



## **Akuter Durchfall – was kann ich dagegen tun?**

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie leiden an einer unangenehmen, aber in aller Regel harmlosem (meist) Virus-bedingten Durchfall-Erkrankung. Ihr Körper hat dies erkannt und „kämpft“ nun mit dem Virus. Dabei versucht er mittels Durchfall, das Virus zu entfernen.

Diese prinzipiell sinnvolle Reaktion ist meistens nach 24.48 Stunden abgeschlossen. Sie können Ihren Körper bei der Heilung unterstützen, indem Sie folgende Diät-Hinweise beachten und stufenweise steigern:

1. Evtl. gar keine Nahrung, allenfalls etwas Tee
2. Zwieback, Toast, Knäckebrot
3. Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett mit gedünsteten Wurzeln
4. geriebener Apfel mit zerdrückter Banane
5. geriebener Apfel mit zerdrückter Banane mit Magerquark
6. Suppenwürfelbrühe eventuell mit Reis.

**KEINE MILCH, KEIN FETT, KEIN EIS, KEIN EI, KEIN ALKOHOL, KEIN FLEISCH, KEIN KAFFEE**

Eine Wärmflasche oder feucht-warme Bauchwickel lindern die krampfartigen Bauchschmerzen oftmals gut.

Der Heilungsprozess kann bis zu drei Wochen dauern. Sie sollten sich auf jeden Fall melden bei

- anhaltender Temperatur über 39° Celsius
- anhaltenden Dauerschmerzen
- mehrmaligen blutigen Durchfällen
- Gewichtsverlust von mehr als 10%
- erneuter Verschlechterung nach anfänglicher Besserung
- Unsicherheiten zum Krankheitsverlauf
- Durchfall nach eine Fernreise

Wenn Sie beim Durchfall viel Flüssigkeit verlieren, kann es sinnvoll sein, spezielle Nährlösungen zu sich zu nehmen (eine Art „Koch-Rezept“ dafür bekommen Sie von uns).

Das frei verkäufliche Medikament Loperamid (z.B. „Loperamid Al akut“) kann helfen, die übermäßige Darmtätigkeit zu stoppen. Es sollte möglichst nach jedem wässrigen Durchfall genommen werden – keinesfalls mehr, wenn der Stuhl breiförmig oder gar fest geworden ist.

**Gute Besserung! Ihr Praxis-Team**