



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wer kennt sie nicht, die akut auftretenden Magen- und Darminfekte, die mit Durchfall (Diarrhoe) und ev. auch Übelkeit einhergehen. Sie entstehen in der Regel durch Lebensmittel, die stark mit Bakterien belastet sind. Häufig kommen hier z.B. Fleisch, Wurstwaren, Eier, Mayonnaise usw. als Nährboden in Betracht. Diese Bakterien überwuchern dann kurzfristig die eigene Magen- und Darmflora oder Teile der Krankheitserreger überschwemmen den Darm. Dies führt dann zu den bekannten Symptomen; der Körper kann dabei viel Flüssigkeit und Mineralstoffe verlieren (Dehydratation).

Meistens endet der Durchfall nach wenigen Tagen ganz von allein. Bei längerem Durchfall muss z.B. aber auch an eine Erkrankung mit Salmonellen gedacht werden. Wichtig ist es, eine ausreichende Flüssigkeitsmenge zu sich zu nehmen. Viel trinken ist also das A und O der Durchfalltherapie! Da können mehrere Liter nötig werden. Bei Übelkeit kommen Medikamente zum Einsatz, die das Würgegefühl reduzieren.

**Was kann man trinken?** Getrunken werden sollte in erster Linie Tee. Leichter, lang gezogener Schwarzer- (Gerbstoffe werden frei und wirken positiv auf die Darmtätigkeit) oder Kamillentee sollte bevorzugt werden. Grüner Tee muss 20 Minuten ziehen. Kein Zucker, ev. Süßstoff. Keine kohlenensäurehaltigen Getränke, kein Alkohol, keine Milch. Gelegentlich eine Bouillon kann den Mineralstoffverlust wieder ausgleichen.

Damit sich der Dickdarm erholen kann, sollten Sie anfangs keine festen Nahrungsmittel zu sich nehmen. Erst ab dem zweiten oder dritten Tag können Sie im Rahmen des Kostaufbaues (Realimentation) zunehmend geriebene Äpfel und Zwieback zu sich nehmen. Der weitere Kostplan sieht karg aus, wird Ihnen aber helfen: erst Reis- und Haferschleim, da-nach Kartoffelsuppe, fettarme Mahlzeiten, leichte Vollkost und schließlich Vollkost. Sollte zwischenzeitlich der Durchfall wieder einsetzen, ging der Kostaufbau zu schnell; gehen Sie in der Ernährung um eine Stufe zurück.

Ich selbst bin kein großer Freund von Motilitätshemmern (Stichwort: Imodium), da der Darm nicht gesund gemacht, sondern nur ruhig gestellt wird. Die Bakterien werden so nicht ausgeschieden, sondern verbleiben im Darm und können sich weiter vermehren. Ich setze solche Präparate nur in Ausnahmefällen ein.

Wenn auch die Durchfallerkrankung im Allgemeinen selbst limitierend ist, so sollten doch zusätzlich einige Dinge beachtet werden.

- Bei Durchfall über mehr als drei Tage sollten Stuhlproben untersucht werden, um hartnäckige Erreger frühzeitig zu erkennen!
- Bei Tätigkeit in lebensmittelverarbeitenden Betrieben früh zum Arzt!
- Bei blutiger Diarrhoe sofort zum Arzt!
- Bei schlechtem Allgemeinzustand oder Zeichen der Austrocknung: Arzt informieren! Ev. sind Infusionen notwendig.
- Während der Gabe von Antibiotika wird ein „leichter“ Durchfall häufig beobachtet; bitte kein eigenmächtiges Absetzen des Präparates!
- Diarrhoe nach Fernreisen ist immer ernst zu nehmen. Sofort zum Arzt!
- Vorsicht bei Durchfall von Kindern! Hier herrschen andere Regeln. Wegen Ihres geringen Körpergewichtes können sie schnell extrem austrocknen. Siehe gesondertes Merkblatt.

Dr. med. Roland Steinmetz und  
Ihr Praxisteam

► PRAXISANSCHRIFT

Dornheimer Weg 58  
64293 Darmstadt

Tel.: 06151 893734

Fax: 06151 893480