

Liebe Patienten,

Sie haben uns wegen einer akuten Magen-Darm-Erkrankung aufgesucht.

Hierzu möchten wir Ihnen gern noch einige Hinweise geben:

Magen-Darm-Infekte heilen in der Regel spontan nach 1-3 Tagen aus; am besten geschieht dies, wenn man dem Magen-Darm-Trakt eine "Teepause" gönnt.

Sie sollten uns auf jeden Fall informieren falls

- Sie Fieber über 38,5°C bekommen
- Sie blutige, pechschwarze oder stark schleimige Stuhlgänge haben
- sich Ihr Allgemeinbefinden deutlich verschlechtert
- stärkere Bauchschmerzen auftreten
- der Durchfall mehr als drei Tage anhält
- Sie einen Gewichtsverlust von mehr als 3 kg bemerken (Kinder über 5 % des Körpergewichts)

Therapeutisch empfiehlt sich folgendes:

Falls Sie zu der oben erwähnten Teepause noch etwas essen möchten, nehmen Sie Weißbrot, Zwieback, Haferschleim, Reis oder Kartoffelpüree (ohne Milch zubereitet!) zu sich. Geriebene Äpfel, gemuste Bananen, Salzstangen oder eine salzige Brühe sind ebenfalls geeignet, da Sie bei Erbrechen und Durchfall schnell Blutsalze verlieren können.

Wenn die Symptome verschwunden sind, gewöhnen Sie ihren Magen-Darm-Trakt langsam wieder an normale Ernährung.

Verzichten Sie in den ersten Tagen auf fettige Speisen und Milchprodukte, da die milchsäurespaltenden Bakterien in unserer Darmflora oft durch Infekte in Mitleidenschaft gezogen werden.

Wenn Sie in der Apotheke Medikamente gegen Durchfall holen wollen, verzichten Sie auf "Durchfallblocker", die den Darm lähmen

(z.B. Imodium® [Loperamid]), denn was an krankhaften Keimen da ist, soll auch wieder ausgeschieden werden. Überlassen Sie uns lieber die Entscheidung, wann solche Produkte in Einzelfällen sinnvoll sein können.

Verwenden Sie, falls erforderlich, statt dessen ggf. Präparate, die die normale Darmflora wieder aufbauen (z.B. Infekto-Diarrhoestop®, Perenterol®, Perocur®).

In der Regel heilt der banale Magen-Darm-Infekt aber auch ohne Medikamente rasch aus.

Ganz wichtig ist es, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, dies ganz besonders bei Kindern und alten Menschen, da diese rasch "austrocknen".

Hier noch ein Rezept für einen Glucose-Salz-Tee, der bei stärkerem Durchfall oder Erbrechen (zunächst teelöffelweise) gekühlt gereicht wird.

1 Liter Fenchel - oder 2. Aufguss eines Schwarztees mit 3/4 Teelöffel Salz

1 Teel. Backpulver

4 Esslöffel Zucker

1 Tasse Orangensaft

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr Praxisteam!