

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Phytotherapie

Pflanzen, die viel Gerbstoffe enthalten – darunter fallen **Blutwurz**, **Eichenrinde**, **Heidelbeeren** und **Ratanhiawurzel** – schützen die Darmschleimhaut vor Wasserverlust. Wer den leicht bitteren Geschmack dieser Pflanzen nicht mag, kann diese auch in Form von Tropfen einnehmen – fragen Sie dazu Ihren Apotheker.

Pflanzen, die weniger Gerbstoffe enthalten – so etwa **Brombeerblätter** und **Odermennig** – können, als Tee genossen, zu einer Besserung des Durchfalls führen. **Uzarawurzel** – als Dragee, Tropfen oder Saft in Ihrer Apotheke – hilft gut bei akuten Durchfällen und trägt zu einer Beruhigung des Darms bei.

Die ätherischen Öle der **Zimtrinde** wirken entspannend auf die Muskulatur des Darms und lindern daher Schmerzen.

Fragen Sie Ihren Apotheker auch über den Einsatz von **Flohsamenschalen**, die die Konsistenz des Stuhls verbessern.

Diverse **Kohle-** und **Heilerde-**Präparate absorbieren im Magen-Darm-Trakt Giftstoffe und leiten diese aus dem Körper aus.

Heidelbeeren können als getrocknete Beeren – erhältlich in Ihrer Apotheke – gekaut oder als Tee konsumiert, gut gegen akute Durchfallerkrankungen eingesetzt werden.

Heidelbeer-Tee

Für einen Tee zerquetschen Sie 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren, geben diese in 250 ml Wasser und lassen die Mischung 10 Minuten kochen; abseihen und über den Tag verteilt mehrere Tassen trinken.

TIPP

Neben den genannten Stoffen aus der Natur ist es auch ratsam, den Durchfall mit in der Apotheke erhältlichen Trinksalzmischungen zu behandeln – dadurch wird der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt des Körpers verlässlich ausgeglichen.

Vorsicht bei Säuglingen und Kleinkindern

Bei Babys spricht man von Durchfall, wenn fünf dünne Stühle pro Tag auftreten. Wobei man beachten muss, wie der Stuhl normalerweise aussieht. Gestillte Babys weisen oft einen sehr dünnen Stuhl auf. Vorsicht sollte geboten sein, wenn der Stuhl beinahe flüssig ist. Bei älteren Kindern spricht man von Durchfall, wenn sie drei dünne Stühle pro Tag haben. In solchen Fällen sollten Eltern rechtzeitig einen Experten aufsuchen. Kritisch wird es, wenn Fieber, Erbrechen oder extreme Niedergeschlagenheit auftreten. Trägt das Kind noch Windeln, heben Sie eine volle Windel auf, denn dann kann leicht eine Stuhluntersuchung durchgeführt werden. Babys und kleine Kinder sind von einer schnellen Austrocknung gefährdet. Um dies zu verhindern, müssen die Kinder viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Säuglingen wird zumeist ein spezielles Elektrolytpulver aus der Apotheke verschrieben. Bei etwas älteren Kindern kann eine Trinklösung selbst gemischt werden (siehe Anleitung Elektrolyt-Lösung), diese sollte schluckweise getrunken werden. Wird die Lösung vom Kind gut vertragen, kann langsam auf normales Essen übergegangen werden. In den ersten Tagen nach dem Durchfall sollte auf fettarme, leicht verträgliche Kost geachtet werden.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne über geeignete Produkte, die Sie in der Therapie gegen Durchfall unterstützen.

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Fotos: photos.com; MEV
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen:
> Ernährungsmedizin: Biesalski et al. Thieme Verlag
> Alternativ Heilen: Jänicke, Grünwald. GU-Verlag
> Grüne Apotheke: Jänicke, Grünwald. GU-Verlag

Ernährungstipps bei Durchfall



Durchfall kann durch eine Infektionskrankheit oder eine chronische Erkrankung hervorgerufen werden. Unter Durchfall versteht der Experte ungeformten, dünnflüssigen Stuhlgang, der mindestens dreimal täglich auftritt. Dauert der Durchfall über 2 Tage an, sollte auf jeden Fall ein Experte kontaktiert werden, um die Ursache genauer abzuklären. Akuter schwerer Durchfall kann lebensbedrohliche Ausmaße annehmen, wenn der Körper zu viel an Flüssigkeit und Mineralien verliert.

Erste Hinweise für zu hohen Wasser- und Elektrolyt-Verlust sind Schwäche, trockene Zunge und Blutdruckabfall – ist dies der Fall, sollten Sie umgehend ärztliche Hilfe rufen. Bei funktionierender Verdauung werden dem Nahrungsbrei bei der Passage durch den Darm Wasser und Salze entzogen, so dass diese dem Körper zur Verfügung stehen – geformter Stuhl entsteht. Ist dies nicht der Fall, gehen vermehrt Wasser und Elektrolyte (Salze) über den Stuhl verloren.

