



Was ist eine Durchfallerkrankung?

Meistens wird Durchfall durch eine Vireninfektion verursacht. Häufig sind die sehr ansteckenden Noroviren und Rotaviren verantwortlich. Aber auch durch Bakterien wie Salmonellen oder Campylobacter kann eine Magen-Darm-Infektion (Gastroenteritis) ausgelöst werden. Auch Medikamente können Durchfall als Nebenwirkung haben. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder das Reizdarmsyndrom sind weitere Ursachen.

Bei normalem Durchfall genügt es für gewöhnlich, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und abzuwarten, bis die Infektion vorbei ist. Ein starker oder länger anhaltender Durchfall muss behandelt werden. Er kann zu einem gefährlichen Flüssigkeits- und Salzverlust führen. Das kann vor allem für kleine Kinder und ältere Menschen bedrohlich werden.

Ein Arztkontakt ist bei folgenden Anzeichen ratsam:

- keine Besserung nach 48 Stunden
- hohes Fieber
- Blut im Stuhl (rotes oder schwarzes Blut)
- Schleim, der dem Stuhl aufgelagert ist
- starke Schmerzen

Wichtig zu wissen: Wenn der Körper zu viel Flüssigkeit und Salze (Elektrolyte) verloren hat, können Schwindel und Kreislaufprobleme auftreten. In diesem Fall ist ärztliche Hilfe nötig

Wie lässt sich einer Durchfallerkrankung vorbeugen?

Um sich selbst und andere zu schützen, hilft vor allem regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife. Auch eine Händedesinfektion kann bei akutem Durchfall sinnvoll sein. Sollte es zu Hause eine zweite Toilette geben, ist es hilfreich, wenn das erkrankte Familienmitglied diese bis zur Genesung allein benutzt.

Um Reisedurchfall zu vermeiden, gibt es ein paar einfache Tipps. In subtropischen oder tropischen Ländern empfiehlt es sich je nach Hygienestandards, auf rohes, ungeschältes Obst und Gemüse zu verzichten und kein Leitungswasser zu trinken. Bei Fisch oder Fleisch ist darauf zu achten, dass sie gut durchgebraten oder gekocht sind. Für Säuglinge unter 6 Monaten empfiehlt das NIG eine Impfung gegen Rotaviren. Die Schluckimpfung soll etwa 2 bis 3 Jahre vor einer Infektion schützen.



Folgendes wird die Ärztin oder der Arzt zunächst abfragen:

- ob die Beschwerden plötzlich oder allmählich aufgetreten sind
- wie lang der Durchfall schon anhält und wie häufig er ist
- wie der Stuhl beschaffen ist (Aussehen und Konsistenz)
- ob weitere Beschwerden wie Bauchschmerzen, Erbrechen oder Fieber auftreten
- was vor Beginn des Durchfalls gegessen wurde

Wichtig für die Diagnose ist außerdem:

- ob man vor kurzem im Ausland war
- ob und wenn ja, welche Medikamente eingenommen wurden oder werden
- ob Allergien oder Unverträglichkeiten bekannt sind

Bei blutigem oder anhaltendem Durchfall oder Durchfall mit Schleimauflagerung kann eine Stuhl- oder Blutprobe nötig sein. So kann festgestellt werden, welche Erreger die Infektion ausgelöst haben.

Wie wird eine Durchfallerkrankung behandelt?

Durchfall führt zu einem Verlust von Flüssigkeit und Elektrolyten (Salze). Es ist wichtig, diesen Verlust wieder auszugleichen.

Bei akutem Durchfall hilft beispielsweise schon gezuckerter Tee in Kombination mit Salzgebäck. Reis, Bananen oder Zwieback sind magenschonend und werden häufig bei akutem Durchfall empfohlen.

In der Apotheke oder Drogerie sind Elektrolytlösungen als Pulver erhältlich, die zu Hause in Wasser aufgelöst werden. Diese Lösungen enthalten Salze, Mineralstoffe sowie Traubenzucker.

Rezept bei Durchfall: „Karottensuppe nach Moro“

500 g geschälte Karotten zerkleinern: in 1 Liter Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen lassen, durch einen Sieb pressen oder in einem Mixer pürieren. Danach die Gesamtmenge auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und einen knapp gestrichenen Teelöffel (3 g) Kochsalz hinzufügen. In kleinen Mengen verabreichen.

Variante der Karottensuppe:

500 g geschälte Karotten in 1L Wasser 1 bis 1 1/2 Stunden kochen. 3 g Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) zufügen. ca. 1 Teelöffel Butter und 1 Esslöffel Zucker dazugeben und zu einem Brei verarbeiten. Wird von Kindern deutlich lieber gegessen.



Rezept für Elektrolyt-Tee:

1 Liter Kamillen- oder Pfefferminztee + 10 Eßlöffel Honig + 1 Teelöffel Salz + 1 Zitrone
- über den ganzen Tag verteilt, dazu Zwieback.

Rossi Lösung:

- 2 Teile schwarzer Tee (lange ziehen lassen) +1 Teil Orangensaft +1 Esslöffel Zucker + 1 Teelöffel Salz
- löffelweise kalt (aus dem Kühlschrank) zuführen- gut bei Übelkeit und Erbrechen.

○ **Zum Kostaufbau** eignet sich die Reissuppe (Congee) nach TCM Rezept:

- Tasse Reis +8-10 Tassen Wasser und etwas Salz
- Über mehrere Stunden kochen. Achtung kocht leicht über. Das Ganze kann man Anfangs pur trinken und im Laufe der Zeit mit gedünsteten Gemüse oder gekochten Apfelmus kombinieren.

Eher nicht: Milch, (Kakao, Grießbrei etc.) und Fleisch werden oft nicht sehr gut vertragen, wenn Sie Durchfall haben - Joghurt JA
Kaffee, Fruchtsäfte, Limonaden, Alkohol und fettige Speisen reizen den Darm zusätzlich.

Bei kleinen Kindern und älteren Menschen sowie bei starkem Durchfall.kann es sein, dass Hausmittel nicht ausreichen. Hier ist es sinnvoll, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust mit einer Rehydratationslösung (auch Elektrolyt-/Glukoselösungen genannt) in die Vene wieder auszugleichen.

Um die Dauer des Durchfalls zu verkürzen, können ergänzend zur Flüssigkeitsaufnahme und anderen Behandlungen auch Medikamente helfen.

- Medikamente wie Racecadotril beruhigen den Darm. Racecadotril ist für Kinder verschreibungspflichtig.
- Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren. Sie helfen daher nur bei einer bakteriellen Darminfektion.
- Probiotika unterstützen die Darmschleimhaut

Herzlichen Dank an das IQWiG welche mir einige Passagen zur Überarbeitung für meine Ordination überlassen haben. Stand: 04.12.2021