



Mit **Tipps** zur  
schnellen Hilfe!

# Ratgeber

# Durchfall

Familien-Aktion  
Gesunder Darm



URSACHEN · PRÄVENTION · BEHANDLUNG

<b>Durchfall – was ist das eigentlich? .....</b>	<b>2</b>
<b>Die Übeltäter: Viren, Bakterien, Medikamente .....</b>	<b>4</b>
<b>Durchfall bei Kindern – Lebensgefahr droht .....</b>	<b>6</b>
<b>Wenn der Durchfall zuschlägt .....</b>	<b>8</b>
<b>Lactobacillen – die schnelle Hilfe .....</b>	<b>10</b>
<b>Das können Sie selbst tun .....</b>	<b>12</b>
<b>Richtig vorbeugen – damit es Ihre Familie erst gar nicht „erwischt“ .....</b>	<b>14</b>
<b>Die wichtigsten Fachbegriffe in Kürze .....</b>	<b>16</b>

# Akuter Durchfall – die unterschätzte Gefahr

*Wenn der Durchfall „zuschlägt“, leidet meist die ganze Familie.  
Die „Familien-Aktion Gesunder Darm“ möchte Ihnen helfen –  
damit schnell wieder Normalität einkehrt*

Liebe Patienten, liebe Eltern,

Durchfallerkrankungen werden in ihrer Gefahr oft unterschätzt: Während sie für Erwachsene mittleren Alters meist nur unangenehm und lästig sind, stellen sie für Kinder und besonders für Babys, aber auch für ältere Menschen, häufig eine schwere gesundheitliche Bedrohung dar. Längeres Warten, Experimentieren mit angeblich verlässlichen Hausmitteln, falsche Medikamente und das zu späte Einschalten eines Arztes können das Leben von Kindern und Senioren ernsthaft in Gefahr bringen. Durchfall bei diesen Personengruppen ist keine Bagatelle und muss umgehend richtig behandelt werden.



Prof. Dr. med.  
Michael Radke

Gewiss – es muss nicht immer gleich so dramatisch ablaufen. Gleichwohl ist akuter Durchfall eine Erkrankung, die den gesamten Familienalltag durcheinanderbringt – überfallartig und unvorbereitet. Die „Familien-Aktion Gesunder Darm“ möchte Sie daher informieren, was zu tun ist, damit möglichst schnell wieder Normalität in die Familie einkehrt. Viele Tipps, Hinweise und aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet unter **„[www.familienaktion-gesunder-darm.de](http://www.familienaktion-gesunder-darm.de)“**.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Radke'.

Ihr Prof. Dr. med. Michael Radke

Chefarzt der Klinik für  
Kinder und Jugendliche,  
Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH,  
Potsdam



# Durchfall – was ist das eigentlich?

*Jeder dritte Deutsche erkrankt mindestens ein Mal im Jahr an akuten Magen-Darm-Beschwerden*



Akuter Durchfall ist meist eine Schutzreaktion unseres Körpers. Er will dann eingedrungene Krankheitserreger oder Gifte so schnell wie möglich wieder loswerden. Wer Durchfall hat, klagt meist auch über eine Reihe weiterer Symptome: **Übelkeit, Erbrechen, Fieber** und **Bauchschmerzen** begleiten die Darmbeschwerden in der Regel.

Doch nicht jeder, der ein Mal dünnen Stuhl hat, leidet gleich unter Durchfall.

Im medizinischen Sinne spricht man erst

dann von Durchfall oder Diarrhö, wenn jemand mehr als drei Mal täglich „nicht geformten“ bis wässrigen Stuhl hat (Ausnahme: gestillte Babys – bei ihnen sind mehrere dünne Stühle pro Tag normal – vorausgesetzt sie sind sonst gesund). Die Ursachen von Durchfall können ganz harmlos, mitunter aber auch sehr gefährlich sein: Stress und andere psychosomatische Beschwerden wie Angst lösen ebenso Durchfall aus wie Alkohol oder andere Gifte. Falsche Ernährung und allergische Reaktionen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten können ebenfalls für Durchfall verantwortlich sein. Am

## **Akut oder chronisch?**

*Akuter Durchfall verschwindet innerhalb weniger Tage. Hält er länger als zwei Wochen an oder kehrt kurz nach einer ersten Episode zurück, handelt es sich um chronischen Durchfall. Dieser ist oft auf eine organische Erkrankung oder eine Störung des Immunsystems zurückzuführen. Chronischer Durchfall muss dauerhaft ärztlich behandelt werden.*

