

Gesundheitstipp Durchfall

„FLOTTER OTTO“

Was tun bei
Durchfall?

www.regiomed-kliniken.de

GESUNDHEIT GANZ NAH.
WIR SIND DA.

Gesundheitstipp Durchfall

Ob durch einen Virusinfekt hervorgerufen, als „Montezumas Rache“ auf Reisen oder infolge einer Antibiotika-Einnahme - Durchfall ist immer unangenehm und kann den Organismus innerhalb kürzester Zeit extrem belasten.

Was tun im akuten (Durch-)Fall?

- Trinken, trinken, trinken! Bei Durchfall verliert der Körper viel Flüssigkeit - diese gilt es schnell wieder zuzuführen, am besten mit ungesüßtem schwarzen oder Kräutertee (Fenchel, Kamille, Pfefferminze) oder Mineralwasser ohne Kohlensäure.
- Verlorene Elektrolyte ausgleichen, z.B. mittels Elektrolytlösungen aus der Apotheke. Für eine selbst hergestellte Alternative verrühren Sie einfach 1 Liter Wasser mit ½ Liter Orangensaft, 8 TL Traubenzucker und 1 TL Salz.
- Schonen Sie Ihren Darm und führen Sie nur leichte Kost zu: Zwieback, Weißbrot, gekochte Möhren, geriebener Apfel (mit Schale) oder eine zerdrückte Banane. Übrigens: Das früher oft empfohlene Hausmittel „Cola und Salzstangen“ gilt heute als überholt.
- Viel Ruhe, damit der geschwächte Organismus nicht zusätzlich belastet wird.
- Durchfall-Medikamente sind nicht in jedem Fall angezeigt. Besprechen Sie deren Einnahme vorsichtshalber mit einem Arzt.

Wann zum Arzt?

- Wenn alte oder chronisch kranke Menschen sowie Kinder unter 2 Jahren Durchfall haben.
- Wenn die Beschwerden trotz Gegenmaßnahmen länger als drei Tage anhalten.
- Wenn weitere belastende Symptome auftreten wie z.B. hohes Fieber, extremes Schwächegefühl oder starkes Erbrechen.
- Bei blutigem/eitrigem oder immer wiederkehrendem Durchfall.

Montezumas Rache

Ausgerechnet im Urlaub werden viele Menschen von Durchfall geplagt. Schuld daran ist manchmal einfach das ungewohnte Essen, häufiger jedoch eine Keimbelastung der Lebensmittel aufgrund der klimatischen Bedingungen (Hitze/Feuchtigkeit) oder einer nicht ganz so strengen Hygiene. Daher gilt vor allem bei Fernreisen oder in besonders warmen Gebieten:

- „Cook it, peel it or leave it!“ Das heißt: Meiden Sie alles Rohe, also auch Salate sowie Fleisch- und Fischgerichte, die nicht vollständig durcherhitzt sind. Desserts, die rohes Ei enthalten (z.B. Tiramisu) stellen generell eine Infektionsgefahr dar. Obst sollten Sie waschen **und** schälen. Aber Vorsicht:
- Leitungswasser (auch Eiswürfel!) ist in warmen Ländern oft eine große Keimquelle. Greifen Sie generell - auch zum Zähneputzen oder Obstwaschen - zu abgefülltem Wasser. Achten Sie dabei auf einen unversehrten Originalverschluss.
- Achten Sie selbst auf eine gute Händehygiene.

Antibiotika und Durchfall - leider eine recht häufige Paarung

Etwa ein Viertel aller Patienten, die mit Antibiotika behandelt werden, reagieren darauf mit Durchfall. Grund hierfür ist, dass diese Medikamente die natürliche Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen, indem sie neben den krank machenden Bakterien auch die natürlichen Darmbakterien angreifen.

Wichtig ist in diesem Fall: Nehmen Sie keine Medikamente, die die Darmbewegungen hemmen (sog. Motilitätshemmer). Diese verhindern eine ordnungsgemäße Darmentleerung, wodurch auch die schädlichen Bakterien im Darm verbleiben. Greifen Sie stattdessen lieber zu Arznei-Hefe, die die Darmflora positiv beeinflusst.