3 Fragen an den Experten

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan ist Phlebologe und Proktologe an der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover

1 Warum reagiert der Darm auf Reisen so empfindlich?

„Die Darmflora verteidigt den Körper vor fremden Erregern. Im Ausland kommt sie mit unbekannten Keimen in Kontakt, das überfordert und löst Krankheiten aus. Rohes Fleisch, Obst und Gemüse sind Bakterienherde. Vorsicht bei Leitungswasser!“

2 Hat das vielleicht auch etwas mit der Psyche zu tun?

„Stress wirkt sich negativ auf den Darm aus. Zum Beispiel verringert sich die Zahl der Milchsäurebakterien, die einen lebenswichtigen Teil der Mikroflora ausmachen. Adrenalin reduziert die Darmaktivität, das führt im Extremfall zu Verstopfung.“

3 Wie kann man schon zu Hause einer Erkrankung vorbeugen?

„Obst und Gemüse sind eine darmgesunde Ernährung. Ein Glas Rote Bete-Saft am Tag sorgt für einen schnelleren Abtransport schädlicher Keime. Naturjoghurt oder Kefir enthalten wertvolle Milchsäurebakterien. Heidelbeeren schützen vor Durchfall.“