

## Bei Durchfallerkrankungen

Die meisten „einfachen“ Magen-Darm-Infekte sind für sonst gesunde, erwachsene Menschen in drei bis spätestens 5 Tagen ausgestanden (Erfahrungsmedizin) und bedürfen keiner speziellen Therapie - etwa mit Antibiotika o.ä.

**Als hilfreiche Maßnahmen**, den Magen-Darm-Infekt zu überwinden, dem Körper also zu helfen, den Infekt gut zu überstehen, können folgende Maßnahmen gelten:

- für 24 Stunden eine sog. „Teepause“ zu machen, das entlastet den Magen-Darm-Kanal enorm.

Teepause heißt, dass man nur Tee (dünnen schwarzen oder grünen Tee, Kamillentee, Fencheltee, Pfefferminztee) zu sich nimmt. Dies kann man durch Salzstangen (ersetzt z.T. den Salzverlust) und Zwieback als leicht verdaulichen Kalorienspender ergänzen.

- die Kost erst langsam wieder aufbauen um dem Magen-Darm-Kanal nicht gleich zu überfordern, z.B. mit: einer salzigen Fertigbrühe, etwas Kartoffelmuss mit Wasser und Salz (ohne Milch oder Butter ...), etwas Karottensuppe mit Wasser und Salz, mal einen geriebenen Apfel, mal eine gequetschte Banane ...

- in den ersten 5 Tagen bitte Vorsicht mit Milch, Kaffee und allem, was fett, gebraten oder stärker gewürzt ist (lediglich etwas Salz ist hier geeignet).

- um eine weitere Verbreitung möglichst zu vermeiden, sollten Sie besonders auf hygienische Maßnahmen – Hände waschen und eigenes Handtuch achten.

**Wichtig:** bei Fieber oder starken Schmerzen, bei Kreislaufproblemen oder Beimengungen von Schleim oder gar Blut im Stuhlgang (oder waren Sie gerade auf einer Fernreise?), sollten Sie allerdings unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.

**Wichtig ist auch** unter dem Aspekt einer weiteren Verbreitung von Infektionen zu klären:

- habe ich etwas zu mir genommen, was durch seinen Geschmack, Geruch .. schon verdächtig war? – wenn ja, was war es, wann war es, wo habe ich es zu mir genommen (Gastronomie, Betriebskantine ...?) und haben andere davon gegessen/getrunken und sind auch erkrankt?

- war etwas dabei, was bekanntermaßen schnell zu Durchfallerkrankungen führen kann? So finden sich z.B. Salmonellen als Erreger bei Durchfallerkrankungen besonders häufig in Gerichten, die aus Eiern, Milch, Geflügel hergestellt werden (z.B. Speise-Eis, Tiramisu, Mayonnaise, Geflügel ...)

- habe ich mich bei Mitmenschen angesteckt, bei denen bereits eine Durchfallerkrankung als einfacher Virusinfekt bekannt ist?

Im Zweifelsfalle nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Arzt auf.