



Die Gesundheitsseite

Durchfall



Veränderte Essgewohnheiten, zu viel Rohkost, Infektionen... Sollten Sie sich eine Diarrhö zugezogen haben, gilt es zu reagieren. Unsere Empfehlungen, um ihr vorzubeugen und eine gute Verdauung zu fördern.

Wie der Körper reagiert

Die Sommer- oder Reisediarrhö tritt meist bei heissen Temperaturen im Sommer auf. Unterbrochene Kühlketten, schlechte Hygiene, Backwaren, Nahrungsmittel auf der Basis von Sahne und Ei oder Wurstwaren können sich als sehr zweifelhafte Freunde erweisen. Bereits wenige Stunden nach dem Verzehr treten lebensmittelbedingte Vergiftungserscheinungen auf: Der Organismus rebelliert, es kommt zu Bauchschmerzen, Fieber und Schüttelfrost gleichzeitig. Der Körper stösst ab – heftig und häufig – weichen und auch flüssigen Stuhl.

Es gilt daher, das Risiko der Dehydrierung im Auge zu behalten, ganz besonders bei Kindern, Kranken und alten Menschen.

Meist klingt eine Gastroenteritis innert weniger Tage ab. Dauert sie länger als eine Woche, sind weitergehende ärztliche Untersuchungen angesagt. Wird der Durchfall begleitet von Erbrechen und Blut im Stuhl, sollte ebenfalls unverzüglich ein Arzt konsultiert werden, der gegebenenfalls Antibiotika verschreiben oder entsprechende Massnahmen in die Wege leiten kann.

Wenn Sie bei einem Kind, das Durchfall hat, einen Gewichtsverlust von 10% und mehr feststellen, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen oder sogar ins Spital gehen. Bei chronischer Diarrhö konsultieren Sie den Kinderarzt, um sicherzustellen, dass es sich nicht um eine Glutenunverträglichkeit handelt.

Was Sie tun können

- Gehen Sie zur Apotheke. Neben einem Antidiarrhoikum kann Ihnen der Apotheker bei Bedarf auch ein krampflösendes Mittel empfehlen, um die Darmkrämpfe zu beruhigen. Auch die Homöopathie bietet zahlreiche Mittel, vor allem bei lebensmittelbedingten Vergiftungserscheinungen.
- Beugen Sie der Dehydrierung vor: Trinken Sie viel und nehmen Sie gesalzene Getränke (Gemüsebrühe, natriumhaltige, mineralstoffreiche Mineralwasser, Reiswasser) und Tees (Mädessüss, Heidelbeere, Steinklee, Heckenrose...) zu sich. Meiden Sie Fruchtsäfte und Milchgetränke.
- Nach einer 24-stündigen Diät beginnen Sie langsam wieder mit fester Nahrung: Apfelkompott, Bananen, Karottenpüree, Reis, Joghurt...
- Trinken Sie in Ländern oder Regionen, in denen andere Essgewohnheiten herrschen, nur Wasser aus verschlossenen Flaschen oder abgekocht, verwenden Sie keine Eiswürfel und bevorzugen Sie geschälte oder gekochte Nahrung. Putzen Sie sich die Zähne mit desinfiziertem Wasser oder Sprudelnwasser.
- Reagieren Sie, wenn Ihr Kind mehrfach am Tag Flüssigstuhl hat. Ist Ihr Kind unter 3 Monate, sollten Sie unverzüglich Ihren Kinderarzt aufsuchen!

Plustipp

Sie fahren in Urlaub mit Kleinkindern? Stecken Sie eine mineralsalzhaltige Dehydrierungslösung in Ihre Reiseapotheke, die Sie bei Bedarf alle 2 Minuten verabreichen, auch nachts. Vermeiden Sie Milchprodukte bis alles wieder normal verläuft und ersetzen sie diese durch Ersatzmilch (aus Ihrer Apotheke) oder Reiswasser. Im Verbund mit einer entsprechenden Ernährung ermöglicht der Hefepilz *Saccharomyces boulardii* die Wiederherstellung der natürlichen Darmflora.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