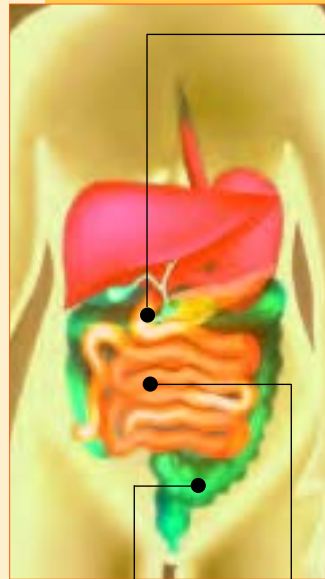
### So funktioniert der Darm

*Unsere Verdauung beginnt mit der Einführung der Speisen in den Mund und endet mit dem Stuhlgang auf der Toilette. Entscheidende Bedeutung für die Verwertung der Nahrung haben die verschiedenen Darmabschnitte.*

häufigsten treten die Magen-Darm-Beschwerden jedoch nach Infektionen mit **Bakterien**, **Viren** oder **Protozoen** auf. Die Keime können über rohe oder verdorbene Speisen aufgenommen werden, sich im Trinkwasser, in Eiszwürfeln oder im Wasser des Swimmingpools am Urlaubsort befinden. Oft vergehen nur wenige Stunden vom Kontakt mit dem Erreger bis zum Auftreten erster Symptome wie Magengrummeln, Unwohlsein, Temperaturanstieg und manchmal auch Schwindelgefühl.

### Gefährlicher Flüssigkeitsverlust

Die großen Mengen Flüssigkeit, die der Körper bei Durchfall verliert, können schnell bedrohlich werden. Zum einen läuft der Organismus Gefahr auszutrocknen (**Dehydratation**), zum anderen werden dem Körper mit der Flüssigkeit auch lebenswichtige Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium entzogen. Die wichtigste Behandlungsmaßnahme lautet deshalb, den Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlust rasch wieder auszugleichen. Insbesondere bei kleinen Kindern sollten dem Körper Elektrolyte in Form von Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke zugeführt werden. Gleichzeitig sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden: **Tees**, **Mineralwasser** ohne Kohlensäure und dünne **Saftschorlen** sind hier das beste Rezept. In Kombination mit einem natürlich wirksamen Präparat (z.B. Lacteol®, rezeptfrei aus der Apotheke) gelingt es rasch, die schlimmsten Beschwerden zu lindern. Durchfall bei Kindern und Säuglingen ist jedoch ein Fall für den Arzt und keine Krankheit, die von den Eltern in „Eigenregie“ behandelt werden sollte.



#### Der Zwölffingerdarm

*schließt sich an den Magen an. Hier werden die Nahrungsbestandteile weiter zerlegt. Kohlenhydrate werden in kleinere Zuckermoleküle, Eiweiße in Aminosäuren, Fette in Glycerin und Fettsäuren umgewandelt.*

#### Der Dünndarm

*ist der wichtigste Abschnitt im Verdauungstrakt. Über die Schleimhaut, deren ausgebreitete Fläche so groß wie ein Tennisplatz ist, gelangen die meisten Nährstoffe in den Blutkreislauf.*

#### Der Dickdarm

*hält das im Nahrungsbrei befindliche Wasser im Körper zurück. Der Darm ist dicht mit Bakterien besiedelt (Darmflora). Sie zersetzen die Speisereste, die der Körper nicht verwerten konnte. Diese Reste werden eingedickt und über den Enddarm ausgeschieden.*

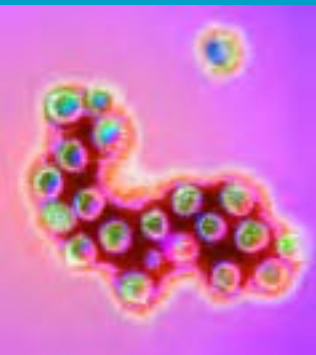
# Die Übeltäter: Viren, Bakterien, Medikamente

*Wenn Lebensmittel nicht mehr frisch sind, haben Krankheitskeime leichtes Spiel. Auch mangelnde Hygiene kann eine Darminfektion verursachen*

Viren und Bakterien verbreiten sich mit rasender Geschwindigkeit, wenn sich zum Beispiel infizierte Menschen nach der Toilettenbenutzung nicht die Hände waschen. Auf diese Weise wird der Erreger sehr schnell auf Lebensmittel übertragen; extrem „anfällig“ dafür sind nicht mehr ganz frisches Geflügel und Hackfleisch sowie Fisch, Milch, Eier und Eierspeisen.

