



Wenn es im Darm plötzlich rebelliert

Fast jeden erwischt es mindestens ein Mal im Jahr. Und bei Reisen, vor allem in tropische Gebiete, steigt die Wahrscheinlichkeit enorm an: Überfallen von einem schlagartigen Druck im Gedärm, muss der Betroffene schleunigst ein „stilles Örtchen“ aufsuchen – und dies mehrmals am Tag.

► *Unangenehm, meist aber harmlos*

Akute Durchfälle verlaufen im Allgemeinen leicht und hören nach ein paar Tagen von selbst wieder auf. Eine ursächliche Behandlung ist dann nicht erforderlich. Bei einer Infektion durch Bakterien, Viren und Parasiten oder deren Gifte, der häufigsten Ursache für einen Durchfall, ist es daher meist verzichtbar, den genauen Erreger ausfindig zu machen. Auch bei einer antibiotischen Therapie, die ebenfalls einen Durchfall nach sich ziehen kann, regelt sich der Stuhlgang nach Beendigung wieder von allein. Sind konkrete Auslöser auszumachen wie beispielsweise unverträgliche Nahrungsmittel, missbräuchlicher Abführmittelgebrauch oder große Mengen an Sorbit, das in Süßigkeiten oder Kaugummi oft den Zucker ersetzt, sollten diese möglichst gemieden werden.

► *Austrocknung frühzeitig vorbeugen*

Mit der vermehrten Ausscheidung verliert der Körper viel Flüssigkeit und Elektrolyte, wodurch lebenswichtige Funktionen gefährdet sein können. Beides muss deshalb unverzüglich ersetzt werden. Bei einer leichten Erkrankung reichen gesüßter, etwa 20 Minuten lang gezogener, schwarzer Tee sowie Salzgebäck oder fettarme Gemüsebrühe. Diesen Hausmitteln vorzuziehen sind, vor allem bei heftigerem Durchfall, fertige Traubenzucker/Elektrolytmischungen. Hierbei ist das Mengenverhältnis der einzelnen Wirkkomponenten exakt auf die körperlichen Bedürfnisse abgestimmt.

► *Unterstützende Therapie*

Die gestörte Darmfunktion kann schneller normalisiert werden, indem die natürliche Darmflora mit Lactobacillus- oder Saccharomyces-Präparaten wiederaufgebaut wird. Auch um einer Reisediarrhö vorzubeugen, können solche Probiotika versucht werden. Gerbstoffe in Heidelbeeren oder in Form synthetischer Tannine sollen die entzündete Darmschleimhaut abdichten, damit weniger Flüssigkeit verloren geht und auch eine Giftaufnahme verringert wird. Sind der Großteil der Erreger oder deren Toxine

durch die ersten Entleerungen bereits eliminiert, der Durchfall aber noch nicht zum Stillstand gekommen, kann mit Loperamid die übererregte Bewegung des Darmes gehemmt und damit der Stuhl eingedickt werden. Eine Diät ist nicht zwingend. Günstig sind Karottenreisschleim, Bananen und Joghurt oder geriebene Äpfel. Auf geröstete, fette und scharfe Speisen sollte in den ersten zwei bis drei Tagen besser verzichtet werden.

► *Wann zum Arzt?*

Spricht ein „flotter Otto“ auf die Selbstmedikation nicht innerhalb von drei Tagen an, sollte medizinischer Rat eingeholt werden. Dieser ist sofort gefragt, wenn Fieber, heftige Leibscherzen oder Anzeichen einer Austrocknung auftreten oder Blut beigemischt ist. Auch Patienten mit chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn und Risikopatienten wie Säuglinge, Kleinkinder und Senioren oder Nieren- bzw. Herzinsuffiziente gehören unter ärztliche Kontrolle. Wer kurz vorher aus den Tropen zurückgekehrt ist, muss unbedingt darauf hinweisen, da dann eine gefährliche Erkrankung dahinter stecken könnte, die eine spezifische Diagnostik und Therapie erfordert.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de