

Ratgeber Durchfall

Treten am Tag mehr als drei wäßrige oder breiige Stühle auf, spricht man von Durchfall (Diarrhoe). Dadurch kommt es im Körper zu einem Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust. Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern kann dieser Flüssigkeits- und Elektrolytverlust schnell bedrohlich werden: das Blut wird eingedickt und es kann zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen. Häufig kommen zu Durchfall auch noch Übelkeit, Erbrechen und Darmkrämpfe hinzu. Durch Erbrechen und Durchfall kann der Körper sich rasch von schädigenden Keimen oder Substanzen befreien.

Häufigste Ursachen von Durchfall

1. Magen- und Darminfektionen durch Viren oder Bakterien. Häufig kommen Erbrechen, Fieber, Gliederschmerzen oder Erkältungsbeschwerden hinzu. Die häufigsten Erreger sind: Kolibakterien ("Sommerdiarrhoe" durch Fäkalbakterien, z.B. in unsauberen Lebensmitteln oder Trinkwasser), Viren (Darmgrippe), Salmonellen (z.B. durch eine Nahrungsmittelvergiftung mit Eiern, Geflügel oder durch Ansteckung bei erkrankten Personen), Typhus-, Paratyphus-, Cholera-, Ruhrerreger (schwere Infektionen, die bei uns nicht vorkommen, aber häufig von Reisen in außereuropäische Länder mitgebracht werden). **2.** Nahrungsmittelvergiftung. **3.** Nahrungsmittelallergie. **4.** Übermäßiges Essen von Diätzucker (Sorbit, Mannit) oder übermäßige Einnahme von Abführmitteln. **5.** Angst, Streß, Nervosität. **6.** Reizdarm, auch nervöser Darm genannt. Hier treten Durchfall und verschiedene andere Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl, Verstopfung oder Bauchkrämpfe häufig im Wechsel auf, ohne daß eine spezielle Ursache bekannt ist. **7.** Alkoholmissbrauch. **8.** Bestimmte Medikamente, z.B. Antibiotika, können Durchfall auslösen. **9.** Entzündungen des Darms.

Was Sie selbst tun können

Eine einfache Durchfallerkrankung vergeht meist von alleine und benötigt keine spezielle Therapie. Generell sollte Durchfall nicht sofort unterbunden werden, da sonst Keime und Schadstoffe, z.B. bei einer Lebensmittelvergiftung, nicht ausgeschieden werden können. Wichtig ist es, die Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen. Dazu gibt es spezielle Elektrolytpräparate als Tabletten oder Flüssigkeit in Beuteln, die Glucose, Natrium, Kalium und Chlorid enthalten. Falls diese nicht zur Hand sind, kann man sich auch selbst eine Mischung aus 1/2 Liter Wasser, 5 Teelöffeln Traubenzucker und 1/2 Teelöffel Salz herstellen oder sich mit Fruchtsäften oder Cola und Salzstangen behelfen. Insgesamt sollten mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden. Auch schwarzer Tee ist gut bei Durchfall, da er leicht stopfend und beruhigend wirkt.

Sorgen Sie für eine gute Hand- und Lebensmittelhygiene.

Bei starken Durchfällen am Anfang nichts essen. Ab dem 2. oder 3. Tag mit Schonkost (Zwieback, Schleimsuppe etc.) beginnen. Für Säuglinge gibt es eine spezielle

Elektrolytlösung.

Bei leichteren Durchfallerkrankungen kann das gegessen werden, worauf Appetit besteht, allerdings sollten blähende oder stark zitrusshaltige Speisen und Getränke vermieden werden.

Medizinische Säfte mit Apfelpektin binden schädigende Stoffe oder Keime. Es kann auch geriebener Apfel verabreicht werden. Hefe (z.B. Perenterol®) hemmt das Wachstum von schädlichen Keimen und dient der Regeneration der Darmflora nach einer Durchfallerkrankung oder nach der Einnahme von Arzneimitteln, die die Darmflora angreifen (z.B. nach einer Antibiotikatherapie). Zur Wiederherstellung der Darmflora und zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte können auch Präparate eingesetzt werden, die bestimmte Bakterienstämme (z.B. Milchsäurebakterien (z.B. LC 1 Yoghurt)) enthalten.

Nehmen Sie normale Kost zu sich, wenn Sie wieder Appetit bekommen haben. Nehmen Sie in den ersten Tagen nach einem akuten Durchfall wenig milchhaltige Nahrungsmittel zu sich.

Bei starken Durchfällen kann das Medikament Loperamid über eine Hemmung der Darmmuskeltätigkeit schnell den Durchfall stoppen. Dieses Medikament soll aber nur kurzfristig, d.h. nicht länger als zwei Tage eingenommen werden, da es leicht zu einer Verstopfung kommen kann und so die Erreger bei einer Infektion nicht ausreichend ausgeschieden werden können. Auch pflanzliche Präparate lindern den Durchfall oder die Krampfbeschwerden, z.B. Tabletten oder Tropfen mit Uzarawurzelextrakt. Gegen Darmkrämpfe helfen krampflösende Medikamente in Tablettenform (z.B. Buscopan®).

Welche Warnsignale sollte man beachten?

Blutiger Durchfall, Durchfall mit Eiter oder Schleim

Mangelndes Vermögen, Flüssigkeit zu sich zu nehmen

Austrocknung (Dehydration), macht sich durch dunklen spärlichen Urin, Abgeschlagenheit und trockene Schleimhäute bemerkbar.

Ausgesprochene Abgeschlagenheit

Akuter Durchfall bei Säuglingen

Akuter Durchfall bei sehr alten Menschen

Wann soll man zum Arzt gehen?

Wenn eines der Warnsignale auftritt.

Wenn der Durchfall während oder kurz nach einem Auslandsaufenthalt auftritt.

Wenn der Durchfall länger als ein bis zwei Wochen anhält.

Gute Besserung wünscht Ihnen Praxisteam Arends.