

# Durchfall

(Diarrhoe)

**Von Durchfall spricht man, wenn mehrmals täglich dünnflüssiger Stuhl ausgeschieden wird. Dieser ist oft übelriechend und meistens gelblich oder grünlich gefärbt. Es kann Schleim, Eiter oder Blut beigemischt sein. Vor allem bei einer akuten Erkrankung ist das Geschehen oft von Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen begleitet. Das Hauptproblem, besonders bei akutem Durchfall, ist der Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust. Je nach Schwere und Grundkonstitution kann dies mehr oder weniger rasch zu einem allgemeinem Kräftezerfall bis zu lebensbedrohlichen Zuständen führen.**

Die Ursachen von akutem Durchfall sind vielfältig:

- Viren (z.B. Magen-Darm-Grippe, Norovirus, Sommerdiarrhoe)
- Bakterien (z.B. Salmonellen)
- verdorbene Nahrungsmittel
- ungewohnte Speisen und Gewürze
- kalte Speisen/Getränke in überhitztem Zustand genossen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Zitrusfrüchte, Birnen, exotische Früchte, Fett)
- Allergien (z.B. Gluten, Milcheiweiß)
- Würmer, Parasiten
- Zuckeraustauschstoffe
- Medikamente (z.B. Antibiotika, Abführmittel)
- Stresssituationen
- Zahnung

Chronischer Durchfall wird u.a. durch Darmentzündungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Nahrungsmittelallergien oder auch durch seelische Ursachen (z.B. Reizdarm) ausgelöst.

## Wichtige Hinweise

- Mit Hilfe des Durchfalls kann sich der Körper rasch von schädigenden Substanzen und Keimen im Magen-Darmtrakt befreien.
- Stopfende Medikamente (z.B. Immodium®) blockieren diesen an sich sinnvollen Prozess. Darum sollten diese nur in Ausnahmefällen angewendet werden. Besonders, wenn zum Durchfall noch Fieber dazu kommt, gilt es diese Massnahme sehr kritisch zu hinterfragen.
- Geschwächte Verdauungsorgane sind anfälliger auf «Magen-Darm-Grippe». Bei heißen Temperaturen nimmt man meistens ungewohnt viele kalte Speisen und eisgekühlte Getränke zu sich. Oft trinkt man

auch mehr als sonst zu den Mahlzeiten. Das schwächt Magen und Darm und erhöht das Risiko einer Infektion deutlich.

- Besonders gefährlich sind Durchfälle, die durch verdorbene eiweisshaltige Speisen, wie Meeresfrüchte, Fleisch, Geflügel, Eierspeisen (z.B. Mayonnaise, Desserts), verursacht werden.
- Bei Säuglingen, Kleinkindern und betagten Menschen kann Durchfall rasch zu Austrocknung (Dehydrierung) mit bedrohlichen Auswirkungen führen.
- Bei heftigen akuten Durchfallerkrankungen (z.B. Magen-Darmgrippe, verdorbene Nahrungsmittel) sind homöopathische Mittel sehr hilfreich. Diese müssen unbedingt aufgrund der individuellen Symptome ausgewählt werden.
- Chronischer Durchfall spricht oft gut auf eine ganzheitliche Behandlung, z.B. klassische Homöopathie, an.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Bei raschem Kräftezerfall.
  - Wenn bei Säuglingen, Kleinkindern und alten Menschen der Flüssigkeitsverlust nicht mit Trinken kompensiert werden kann.
  - Bei hohem und anhaltendem Fieber.
  - Bei starken Schmerzen.
  - Blut oder Eiter im Stuhl.
  - Verdacht auf eine schwere Infektion.
  - Zur Abklärung von chronischem Durchfall.

## Vorbeugung

Vor allem zur Vorbeugung von Durchfall, der durch Bakterien und Viren ausgelöst wird, können Sie einiges tun.

- Waschen Sie die Hände vor dem Essen und nach Kontakt zu Menschen mit Magen-Darmbeschwerden.
- Bei Erkrankungen im näheren Umfeld trennen Sie Geschirr und Speisen strikte.
- Achten Sie darauf, dass vor allem in der heißen Jahreszeit, Speisen richtig gelagert werden. Bewahren Sie leicht verderbliche Nahrungsmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eierspeisen und Speisereste nur kurze Zeit auf.
- Personen, die besonders anfällig sind, können mehrmals täglich eine Tasse Ingwertee, aus der frischen Wurzel zubereitet, trinken.
- Bei Reisen in ferne Länder halten Sie sich an die entsprechenden Empfehlungen. Häufige Infektionsquellen sind frisches Obst, Fruchtsäfte, rohes Gemüse, Salate, Leitungswasser oder Eiswürfel in Getränken, nicht ganz durchgebratenes Fleisch oder Geflügel.

- Falls Sie anfällig auf Magen-Darm-Grippe sind, achten Sie darauf, dass Sie auch bei heissem Wetter nicht zu viel kalte Speisen und Getränke zu sich nehmen. Warme, gut gewürzte Speisen und Getränke, das machen uns Menschen aus heissen Klimazonen vor, sind eine sehr wirksame Vorbeugung. Mehr Informationen dazu finden Sie auch im Kapitel «Verdauungsschwäche» → Seite 195.

