

# Diarrhoen / Durchfall

## Was ist Diarrhö (Durchfall)?

Diarrhö bedeutet, dass der Stuhlgang:

- **häufiger als 3-mal pro Tag** auftritt
- **flüssig oder breiig** ist
- und/oder mit **einem erhöhten Stuhlvolumen** einhergeht

Meist ist Durchfall **vorübergehend und harmlos**, kann aber unangenehm sein und den Körper stark belasten – vor allem durch **Flüssigkeits- und Salzverlust**.

## Welche Formen von Durchfall gibt es?

### **Akute Diarrhö**

- Plötzlicher Beginn
- Dauert meist nur wenige Tage
- Häufig durch Infektionen verursacht (z. B. Viren, Bakterien)

### **Chronische Diarrhö**

- Hält länger als 2–3 Wochen an
- Ursache muss ärztlich abgeklärt werden
- Mögliche Ursachen: Reizdarmsyndrom, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Medikamente

## Mögliche Ursachen für akuten Durchfall

- **Magen-Darm-Infekte** (häufigste Ursache)
- **Verdorbene Lebensmittel / Lebensmittelvergiftung**
- **Reiseinfektionen** (z. B. Reisediarrhö in tropischen Ländern)
- **Medikamente** (z. B. Antibiotika)
- **Stress / Nervosität**

## Was Sie selbst tun können – Behandlung bei akutem Durchfall

### **1. Flüssigkeitsverlust ausgleichen**

- Trinken Sie **viel**: mind. 2–3 Liter/Tag
- Geeignet: Wasser, Kräutertee, Brühe, verdünnte Fruchtsäfte

- Bei starkem Durchfall: **Elektrolytlösungen aus der Apotheke** oder selbst gemacht (→ siehe unten)

## **2. Schonende Ernährung**

- Leicht verdauliche, fettarme Kost
- Gut verträglich: Zwieback, Banane, geriebener Apfel, Karottensuppe, Reis, Kartoffeln
- Meiden: Milchprodukte, fettige Speisen, Kaffee, Alkohol, Rohkost, Süßigkeiten

## **3. Körperliche Schonung**

- Gönnen Sie sich Ruhe
- Achten Sie auf regelmäßige Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme

## **Hausmittel und Tipps**

- **Karottensuppe nach Moro** (hilfreich bei bakteriellen Durchfällen, auch für Kinder)
- **Geriebener Apfel** (enthält Pektin, das den Stuhl eindickt)
- **Wärme auf dem Bauch** (z. B. Wärmflasche bei Krämpfen)

## **Sinnvolle Medikamente**

- **Elektrolytpräparate:** bei starkem Flüssigkeitsverlust
- **Perenterol**
- **Kohle**
- **Antibiotika:** nur bei bestimmten bakteriellen Infektionen – immer nach ärztlicher Verordnung!

## **Wann sollten Sie zum Arzt gehen?**

### **Sofort zum Arzt bei:**

- Blut im Stuhl
- Anhaltendem Erbrechen
- Starker Kreislaufschwäche oder Schwindel
- Durchfall länger als 5 Tage
- Kleinkinder, ältere oder chronisch kranke Personen mit starkem Durchfall
- Nach Reisen in Tropenregionen

## **Vorbeugung: Was hilft, Durchfall zu vermeiden?**

- Hände gründlich waschen – besonders nach dem Toilettengang und vor dem Essen
- Auf Hygiene beim Kochen achten
- Keine verdorbenen oder rohen Lebensmittel verzehren
- Auf Reisen: Kein Leitungswasser trinken, keine Eiswürfel, geschältes Obst bevorzugen

- Bei Antibiotika-Einnahme: Einnahme von Probiotika mit dem Arzt besprechen

### **Rezept: Elektrolytlösung selbst herstellen**

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren (nicht bei Babys!)

- 1 Liter abgekochtes, lauwarmes Wasser
- 1 Teelöffel Salz
- 8 Teelöffel Zucker
- Nach Wunsch etwas Orangensaft oder Banane für Geschmack

Gut umrühren und über den Tag verteilt trinken

### **Fazit**

- In den meisten Fällen ist Durchfall **harmlos und vorübergehend**
- Wichtig: **Viel trinken, Elektrolyte ersetzen, auf Ernährung achten**
- Bei Warnzeichen bitte rechtzeitig zum Arzt gehen
- Gute Hygiene schützt vor Infektionen