Ursachen von Durchfall

Die Ursachen von Durchfall können unterschiedlichen Ursprungs sein. Chronische Krankheiten im Bereich des Verdauungstraktes oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Morbus Crohn, Zöliakie, Laktoseintoleranz ...) führen zu Schäden; der Durchfall besteht zumeist über einen längeren Zeitraum. Durchfall kann ebenso bei Missbrauch von Abführmitteln oder als Nebenwirkung von Arzneimitteln, die die Darmflora schädigen, auftreten. In den allermeisten Fällen jedoch ist eine Infektionskrankheit durch bakterielle oder virale Erreger die Ursache des Durchfalls. Diese Erreger lösen eine Entzündung der Darmschleimhaut aus, welche zu Durchfall führt. Krampfartige Bauchschmerzen, Blähungen, häufiger weicher bis flüssiger Stuhlgang und leichte Schwäche sind die typischen Symptome bei Durchfall. Die meisten Durchfälle gehen nach wenigen Tagen vorbei. Manche Erreger führen zu lang anhaltenden Beschwerden, die eine medikamentöse Behandlung erforderlich machen. Hierbei kommen Darmperistaltik-Hemmer – sie verlangsamen

die Bewegung des Darms – oder Antibiotika zum Einsatz. Kommt Fieber hinzu oder zeigt sich Blut im Stuhl bzw. dauert der Durchfall länger als 2 Tage an, müssen Sie unbedingt einen Experten aufsuchen. Bei leichten Durchfallerkrankungen kommt neben diversen bewährten Hausmitteln und Phytotherapeutika eine modifizierte Ernährung zum Einsatz – Verlauf und Länge des Durchfalls können so positiv beeinflusst werden.

Diät bei Durchfall

Bei Durchfall sollten Sie sich einige Tage an eine Diät halten, die den Körper nicht zusätzlich belastet. Greifen Sie zu Tee, Zwieback, Haferschleim, Bananenbrei oder geriebenen Äpfeln. In den allermeisten Fällen klingen die Symptome des Durchfalls nach ein bis zwei Tagen wieder ab. Achten Sie ganz besonders auf reichlich Flüssigkeitszufuhr.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Da der Körper bei Durchfall viel an Flüssigkeit und Elektrolyten verliert, sollten Sie diese Verluste ausgleichen. Beachten Sie dabei, dass Sie diese nicht über Alkohol, Kaffee oder Milch ersetzen. Entgegen gängigen Meinungen ist Cola nicht zur Behandlung von Durchfall geeignet, da es zu viel Zucker und zu wenige Salze enthält. Zudem steigert der hohe Gehalt an Coffein die Flüssigkeitsausscheidung. Greifen Sie vermehrt zu Tees oder Elektrolytlösungen. Bei Durchfall haben sich gerbstoffreicher Tee, Tee aus Kamille, Fenchel, Pfefferminz sowie Tee aus Anis, Kümmel und Fenchel zu gleichen Teilen bewährt – Kamille wirkt antibakteriell, Kümmel und Fenchel wirken gegen Blähungen, Pfefferminz wirkt krampflösend. Im Besonderen muss bei Säuglingen und Kleinkindern sowie alten Menschen auf eine wiederholte Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Bewährte Hausmittel gegen Durchfall

Neben der wichtigsten Säule in der Selbstbehandlung – dem Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes – tragen auch diätetische Maßnahmen zu einer Besserung bei. Bewährte Hausmittel in der Selbstbehandlung sind die Karottensuppe und die Rohapfeldiät – die enthaltenen

Pektine quellen stark auf und absorbieren im Darm z.B. toxische Produkte von Mikroorganismen.

Karottensuppe

Dazu schneiden Sie 500 g geschälte Karotten in kleine Stücke und kochen diese in einem Liter Wasser bis sie weich sind. Dann pürieren Sie die Stücke mit dem Kochwasser (Pürierstab oder Sieb). Danach füllen Sie die Suppe mit Wasser auf eine Gesamtmenge von einem Liter auf und schmecken diese mit drei Gramm Kochsalz (ein knapp gestrichener Teelöffel) ab.

Rohapfeldiät

Bei der Rohapfeldiät werden 250 g gewaschene Äpfel entkernt und mit Schale zu jeder Mahlzeit frisch gerieben und mit Zitronensaft beträufelt. Über den Tag kann man in etwa fünf Apfelmahlzeiten verteilen.



Bananenbrei

Eine reife Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit einem Schneebesen aufschlagen. Der Bananenbrei kann mit Zitronensaft abgeschmeckt werden.

Joghurt mit Ingwer und Muskat

Ein altes Hausmittel kann auch bei akutem Durchfall gut helfen. Mischen Sie dazu einen Becher fettarmes Joghurt mit einer Messerspitze Muskatpulver und einem Esslöffel frisch gepresstem Ingwersaft. Essen Sie die Mischung langsam und löffelweise. Den Ingwersaft stellen Sie her, indem Sie Ingwer reiben und durch ein Tuch pressen.

Elektrolyt-Lösung

Geben Sie den Saft von 4 Orangen, 7 Teelöffel (Trauben-)Zucker und 1 Teelöffel Kochsalz auf einen Liter abgekochtes Wasser. Schluckweise über den Tag verteilt trinken.