## Basiswissen Pflege

Da die Patienten unterschiedlich stark unter Durchfall leiden, ist die Pflege dementsprechend individuell. Es gibt robuste Naturen, die einige Tage Durchfall ohne grössere Unterstützung durchstehen, und andere sind bereits nach einigen Stuhlentleerungen stark geschwächt und müssen intensiv gepflegt werden.

Besonders zu Beginn der Erkrankung ist es wichtig, die häufigen Entleerungen einfach zuzulassen, damit Keime oder krankmachende Substanzen rasch ausgeschieden werden. In dieser Zeit steht die Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralsalzen im Vordergrund. Oft reicht das aus und der Patient braucht keine weitere Pflege. Bei schweren Verläufen empfehle ich Ihnen zusätzlich individuell ausgewählte homöopathische Mittel einzunehmen.

Die unten aufgeführten Pflegemassnahmen beziehen sich auf die Pflege von akuten Durchfallerkrankungen. Die Pflege bei chronischem Durchfall muss individueller betrachtet werden. Ich empfehle Ihnen eine Fachperson beizuziehen.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- dem Körper verlorene Flüssigkeit und Mineralsalze zu ersetzen.
- begleitende Beschwerden wie Bauchschmerzen und Übelkeit zu lindern.
- den Darm zu beruhigen.

### «Fasten»

Bei Durchfall ist der Magen-Darmtrakt geschwächt und sollte nicht mit Verdauungsarbeit belastet werden. Meistens haben die Patienten eh keinen grossen Appetit und es fällt dadurch nicht schwer, feste Nahrung wegzulassen.

Wer unbedingt etwas essen möchte, kann den Hunger mit Karotten-, Reis- oder Haferschleimsuppe (siehe «Rezepte» → Seite 254), Zwieback, Darvida, Knäckebrot und Salzstangen stillen.



Frische Ingwerwurzel, vorne rechts getrockneter Ingwer, links in Pulverform

## Genügend trinken

Bei nur kurz dauernden Durchfallepisoden und gutem Allgemeinbefinden reicht es meistens aus, Getränke nach Belieben zu trinken. Gut geeignet sind fettfreie Gemüsebouillon, leichte Kräutertees (z.B. Kamillen▲-, Fenchel- oder Brombeerblätterttee), lang gezogener Schwarztee mit wenig Zucker (½ TL Schwarztee mit 150 ml heissem Wasser überbrühen, 15 Min. ziehen lassen).

### Tip

Bei gleichzeitiger Übelkeit eignet sich Ingwertee, aus der frischen Wurzel zubereitet, besonders gut. Je nach gewünschter Schärfe einige dünne Scheiben oder ½–1 TL geriebene, frische Ingwerwurzel mit ungefähr 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und möglichst heiss trinken.

Sobald der Durchfall länger anhält oder die Kräfte nachlassen, können isotonische Getränke (z.B. Isostar®) hilfreich sein. Diese sind allerdings nicht jedermanns Geschmack. Wenn es die Situation erlaubt, können Sie sich meistens auch mit gesüssteten Getränken (z.B. Tee mit Zucker oder Cola) im Wechsel mit fettfreier Gemüsebouillon behelfen.

**Achtung!** Bei Säuglingen, Kleinkindern und betagten Menschen ist die Gefahr von Dehydrierung besonders gross.

Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind:

- Durst (nicht immer vorhanden!), trockener Mund.
- dunkler, stark riechender Urin.
- seltene, kleine Mengen Urin.

- Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen.
- Abgehobene Hautfalten bleiben stehen, d.h. wenn Sie die Haut am Handrücken oder Unterarm anheben, verstreicht die Hautfalte, wenn sie losgelassen wird, nur langsam. Bei Kindern kann dieses Zeichen fehlen!

## Wickel

Bei krampfartigen Schmerzen, Blähungen und dauernem Stuhldrang sind heisse Wickel sehr hilfreich. Sie wirken schmerzlindernd und beruhigen die Situation oft erstaunlich rasch.

Da die Zubereitung besonders einfach und schnell ist, empfehle ich Ihnen eine Dampfkompresse → Seite 219. Doch auch andere heisse Wickel (z.B. Kartoffelwickel, feucht-heisses Kräuterkissen mit Heublumen) sind wohltuend.

## Was Sie sonst noch tun können

### Giftstoffe binden

Egal ob der Durchfall durch verdorbene Nahrung oder ein Grippevirus ausgelöst wird, es werden dabei Giftstoffe abgesondert. Diese können Sie mit Heilerde (z.B. Anliker Lehm innerlich®, 1–2 TL in Wasser auflösen) oder mit Aktivkohle (z.B. Carvon Tabletten®, Carbolevure®), binden.

