

# Durchfall- erkrankungen



Apotheke »zur Mariahilf«

## EIN DURCHFALL LIEGT VOR, WENN FOLGENDE KRITERIEN ZUTREFFEN:

- Stuhlentleerung häufiger als 3x am Tag
- Stuhl ist sehr weich bis flüssig
- Die Stuhlmenge ist deutlicher vermehrt (mehr als 250g täglich)

Halten die Beschwerden länger als drei Wochen an, spricht man von chronischem Durchfall.

## MÖGLICHE URSACHEN:

Die Ursachen sind vielfältig. Meist steckt eine Infektion mit Viren oder Bakterien dahinter.

Am häufigsten erkranken Menschen bei Aufhalten in warmen Ländern an Durchfall. Aufgrund der meist schlechteren hygienischen Bedingungen ist das Trinkwasser oft keimbelastet, weshalb Wasser stets abgekocht oder in verschlossenen Flaschen gekauft werden sollte. Auch Eiswürfel, Salate und ungewaschenes Obst sind Ansteckungsquellen.

Ein Merkspruch für Reisende:

*„Koch es, schäl es oder vergiss es!“*

Eier- Gerichte sollten sofort nach der Zubereitung gegessen werden, da Eier ein Erregerreservoir für Salmonellen darstellen. Auch Hühnerfleisch sollte immer frisch und gut durchgebraten serviert werden.

## MÖGLICHE URSACHEN CHRONISCHER DURCHFÄLLE:

- Nervöser Darm
- Chronische Darmentzündung
- Abführmittelmissbrauch
- Kuhmilch-Unverträglichkeit
- Konsum großer Mengen von Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten
- Stoffwechselkrankheiten
- Glutenallergie
- Übermäßiger Genuss zuckerfreier Bonbons oder Kaugummi mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbitol

Neben den Durchfällen treten oft weitere Symptome einer Magen- Darm- Infektion auf. Häufig sind Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit. Auch kolikartige Schmerzen und Bauchkrämpfe können hinzukommen.

## BEI DURCHFALLERKRANKUNGEN IST ES RATSAM EINEN ARZT AUFZUSUCHEN!

# Durchfall- erkrankungen



Apotheke »zur Mariahilf«

## WIE BEHANDELT MAN DURCHFALL:

- Trinken sie viel Wasser oder diverse Tees
- Gleichen sie den Salzhaushalt mit Elektrolytgetränken aus
- Kohletabletten binden die Giftstoffe
- Hilfreich können auch Gerbstoffe sein
- Präparate mit Loperamid sind nur in Ausnahme Fällen (z.B.: Reisen) ratsam, da sie die Ausscheidung der Krankheitserreger bremsen und dadurch die Erkrankungsdauer verlängern können. (Achtung nicht länger als 2 Tage einnehmen)
- Durch die Einnahme von Darmbakterien regeneriert sich die Darmflora wieder

## WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN:

- Getrocknete Heidelbeeren kauen (für Kinder sehr geeignet)
  - 1.Tag 15 Stück
  - 2.Tag 14 Stück
  - 3.Tag 13 Stück, usw.
 Sie wirken antiseptisch, zusammenziehend und nehmen Giftstoffe auf. Getrocknete Heidelbeeren können auch als Tee zubereiten. Achtung frische Heidelbeeren besitzen eine abführende Wirkung!
- Essen sie wenig Fett und vermeiden sie Zucker
- Schwarztee trinken. Bitte leeren sie den ersten Aufguss weg und gießen sie den Filterbeutel oder den losen Tee noch einmal auf. Der erste Aufguss enthält Coffein (für Kinder nicht geeignet), im zweiten Aufguss sind dann nur noch die Gerbstoffe drin.
- Reiben sie einen Apfel und lassen sie ihn braun werden. Durch das entstandene Pektin dickt der Stuhl ein.
- Essen sie Bananen und Zwieback
- Kein frisches Obst essen. Keine Obstsäfte trinken.
- Div. Tees die bei Durchfall geeignet sind: Brombeerblätter, Blutwurz, Kamille, Gänsefingerkraut, Pfefferminz, Walnussblätter, Schafgarbe, Queckenwurzel ...
- Machen sie sich eine Einbrenn aus Mehl, Wasser und Salz (keine Butter). Mehl braun werden lassen, mit Wasser aufgießen etwas Salzen. Sie können auch ein altes Brot hineinstückeln.
- Wenn die Durchfälle weniger werden und der Appetit zurück kommt, fangen sie mit Kartoffeln, Reis, Nudeln und Putenfleisch wieder an.
- Informieren Sie sich bei uns oder bei Ihrem Homöopathen auch über homöopathische Mittel. Achtung bei einer Einnahme von homöopathischen Mitteln müssen sie auf Produkte, die ätherische Öle, Menthol oder Kampfer beinhalten verzichten. Da sie über die Schleimhäute wirken, sollten Sie 10 Minuten vor- und nach der Einnahme nichts essen und trinken.

Wichtig ist das die Giftstoffe hinausbefördert werden. Am Besten in einem kompakten Zustand.

**FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG!**