## Besonders gefährlich: Rotaviren

Mehr als 70 Prozent aller Durchfallerkrankungen im Kindesalter weltweit sind auf **Rotaviren-Infektionen** zurückzuführen; in Deutschland werden jährlich bis zu 50.000 solcher Infektionen gemeldet, wobei diese nach Expertenschätzungen nur fünf bis acht Prozent aller Erkrankungen ausmachen. Ähnlich bedrohlich sind **Salmonellen-Vergiftungen**: Sie lösen Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen aus. Oft legen Salmonellen ganze Kindertagesstätten oder Altenheime lahm. Wegen der Schwere der Erkrankung, ihrer Häufigkeit und leichten Übertragbarkeit



### **Rotaviren: Zehn Virus-Partikel reichen für Ansteckung**

*Rotaviren sind weltweit die häufigste Ursache für Magen-Darm-Erkrankungen im Kindesalter; am weitesten verbreitet sind Viren der Gruppe A. Ihren Namen haben sie vom lateinischen Rota = Rad, weil das Virus unter dem Mikroskop wie ein Rad mit Speichen aussieht. Rotaviren wurden 1973 erstmals entdeckt. Sie sind hochgradig ansteckend: Bereits zehn Virus-Partikel reichen aus, um einen Menschen zu infizieren.*

sind Salmonellen- und Rotavirus-Infektionen in Deutschland seit 2001 **meldepflichtig**.

## Antibiotika greifen die Darmflora an

Auch wer bestimmte Medikamente einnimmt, muss verstärkt mit Durchfall rechnen. Insbesondere **Antibiotika** bringen das Gleichgewicht im Darm durcheinander und greifen die Darmflora an. Vielfach wird diese schwere körperliche Beeinträchtigung in Kauf genommen, um einen bakteriellen Infekt wirkungsvoll zu bekämpfen. Denn der Durchfall klingt in aller Regel rasch ab, sobald die Antibiotika-Behandlung abgeschlossen ist.



## Auslöser Milch- und Fruchtzucker

Ein weiterer Auslöser von Durchfall kann eine Milchzucker-Unverträglichkeit (**Laktose-Intoleranz**) sein. Sie tritt auf, wenn in der Darmschleimhaut das Enzym Laktase, das für die Verdauung von Milchprodukten notwendig ist, nicht ausreichend vorhanden ist. Eine solche Störung kommt bei ca. zehn Prozent der Bevölkerung vor. Auch zuviel Fruchtzucker (**Fruktose**), etwa durch Verzehr fruchtzuckerreichen Obstes wie getrockneter Äpfel oder Weintrauben sowie übermäßiges Trinken von Apfel- oder Traubensaft, kann Durchfall und Bauchschmerzen verursachen.



### **Salmonellen: Circa 100 Tote pro Jahr in Deutschland**

*Von den stäbchenförmigen Bakterien gibt es über 2.200 verschiedene Arten, die u.a. Brech-Durchfälle und Typhus verursachen. Schätzungsweise sterben jährlich zwischen 70 und 120 Menschen an Salmonellen-Infektionen. Die Erreger tummeln sich bevorzugt im Auftauwasser zuvor tiefgefrorener Nahrungsmittel. Auch können Fliegen die Keime vom Stuhl auf Nahrungsmittel übertragen.*

# Durchfall bei Kindern – Lebensgefahr droht

*Für Säuglinge und Kleinkinder ist Durchfall besonders gefährlich: Hoher Wasser- und Elektrolytverlust kann lebensbedrohlich werden. Handeln Sie daher umgehend!*



Kinder sind schnell von Durchfallerkrankungen betroffen, weil ihr Immunsystem noch im Aufbau ist. Erst wenn sie einige Infektionen hinter sich haben, bildet der Körper Abwehrmechanismen. Bis dahin ist es aber oft ein leidvoller Weg für die ganze Familie: Wenn ein Kind Durchfall hat, bricht meist **Chaos im Familienalltag** aus – besonders wenn beide Elternteile berufstätig sind. Einer muss bei dem Kind bleiben, kann kaum aus dem Haus, um Besorgungen zu machen; und zu allem Übel befällt die „Darmgrippe“ oft die ganze Familie.

## Medikamente für Kinder

Schnelle Hilfe ist gefragt, die bald wieder Normalität einkehren lässt: am besten mit einem wirkungsvollen Medikament, das für Kinder gut verträglich ist und von ihnen auch **ohne Widerstand** eingenommen wird. Wichtig ist, dass es mehrmals in kurzer Abfolge hintereinander gegeben werden kann. Ideal sind daher für Kinder **Pulver-Präparate**, die in Wasser aufgelöst und getrunken werden können und einen angenehmen, kindgerechten **Geschmack** haben.