### Stopfende Nahrungsmittel

Erst wenn Sie davon ausgehen können, dass der Darm gut «durchgeputzt» ist, können Sie versuchen mit stopfenden Nahrungsmitteln den Durchfall auf milde Art und Weise zu stoppen, z.B. getrocknete Heidelbeeren kauen, schwarze Schokolade, Reiswaffeln, Reissuppe.

### Darmflora aufbauen

Durchfallerkrankungen werden auf der einen Seite durch ein Ungleichgewicht der Darmflora begünstigt und umgekehrt führt Durchfall zu einem Ungleichgewicht derselben. Zur Unterstützung des Wiederaufbaues physiologischer Verhältnisse der Darmflora gibt es bewährte Produkte. Diese enthalten vorwiegend «gesunde» Darmbakterien und unterstützen die natürliche Darmbesiedlung. Dadurch werden krankheitserregende Keime in ihrem Wachstum gehemmt und aus dem Darm verdrängt.

#### Empfehlenswerte Produkte:

SymbioLact® Comp

Bioflorin® Kapseln

Lactoferment® Kapseln oder Sachets

### Hautreizungen lindern → siehe auch Kapitel «Wundheit» Seite 207

Oft ist die Haut um den After nach kürzester Zeit gereizt. Ich empfehle Ihnen die Haut rechtzeitig mit einer geeigneten Salbe zu schützen. Oft genügt eine gute Wundsalbe (z.B. Ringelblumensalbe oder Hametum Salbe®).

Bei aggressivem Stuhl und stark gereizter Haut mache ich sehr gute Erfahrungen mit einer zinkhaltigen Salbe▲ (z.B. Calendula Babycreme®, ZinCream Medinova®, Oxyplastin Wundpaste®).

- Benutzen Sie sehr weiches Toilettenpapier ohne Zusatzstoffe.
- Entfernen Sie starke Verschmutzung mit reichlich Wasser (abduschen) oder einem Wattebausch mit ein wenig Öl.
- Bei offener Haut und schmerzhaftem Wundsein können Sie nebst dem Schutz durch die Salbe kleine Baumwoll- oder Seidenstoffe in den Gesässspalt legen.

### Nahrungsaufbau

Wenn die Stuhlentleerungen seltener werden und der Patient Appetit bekommt, können Sie langsam mit dem Nahrungsaufbau beginnen.

Als 1. Mahlzeit eignen sich Suppen, besonders Karotten-, Reis- oder Haferschleimsuppe (siehe «Rezepte» → Seite 254), Zwieback, Darvida, Knäckebrot und Salzstängeli.

Wenn dies gut vertragen wird, können Sie weiter aufbauen z.B. mit Hafermus, geschwellten oder gestampften Kartoffeln, Reis, Teigwaren, gekochtem Gemüse, Apfelmus, gekochten Apfelschnitzen, fein geriebenem Apfel, Bananen.

## Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

- Oft wird die Zahnung von Durchfall begleitet. In diesem Fall ergeben sich daraus in der Regel keine größeren Probleme. Der Flüssigkeitsverlust hält sich meistens in Grenzen.
- Bei Säuglingen und Kleinkindern kann Durchfall rasch zu Austrocknung (Dehydrierung) mit unter Umständen bedrohlichen Auswirkungen führen.
- Solange das Kind gut trinkt, können Sie – gute Pflege vorausgesetzt – davon ausgehen, dass Sie den Durchfall selber behandeln dürfen.
- Sobald Erbrechen dazu kommt oder der kleine Patient nicht mehr richtig trinkt, müssen Sie den Krankheitsverlauf sorgfältig beobachten. Im Zweifelsfall suchen Sie fachliche Hilfe.

## Flüssigkeitsmangel erkennen

Je früher Sie Flüssigkeitsmangel erkennen, umso eher können Sie die Situation noch ohne einschneidende Massnahmen bewältigen.

Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind:

- Durst (Achtung! ist nicht immer vorhanden!), trockener Mund.
- Dunkler, stark riechender Urin.
- Windeln sind seltener und weniger nass.
- Abgehobene Hautfalte bleibt stehen. Um dies herauszufinden, heben Sie die Haut am Bauch oberhalb des Nabels an und lassen Sie die Hautfalte wieder los. Verstreicht diese nur langsam, ist die Austrocknung bereits fortgeschritten. Holen Sie sich in diesem Fall sofort professionelle Hilfe.

### Tipps zur Ernährung

Säuglinge und Kleinkinder ernähren sich vorwiegend mit «Milch» und erhalten damit normalerweise so viel Flüssigkeit, wie sie brauchen. Wenn Sie bei Durchfall einfach die Milchmenge erhöhen, kann das unter Umständen zu einer Überlastung der Verdauungsorgane führen. Versuchen Sie, so gut es geht, den Flüssigkeitsverlust mit leichten Kräutertees zwischendurch auszugleichen. Ich empfehle Ihnen schon bei den ersten Anzeichen von Durchfall, sofort die Zufuhr von Flüssigkeit zu erhöhen. Das Wichtigste ist, dass das Kind trinkt und erst in zweiter Linie, was. Alles, was es trinkt und verträgt, ist erlaubt. Wenn Sie stillen, setzen Sie das Kind häufiger an.