



Treten am Tag mehr als drei wässrige oder breiige Stühle auf, spricht man von Durchfall (Diarrhoe). Dadurch kommt es im Körper zu einem Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust. Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern kann dieser Flüssigkeits- und Elektrolytverlust schnell bedrohlich werden: das Blut wird eingedickt und es kann zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen. Häufig kommen zu Durchfall auch noch Übelkeit, Erbrechen und Darmkrämpfe hinzu. Durch Erbrechen und Durchfall kann der Körper sich rasch von schädigenden Keimen oder Substanzen befreien.

Häufige Ursachen

Magen- und Darminfektionen durch Viren oder Bakterien. Häufig kommen Erbrechen, Fieber, Gliederschmerzen oder Erkältungsbeschwerden hinzu. Die häufigsten Erreger sind: Kolibakterien ("Sommerdiarrhoe" durch Fäkalbakterien, z.B. in unsauberem Lebensmittel oder Trinkwasser), Viren (Darmgrippe), Salmonellen (z.B. durch eine Nahrungsmittelvergiftung mit Eiern, Geflügel oder durch Ansteckung bei erkrankten Personen), Typhus-, Paratyphus-, Cholera-, Ruhrerreger (schwere Infektionen, die bei uns nicht vorkommen, aber häufig von Reisen in außereuropäische Länder mitgebracht werden).

Nahrungsmittelvergiftung.

Nahrungsmittelallergie.

Übermäßiges Essen von Diätzucker (Sorbit, Mannit) oder übermäßige Einnahme von Abführmitteln.

Angst, Stress, Nervosität.

Reizdarm, auch nervöser Darm genannt. Hier treten Durchfall und verschiedene andere Beschwerden wie Blähungen und Völlegefühl, Verstopfung oder Bauchkrämpfe häufig im Wechsel auf, ohne dass eine spezielle Ursache bekannt ist.

Alkoholmissbrauch

Bestimmte Medikamente, z.B. Antibiotika, können Durchfall auslösen.

Entzündungen des Darms.

Was Sie tun können

Eine einfache Durchfallerkrankung vergeht meist von alleine und benötigt keine spezielle Therapie. Generell sollte Durchfall nicht sofort unterbunden werden, da sonst Keime und Schadstoffe, z.B. bei einer Lebensmittelvergiftung, nicht ausgeschieden werden können. Wichtig ist es, die Flüssigkeits- und Elektrolytverluste auszugleichen. Dazu gibt es spezielle Elektrolytpräparate als Tabletten oder Flüssigkeit in Beuteln, die Glucose, Natrium, Kalium und Chlorid enthalten. Falls diese nicht zur Hand sind, kann man sich auch selbst eine Mischung aus 1/2 Liter Wasser, 5 Teelöffeln Traubenzucker und 1/2 Teelöffel Salz herstellen oder sich mit Fruchtsäften oder Cola und Salzstangen behelfen. Insgesamt sollten mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden. Auch schwarzer Tee ist gut bei Durchfall, da er leicht stopfend und beruhigend wirkt.

Bei starken Durchfällen am Anfang nichts essen. Ab dem 2. oder 3. Tag mit Schonkost (Zwieback, Schleimsuppe etc.) beginnen. Für Säuglinge gibt es eine spezielle Heilnahrung. Bei leichteren

Durchfallerkrankungen kann das gegessen werden, worauf Appetit besteht, allerdings sollten blähende oder stark zitrusshaltige Speisen und Getränke vermieden werden.

Medizinische Säfte mit Apfelpektin binden schädigende Stoffe oder Keime. Es kann auch geriebener Apfel verabreicht werden.

Tabletten mit Gerbstoffen (z.B. Tannin-Eiweiß) dichten die Darmschleimhautoberfläche ab und wirken antibakteriell. Schwarzer Tee wirkt im Prinzip ähnlich.

Hefe hemmt das Wachstum von schädlichen Keimen und dient der Regeneration der Darmflora nach einer Durchfallerkrankung oder nach der Einnahme von Arzneimitteln, die die Darmflora angreifen (z.B. nach einer Antibiotikatherapie). Eine Sanierung der Darmflora geht einher mit einer Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte, weil bei einem gesunden Darmmilieu eindringende, krankmachende Keime an der Vermehrung gehindert werden. Zur Regeneration der Darmflora und zur Aktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte können auch Präparate eingesetzt werden, die bestimmte Bakterienstämme (z.B. Milchsäurebakterien oder Escherichia coli) enthalten.

Bei starken Durchfällen kann Loperamid über eine Hemmung der Darmmuskeltätigkeit schnell den Durchfall stoppen. Diese Präparate sollten aber nur kurzfristig, d.h. nicht länger als zwei Tage eingenommen werden, da es leicht zu einer Verstopfung kommen kann und so die Erreger bei einer Infektion nicht ausreichend ausgeschieden werden können.

Auch pflanzliche Präparate lindern den Durchfall oder die Krampfbeschwerden, z.B. Tabletten oder Tropfen mit Uzarawurzelextrakt.

Gegen Darmkrämpfe helfen krampflösende Medikamente in Tablettenform.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn die Durchfälle sehr stark sind oder länger andauern.

Wenn Blut im Stuhl ist.

Wenn andere Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Schmerzen hinzukommen.

Bei Durchfällen nach einer Fernreise.

Wenn Säuglinge oder Kinder betroffen sind.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann die Ursache der Durchfallerkrankung herausfinden und eine spezielle Therapie einleiten, z.B. mit antibakteriellen Medikamenten.

Vorbeugung

Besonders bei Reisen in heiße Länder nur gekochte oder geschälte Speisen essen, z.B. kein offenes Speiseeis oder Salat. Das Trinkwasser abkochen oder Mineralwasser verwenden. Dies gilt auch für das Zähneputzen. Achtung: keine Eiswürfel in Getränke!

Gegen Cholera und Typhus ist eine Impfung möglich.

Möglichst keine rohen oder weichgekochten Eier (besonders im Sommer) und kein ungenügend gegartes Geflügel sowie ungewaschenes Obst und Salate essen.

Einige Darmerkrankungen (z.B. durch Salmonellen verursacht) sind stark ansteckend. Besondere Hygienemaßnahmen sind dann notwendig.

Hefepreparate können Durchfallerkrankungen vorbeugen.