

# Durchfall, Verstopfung & Übelkeit

Dr. Diet, Dr. Quiet and Dr. Merryman  
are the best physicians.

Sinngemäß findet sich dieses englische Sprichwort auch in anderen Sprachen, etwa als Empfehlung von 1449: „*ein frohgemutes Herz, Mäßigung in allem und nicht zu viel nachdenken*“.

Die häufigsten Erkrankungen unterwegs neben Sonnenbrand und allergischen Reaktionen (Insektenstichen) erscheinen in [Reisebeschreibungen](#) nahezu nie, betreffen statistisch jedoch mehr als jeden dritten [Reisenden](#). Für alle drei gelten in jeweils unterschiedlichem Maße ähnliche Ursachen im Umgang mit [Trinkwasser](#) und [Nahrung](#), nämlich:

- Abweichungen von Gewohnheiten und Einstellungen, die sich etwa in Widerwillen und Ekel äußern;
- Abweichungen von der gewohnten [Hygiene](#), also eine objektiv höhere Belastung durch Bakterien, Sporen, Viren, Parasiten;
- Geschwächte Widerstandskräfte durch Klimaveränderung und Reisestress;
- Mangelndes [Wissen](#) über Möglichkeiten der Umstellung und Anpassung insbesondere durch hygienische Maßnahmen.

Das Tempo, in dem eine Toilette zur unaufhaltsamen Entleerung aufgesucht wird, genügt als alltagstaugliches Kriterium für »Durchfall« (Reise-Diarrhoe), unterwegs im [Jargon](#) bekannt als:

- *Montezuma's Rache* (engl. Montezuma's Revenge),
- Fluch des Pharaos,
- Flotter Otto,
- und als Verwünschung: 'Durchfall und kein Klosett'.

Verstopfung wird dagegen objektiv definiert, wenn man mehr als drei Tage keinen Stuhlgang hatte, wird jedoch subjektiv sehr unterschiedlich empfunden.

- Laurino [Lauro Bertelli] & Asokananda [Harald Brust]  
*Latrinos tantrischer Verstopfungstanz. Yoga-Übungen gegen Verstopfung für Leute unterwegs.*  
Editions Duang Kamol, Bangkok 1996 ISBN 974-210-598-7  
Das Vorwort benennt die alltägliche Probleme vieler Reisender, also neben den veränderten Lebensumständen und dem Stress durch das Reisen der Anblick verwahrloster »Toiletten« und »nicht zuletzt dem berühmt-berüchtigten Klebereis, der in den Dörfern Nordthailands oft dreimal am Tag gereicht wird.«
- Werner Pieper (Hrsg.)  
*Das Scheiss Buch. Entstehung, Nutzung, Entsorgung menschlicher Fäkalien*  
(=Der Grüne Zweig 123) 250 S. Birkenau-Löhrbach: Grüne Kraft, 1987. ISBN 3-925817-23-9

From:  
<https://willy-janssen.de/> - **WILLY-WIKI fern-mobil-reisen**

Permanent link:  
[https://willy-janssen.de/doku.php/wiki/durchfall\\_verstopfung\\_und\\_uebelkeit?rev=1714360801](https://willy-janssen.de/doku.php/wiki/durchfall_verstopfung_und_uebelkeit?rev=1714360801)

Last update: **2024/04/29 03:20**