## DER EXPERTEN-TIPP

Prof. Dr. med. Michael Radke

### *Ihrem Baby droht Lebensgefahr*

*Folgende Anzeichen deuten auf eine schwere Durchfallerkrankung hin, mit der Sie sofort zum Arzt gehen sollten:*

- *länger als sechs Stunden dünner, wässriger Stuhl*
- *Müdigkeit, Apathie*
- *Fieber und Erbrechen*
- *ingesunkene Fontanelle*
- *stehende Hautfalte*
- *seltener Lidschlag*
- *geringe Urinproduktion*
- *schwacher Saugreflex/ Trinkverweigerung*

### Unser Elektrolyt-Haushalt

*Wir bestehen zu einem großen Teil aus Wasser – Erwachsene zu rund 60 Prozent, Säuglinge sogar zu 75 Prozent. Wasser fließt in und zwischen unseren Zellen und ist ständig im Körper in Bewegung – mit ihm zahlreiche darin gelöste Stoffe, die der Körper zum Leben braucht: Elektrolyte. Sie haben die Fähigkeit, elektrischen Strom zu leiten und spielen daher eine wichtige Rolle für die Herz-, Muskel- und Nerventätigkeit. Die Elektrolyte in unserem Körper sind Säuren, Basen und Mineralsalze, die der Körper nicht selbst bilden kann und über die Nahrung zugeführt werden müssen. Die beiden lebenswichtigsten Elektrolyte sind:*

**Natrium** kommt zusammen mit Chlorid als Kochsalz in unseren Nahrungsmitteln vor. Natriummangel führt zu Störungen der Nieren- und Muskelfunktion. Zuviel Natrium begünstigt Bluthochdruck.

**Kalium** ist notwendig für die Funktion der Nerven, für alle Muskelbewegungen, die Gewebespannung und für die Wirkung verschiedener Enzyme. Kaliummangel führt zu schwerwiegenden Störungen des Elektrolyt-Haushalts. Muskelschwäche, Muskellähmungen und Störungen der Herzrhythmus sind die Folge. Kaliumlieferanten sind vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, besonders Hülsenfrüchte, und Obst (zum Beispiel Bananen).

*Weitere Elektrolyte sind Calcium, Magnesium, Phosphat, Sulfat und Chlorid. Durch Schwitzen, Wasserlassen und Stuhlgang gehen dem Körper Wasser und Elektrolyte verloren, die ständig ersetzt werden müssen. Daher kann hoher Wasserverlust bei Durchfall schnell lebensbedrohlich werden: Der Patient fällt in ein so genanntes Elektrolytkoma.*



### Schon fünf Prozent Gewichtsverlust sind lebensbedrohlich

Schnelles Handeln ist bei Durchfall im Kindesalter sehr wichtig. Verlieren insbesondere **Säuglinge und Kleinkinder** in Folge von Durchfall viel Wasser und Elektrolyte, droht akute Austrocknung (Dehydratation). Sie äußert sich durch Apathie und Krampfanfälle und kann zum Koma führen. Ein Gewichtsverlust von fünf Prozent oder gar mehr kann lebensgefährlich sein. Eine **hohe, bedarfsgerechte Flüssigkeitszufuhr** und ein schnelles Ende der Diarrhö sind daher lebensnotwendig. Bei Kindern ist besonders wichtig, dass das Medikament schnell anschlägt, keinerlei Nebenwirkungen hat und bereits für die Aller kleinsten geeignet ist. Präparate auf Basis von Lactobacillen erfüllen diese Anforderungen. Dennoch muss bei Durchfallerkrankungen von Kindern und Säuglingen ein Arzt hinzugezogen werden.

# Wenn der Durchfall



*Durchfall ist auch für Erwachsene störend und unangenehm, lässt sich aber zu Hause auskurieren. Sind die Beschwerden jedoch stark ausgeprägt, ist ärztliche Hilfe notwendig*

Der Bauch grummelt, schmerzt oder fühlt sich wie mit Zement gefüllt an, Ihnen ist übel, Sie fühlen sich schwach, Kopfweh stellt sich ein. Die Signale des Körpers sind eindeutig: Ich brauche Ruhe! Die sollten Sie ihm gönnen, sich

hinlegen, ein kühlendes feuchtes Tuch auf die Stirn legen und **alles Nötige für den Ernstfall bereithalten**: Handtücher, Papiertaschentücher, einen Eimer, falls die Übelkeit Sie schlagartig überfällt, aber auch etwas zu trinken. Gut ist es, wenn Sie einen lieben Menschen um sich haben, der Sie stützen kann, wenn es „losgeht“. Wenn möglich, sollte er das Bad immer gleich **desinfizieren**, um die Ansteckungsgefahr für andere zu mindern.

