



**Auf Reisen** in warme Regionen kommt es schnell zu Durchfall, „Montezumas Rache“ genannt. Ein natürliches Heilmittel ist **Arzneihefe**. Sie bindet die

Erreger, verhindert starken Flüssigkeitsverlust und **stabilisiert die Darmflora**.

Damit wirkt sie auch vorbeugend:

„Beginnt man eine Woche vor dem Urlaub mit der Einnahme, hat man einen guten Schutz“, sagt Dr. Stefan Hillejan aus Hannover. Im Ernstfall sollte man

viel trinken. Cola sei dafür zwar nicht ideal, aber der Arzt rät trotzdem dazu:

„Es ist keimfrei, überall erhältlich und anders als Tee sofort trinkfertig.“