



Durchfall

Unter Durchfall versteht man mehr als 3 breiige oder wässrige Stühle am Tag, nicht selten verbunden mit Appetitmangel, Erbrechen, Blähungen, Bauchkrämpfen oder Kopfschmerzen. **Bei anhaltendem Durchfall kann es zu Austrocknung und/oder Mineralstoffverlust kommen, besonders bei Säuglingen und Kindern.** Durchfall wird **durch Viren oder Bakterien in verunreinigten oder verdorbenen Nahrungsmitteln verursacht oder durch infizierte Personen übertragen.** Durch manche **Medikamente** z.B. Antibiotika, kann **vorübergehend Durchfall** ausgelöst werden. Dieser legt sich meist nach ein paar Tagen wieder. **Lang anhaltender oder immer wiederkehrender Durchfall kann ein Symptom einer Darmerkrankung sein.**

Eine einfache Durchfallerkrankung heilt in aller Regel von selbst aus und benötigt keine spezielle Therapie. Der Durchfall sollte nicht sofort unterbunden werden, damit Erreger und Schadstoffe ausgeschieden werden können.

Was Sie selbst tun können, um die Beschwerden zu lindern und einer Austrocknung vorzubeugen:

- Am wichtigsten ist es, **Flüssigkeits- und Salzverluste auszugleichen.**
- Trinken Sie **insgesamt 2-3 Liter Flüssigkeit.**
- **Dunkel gefärbte kleine Urinmengen** zeigen an, dass Sie **unbedingt mehr trinken** müssen.
- Ein geeignetes **Elektrolytgetränk** kann man sich nach der WHO (Weltgesundheitsorganisation) leicht **selbst herstellen**: ½ l Wasser, ½ l Orangensaft, 1 gestrichener Teelöffel Salz, 8 Teelöffel Zucker.
- Spezielle **Elektrolytpräparate** sind in der Apotheke erhältlich.
- Geeignet sind auch **leichter Schwarztee, grüne Kräutertees und Gemüsebrühe.**
- **Essen braucht man am 1. Tag nichts.** Ab dem **2. oder 3. Tag** kann man mit **Schonkost** beginnen: Zwieback/Knäckebrot, geriebener Apfel/Apfelmus, geriebene Karotte, zerdrückte Banane, Kartoffeln und Reis. Für Säuglinge gibt es eine spezielle Heilnahrung.
- **Meiden Sie Milch, Kaffee, Alkohol und fette und stark gewürzte Speisen** – auch noch ein paar Tage, nachdem sich der Durchfall gelegt hat.
- Bei starken Durchfällen (über 10 x am Tag) kann **Loperamid** über eine Verlangsamung der Darmtätigkeit kurzfristig Abhilfe verschaffen. Es sollte aber nicht länger als 2 Tage eingenommen werden.
- **Hefe (z.B. Perocur forte)** dient der **Regeneration der Darmflora** und trägt so zur schnelleren Überwindung der Erkrankung bei.
- **Uzarawurzelextrakt** kann den Durchfall und die **Krampfbeschwerden lindern.** Bei sehr schmerzhaften Darmkrämpfen kann z.B. **Buscopan oder Novaminsulfon (rezeptpflichtig, nur auf ärztlichen Rat anwenden)** eingesetzt werden.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn Sie Blut oder Schleim entdecken**
- **wenn der Durchfall sehr stark ist oder länger andauert**
- **wenn andere Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Schmerzen hinzukommen**
- **bei Durchfällen nach einer Fernreise**
- **wenn Säuglinge oder Kinder betroffen sind**