Auf diese Weise lässt sich eine Magen-Darm-Attacke meist zu Hause bewältigen. Nehmen Sie schon bei ersten Anzeichen einer Durchfallerkrankung ein **Lactobacillen-Präparat** ein, das verhindert, dass Erreger die Darmschleimhaut weiter angreifen können.

## **Stuhlprobe gibt Aufschluss über Krankheitsursache**

*Bei länger anhaltendem Durchfall, der eventuell von Fieber oder blutigen Stühlen begleitet wird, veranlasst der Arzt eine Stuhl- und eine Blutuntersuchung. Eine mikrobiologische Analyse des Stuhls klärt rasch die Frage, welche Erreger (Bakterien, Viren oder Protozoen) den Durchfall ausgelöst haben. Eine Darmspiegelung ist nur selten notwendig, zum Beispiel wenn als Ursache des Durchfalls keine Infektion vermutet wird.*

# „zuschlägt“

## Tipps für Erwachsene

Mit akutem Durchfall ist es oft kaum möglich, einen Arzt aufzusuchen. Die Infektionsgefahr für andere Patienten ist ein zusätzliches Problem. Sie sollten Ihren Hausarzt um einen Hausbesuch bitten oder sich in ein Krankenhaus bringen lassen, wenn ...

- ▶ der Durchfall **länger als drei Tage** andauert
- ▶ Sie kaum oder keine Flüssigkeit zu sich nehmen können und bei sich Anzeichen von **Dehydratation** (dunkler, spärlicher Urin, trockene Schleimhäute) bemerken
- ▶ der Stuhl **blutig** ist
- ▶ zum Durchfall **hohes Fieber** von über 39 °C kommt
- ▶ **mehrere Personen**, die das Gleiche gegessen haben, erkranken
- ▶ sich eine Verschlechterung des Allgemeinzustandes (**Abgeschlagenheit und Müdigkeit**) einstellt
- ▶ der Durchfall nach **Medikamenteneinnahme** (Antibiotika) oder nach einer **Fernreise** auftritt.



## Blutigen Durchfall ernst nehmen

Blutiger Durchfall kann auch auf eine so genannte EHEC-Infektion hinweisen. Die Keime vom Typ Escheria coli werden vor allem durch unpasteurisierte Milch, unzureichend gegartes Rindfleisch sowie infiziertes Obst und Gemüse übertragen. Oft begleiten Fieber, Übelkeit und Erbrechen den Durchfall. Bei Verdacht sollte rasch ein Arzt aufgesucht werden, ansonsten drohen Blutarmut, Nierenversagen oder ein Hirnödem.

### *Keine Antibiotika bei akutem Durchfall*

*Wenn der Durchfall durch Viren ausgelöst wurde, zeigen Antibiotika keine Wirkung. Sie sollten daher nur bei speziellen Magen-Darm-Infekten sowie bei Typhus oder Cholera auf ärztliche Anordnung angewandt werden. Effektiver bei akutem Durchfall sind Wirkstoffe, die die Darmzellen schützen.*

# Lactobacillen – die schnelle Hilfe

*Lactobacillen (Milchsäurebakterien) sind besonders effektiv bei der Bekämpfung von akutem Durchfall*



Lactobacillen sind ohnehin im Darm vorhanden und verrichten dort segensreiche Arbeit: Sie helfen der Darmflora, gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Ist die Darmschleimhaut jedoch nach einer Attacke von Durchfallserregern beeinträchtigt, können die natürlich vorhandenen **Milchsäurebakterien** wenig ausrichten. Sie benötigen dringend Verstärkung. Diese erhalten sie von Artgenossen, die in sehr hoher Konzentration in speziellen, sehr effektiven Durchfallmedikamenten auf Milchsäurebakterien-Basis (z.B.

