenden auftreten, ist, dass sich die Darmflora der Einheimischen bereits an das für die jeweilige Region spezifische Erregerprofil angepasst hat. Vor einer Reise, vor allem in exotische Länder ist also eine gute Reisevorbereitung entscheidend. Dazu gehört nicht nur sich über Sehenswürdigkeiten, Ausflüge, Strände oder ähnliches zu informieren, sondern auch über Hygienestandards, klimatische Bedingungen, medizinische Versorgung und etwaige Gefahren.

Welche Schutzvorkehrungen können Sie also vor oder während Ihrer Reise treffen?

An erster Stelle stehen effektive Hygienemaßnahmen;

- Hände waschen und am besten Händen desinfizieren. Berühren Sie so wenig wie möglich Augen, Mund und Nase, und reinigen Sie alle Oberflächen und Instrumente zur

Lebensmittelzubereitung.

- Vermeiden Sie darüber hinaus nicht nur Leitungswasser aus dem Hahn, sondern auch Eiswürfel.
- Für Lebensmittel gilt zusätzlich der klassische Merksatz „Cook it, peel it or forget it “ dt.: „Kochen, durchbraten, schälen oder bleiben lassen!“

Diese drei Maßnahmen können Ihnen dabei helfen die größten Risikofaktoren, welche zu Verdauungsproblemen führen, zu umgehen. Zusätzlich zu den oben aufgezählten Maßnahmen gibt es die Möglichkeit mit probiotischen Nahrungsmitteln die Verdauung zu stärken. Joghurt, Kefir, Sauerkraut und Miso sind gute Beispiele hierfür. Falls diese Nahrungsmittel kein fester Bestandteil Ihres alltäglichen Speiseplans ausmachen, besteht die Möglichkeit auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen.

Das Zuger Startup „mybacs“ bietet beispielsweise diese probiotischen Nahrungsergänzungsmittel, sogenannte „Travelbacs“, welche die Verdauung auf die entsprechende Reisedestination vorbereiten und während der Reise stärken. Travelbacs gibt es unterdessen für Asien, Lateinamerika, Afrika & den Mittleren Osten sowie Europa & Nordamerika. Diese können entweder als Vorbereitung vor Abreise oder zur Stärkung während Ihrer Reise eingenommen werden.

Informationen:

Stephan ZURFLUH
Brisigstrasse 24
CH-5400 Baden

Telefon +41 56 426 54 30
Mobil +41 79 320 57 91

Quellen:

Textlicher Inhalt von mybacs, zugesandt von Fidelio Börm nach der Begegnung auf dem „Startup Summit St. Gallen“.

Tel. +49 176 231 077 55,
fidelio@mybacs.co
www.mybacs.ch

Persönliche Erfahrungen, dass Essen auf Reisen oft eine Herausforderung für den Darm ist.

Bei Pixabay finden sich copyrightfrei viele Bilder, auch mybacs hat ein Foto zur Verfügung gestellt.

Suchbegriffe: Essen, Toilette, Arzneien

www.pixabay.de

Informationsseite über Reisen mit vielen Tipps;

www.reisen.international