## **DER EXPERTEN-TIPP** *Natürlich und darmfreundlich* Prof. Dr. med. Michael Radke

*Lactobacillen sind die schnelle Hilfe bei Durchfall. Ihr großer Vorteil ist, dass sie – in ausreichend hoher Konzentration eingenommen – Durchfall sehr rasch, aber dennoch auf natürliche Art und Weise stoppen. Vor allem wird nicht die Darm-Peristaltik, also das Zusammenziehen des Darms zum Weiterbefördern des Inhalts, herabgesetzt – wie dies bei anderen*

*Wirkstoffen (sog. Motilitätshemmern) geschieht. Die natürliche Funktionsfähigkeit des Darms bleibt erhalten. In den Studien zur Therapie des Durchfalls haben sich Lactobacillen so bewährt, dass sie in den Leitlinien der Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE) zur Behandlung des akuten Brechdurchfalls als vorteilhaft genannt werden.*

*Lacteol*® rezeptfrei aus der Apotheke) enthalten sind. Eine Kapsel bzw. ein Beutel mit 800 mg Trockenpulver enthält etwa 10 Milliarden Lactobacillen. Als Pulver mit angenehmem Fruchtroma schmecken sie auch Kindern und lassen sich leicht verabreichen.

## Erhitzt und gefriergetrocknet

Diese Mikroorganismen werden für die Verarbeitung zum Medikament durch Hitze **inaktiviert** und **stabilisiert**, anschließend **gefriergetrocknet**. Sobald sie in feuchtem, warmem Milieu sind, entfalten sie ihre schützende Wirkung. Die Milliarden von Milchsäurebakterien heften sich an die Darmschleimhaut und kleiden sie mit einer Art **Biofilm** aus. Krankheitserreger haben dadurch keine Chance, weiterhin in die Schleimhaut vorzudringen und die Darmflora zu schwächen. Im Gegenteil: Die Lactobacillen stärken sogar das Immunsystem der Schleimhaut und fördern das Wachstum der Darmflora. Schon nach wenigen Einnahmen erholt sich der Darm, und der Durchfall hört auf.

## Probiotische Lebensmittel allein reichen nicht

Für die allgemeine Ernährung sind sie zu empfehlen: Joghurt, Kefir, Dickmilch und andere probiotisch genannte Lebensmittel, die Lactobacillen enthalten. Zur Behandlung von Durchfall sind sie jedoch nicht geeignet, die Konzentration der Milchsäurebakterien ist meist viel zu gering. So sind unter Umständen bis zu 100 Joghurts nötig, um die Wirkung eines Beutels *Lacteol*® zu erreichen.

## HINTERGRUND

### Wirkweise von Lactobacillen

*Die durch Hitze inaktivierten Lactobacillen behalten ihre Fähigkeit, sich an spezielle Zellen (Epithelzellen) der Darmschleimhaut heften zu können, und verhindern so, dass sich dort Krankheitserreger festsetzen. Auf diese Weise bilden sie eine Art Biofilm, den die Krankheitskeime nicht mehr durchdringen können. Zusätzlich haben die Lactobacillen weitere segensreiche Wirkungen:*

#### Anregung der Immunabwehr

*Lactobacillen stimulieren die Immunabwehr der Darmschleimhaut. Diese ist dann weniger anfällig für Krankheitskeime.*

#### Bakteriostatische Wirkung

*Lactobacillen produzieren chemische Substanzen, die das Wachstum anderer, schädlicher Bakterien hemmen.*

#### Wachstumsförderung der Darmflora

*Lactobacillen helfen der gestörten Darmflora, sich wieder aufzubauen.*

*Bei akutem Durchfall müssen Lactobacillen in hoher Konzentration zugeführt werden. Dies stellt sicher, dass sie sehr schnell ihre Wirkung entfalten können.*



Die schematische Zeichnung der Darmwand verdeutlicht es: Lactobacillen (blau) heften sich direkt an die Epithelzellen der Darmzotten. Andere, schädliche Bakterien und Krankheitskeime haben so kaum Chance, an die angegriffene Schleimwand zu gelangen.

# Das können Sie selbst tun

*Cola und Salzstangen? Vergessen Sie's.*

*Hilfreicher sind Kräutertee, Elektrolytgetränke  
oder Fruchtsaftschorlen*



Bei Durchfallerkrankungen verliert der Körper viel Flüssigkeit, die schnellstmöglich ersetzt werden muss, um Stoffwechsel und Salzhaushalt des Organismus im Gleichgewicht zu halten. Trinken, trinken, trinken – so lautet deshalb die Devise bei akuten Magen-Darm-Problemen; **drei bis vier Liter Flüssigkeit** täglich sollten es schon sein, bei Kindern etwas weniger. Die Getränke müssen Kalium, Salz und Zucker in bestimmten Mengen enthalten, sonst kann der Körper das aufgenommene Wasser nicht speichern. Kohlen säurearmes **Mineralwasser**, stark verdünnte **Fruchtsäfte, Kamillen-, Pfefferminz- oder Fencheltee** eignen sich besonders gut. Kinder und Säuglinge sollten viele kleine Einzeldosen schluck- oder löffelweise zu sich nehmen, da größere Mengen oft erbrochen werden. Cola ist nicht zu empfehlen: Der Zuckeranteil ist viel zu hoch; im ungünstigsten Fall verschlimmert sich der Durchfall auf Grund der coffeinhaltigen Limonade sogar noch.



## Haferflocken und Kartoffelbrei

Mit Abklingen der stärksten Beschwerden können erste magen-schonende Lebensmittel versucht werden: Dazu gehören **gekochte Haferflocken, pürierte Bananen, geriebene Äpfel, Kartoffelbrei, klare Suppen, mageres gekochtes Fleisch, Reis- oder Haferschleim.**

Empfehlenswert ist auch eine **Suppe aus frischen Möhren.** Karotten enthalten Stoffe, die die Flüssigkeit im Darm binden. Wenn Sie wieder Appetit bekommen haben, ernähren Sie sich wieder ganz normal. Seien Sie jedoch in den ersten Tagen vorsichtig mit milch-haltigen Nahrungsmitteln sowie scharfen und fetten Speisen. Alkohol, Zigaretten und zu viel Kaffee stressen den Körper unnötig. Sinnvoll ist es, den gesamten Genesungsprozess durch Lacto-bacillen zu unterstützen.



### *Keine stopfenden Medikamente*

*Stopfende Medikamente sind nur mit größter Vorsicht zu genießen. Zwar lindern sie eventuell die schlimmsten Durchfallbeschwerden. Doch sie beeinträchtigen gleichzeitig die Fähigkeit des Körpers, den störenden Krankheitserreger auszuscheiden. Die Ausbreitung gefährlicher Shigellen, Salmonellen oder Amöben kann auf diese Weise sogar begünstigt werden. Besser sind Wirkstoffe, die den Darm schützen und Durchfall natürlich bekämpfen.*

# Richtig vorbeugen – Familie erst gar nicht

*Krankheitserreger lauern überall: in der Küche,  
im Kindergarten, im Urlaub. Mit einfachen Maßnahmen  
ist wirkungsvoller Schutz möglich*

Es führt kein Weg daran vorbei: Der wichtigste Schutz gegen Viren, Bakterien oder andere Durchfallerreger ist Hygiene. Waschen Sie sich daher stets die Hände mit etwas Seife – sowohl nach dem Toilettengang als auch vor der Essenszubereitung oder -einnahme. Seien Sie darin den

Kindern ein Vorbild, die sich gerne mal davor drücken. Deshalb kommt es insbesondere in Kindergärten gehäuft zu Infektionen. Kleinkinder stecken vieles in den Mund und geraten dadurch vermehrt in Kontakt mit Keimen. Auch im Sand lauern Erreger. Die eigene Sandkiste daher am besten durch Abdecken vor Hunde- oder Katzenkot schützen.



## **Plastik statt Holz**

*Verwenden Sie für das Zerteilen von Lebensmitteln am besten Plastikbretter, denn Holzunterlagen lassen sich nicht so gut reinigen – in den kleinen Fasern bleiben oft Rückstände zurück. Schneiden Sie Gemüse und Fleisch auf unterschiedlichen Brettern, achten Sie darauf, dass das Auftauwasser, das oft Bakterien enthält, nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommt. Abwaschlappen oder Schwamm sollten bei 60°C gewaschen und regelmäßig gewechselt werden.*

## **Salmonellengefahr: Lebensmittel kühl lagern**

An heißen Sommertagen ist die Gefahr von Salmonellen-Infektionen groß. Hauptursache: die zu warme Lagerung „anfälliger“ Lebensmittel. Bewahren Sie Geflügel, Fisch oder Wild bei Temperaturen unter 10°C im Kühlschrank getrennt von anderen Lebensmitteln auf. Hackfleisch und Eierspeisen immer am Tag der Herstellung verbrauchen. Eventuell vorhandene Erreger können nur durch vollständiges Erhitzen beim Braten, Backen oder Kochen abgetötet werden.

# damit es Ihre „erwischt“



## Wie schütze ich mich im Urlaub?

Jeder zweite Urlauber aus Deutschland leidet während einer Reise unter Durchfall. Bei Zielen in **Afrika, Indien, Südostasien, Lateinamerika, der Karibik** oder in einigen Regionen **Osteuropas** können sogar bis zu 90 Prozent der Touristen erkranken. Verursacher sind in den meisten Fällen Mikroorganismen, die über Trinkwasser und Lebensmittel aufgenommen werden. Ist der Kreislauf durch ungewohnte Klimaverhältnisse, Jetlag und fremde Essgewohnheiten geschwächt, haben die Krankheitserreger leichtes Spiel.

Besonders Fernreisende sollten sich an die Regel **„Cook it, peel it or leave it“** („Koch es, schäl es oder lass es liegen“) halten. Essen Sie nur großzügig geschältes Obst, trinken Sie abgekochtes Wasser. Verzichteten Sie auf frische Salate, rohes Fleisch oder rohen Fisch; auch Softeis und Eiswürfel sind tabu. Leitungs- und Brunnenwasser eignen sich wegen möglicher Durchfallerreger nicht einmal zum Zähneputzen. Getränke ohne Versiegelung sollten gemieden werden.

### DER EXPERTEN-TIPP

Prof. Dr. med. Michael Radke

### Lactobacillen-Medikament in die Reiseapotheke!

*In die Reiseapotheke gehören Medikamente, die Durchfall und die damit einhergehenden Symptome rasch und effektiv lindern, bei viraler und bakterieller Reisediarrhö gleichermaßen wirken und einfach anzuwenden sind. Hierfür eignen sich hervor-*

*ragend Lactobacillen-Präparate, die nicht gekühlt gelagert werden müssen (z.B. Lacteol®, rezeptfrei aus der Apotheke). Sie können nebenwirkungsfrei eingenommen werden und führen schnell zur Symptomfreiheit.*

# Die wichtigsten Fachbegriffe in Kürze

**Darmflora:** Summe aller Bakterien im Darm, von entscheidender Bedeutung für den Stoffwechsel. Im menschlichen Darm befinden sich bis zu 400 verschiedene Bakterienarten und zehn Mal mehr Bakterien als der Organismus Zellen hat.

**Diarrhö:** Medizinischer Fachbegriff für Durchfall (griechisch: durchfließen)

**Dehydratation:** Krankhafte Verminderung der Körperflüssigkeit in Folge von Durchfall, Austrocknung

**Elektrolyte:** Körpereigene Stoffe, die elektrischen Strom leiten, also u.a. den Herzschlag maßgeblich mitbestimmen. Zu den Elektrolyten zählen Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphat, Sulfat und Chlorid. Eine schwere Störung des Elektrolyt-Haushaltes ist lebensbedrohlich.

**Kalium:** Ein Elektrolyt, das wesentlich für die Funktionsfähigkeit der Zellen, insbesondere der Nerven- und Muskelzellen, ist. Bei Durchfall droht Kaliummangel durch Verlust von Darmschleimhautzellen.

**Lactobacillen:** Stäbchenförmige Bakterien, die zur natürlichen Darmflora gehören. Sie können eine Ansiedlung von schädlichen Mikroorganismen im Darm verhindern.

**Reisediarrhö:** Durchfall, der während einer (Fern-)Reise auftritt. Jeder zweite Urlauber ist davon betroffen.

**Rotaviren:** Aggressive Viren, die weltweit als häufigste Ursache für Magen-Darm-Infektionen gelten. Wegen des oft schweren Verlaufs und ihrer schnellen Verbreitung ist der Nachweis von Rotaviren in Deutschland meldepflichtig.

**Salmonellen:** Bakterien, von denen es über 2.200 verschiedene Arten gibt. Häufigster bakterieller Durchfallerreger, kann Typhus auslösen. Salmonellen-Infektionen sind meldepflichtig.

**Herausgeber:**

Familienaktion Gesunder Darm

**Wissenschaftliche Beratung:**

Prof. Dr. Michael Radke,  
Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche,  
14467 Potsdam

**Konzept und Redaktion:**

impresum Publikation und PR, Hamburg

**Gestaltung:**

KaroGrafik, Hamburg

**Bildnachweis:**

Auf allen Seiten: Superbild  
mit Ausnahme von:  
Titel: Bananastock  
Vorwort: Goodshoot  
S. 6: Kaleidoscope/unlike by STOCK 4B

Mit freundlicher Unterstützung von  
Pohl-Boskamp, Hohenlockstedt

**Lacteol® Pulver und Kapseln. Wirkstoff:**

Gefriergetrocknete Milchsäurebakterien  
(Lyophilisat) inaktiviert in ihrem Kultur-  
medium. Zur symptomatischen Behandlung  
von Durchfallerkrankungen, die nicht organi-  
schen Ursprungs sind. Zu Risiken und Neben-  
wirkungen lesen Sie die Packungsbeilage  
und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG,  
25551 Hohenlockstedt  
(Stand 08/2001)



[www.familienaktion-gesunder-darm.de](http://www.familienaktion-gesunder-darm.de)