

## EINE FRAGE – DREI EXPERTEN ANTWORTEN

Waltraud W. (61) aus Hannover:

# „Was hilft bei Durchfall?“

Wohl jeder kennt das. Meist sind die Ursachen harmlos und selbst zu behandeln. Treten die Beschwerden

aber regelmäßig auf oder halten länger als drei Tage an, sollten Sie zum Arzt gehen

### Der Facharzt



**Prof. Dr. Heiner Kramer**  
*Praxis für Gastroenterologie und Ernährung, Mannheim*

„Durchfall ist ein weitverbreitetes Symptom einer Darmreizung, bei der die Nahrung beschleunigt aus dem Körper abgeführt wird. Wer häufiger als dreimal am Tag die Toilette aufsuchen muss, einen flüssigen oder vermehrten Stuhl hat, der leidet unter Durchfall. Die Ursache sind häufig Keime, die durch infizierte Nahrungsmittel und Trinkwasser in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Auch Viren können akute Durchfälle auslösen. Da der Körper im Akutfall viel Flüssigkeit und Mineralien über den Darm ausscheidet, sollte viel getrunken werden. Gesüßte Kümmel-, Fenchel- oder Hagebuttentees, aber auch stilles Wasser gleichen den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder aus. Elektrolytlösungen aus der Apotheke geben wichtige Mineralien zurück. Natürliche Mittel aus medizinischer Trockenhefe wie Perenterol transportieren schädliche Erreger aus dem Darm und stärken die Darmflora zusätzlich.“

### Der Naturheilkundler



**Dr. Christian Schmincke**  
*Ärztlicher Direktor der Klinik am Steigerwald, Gerolzhofen*

„Die Darmfunktion spielt in der chinesischen Medizin eine große Rolle. Die Frage nach dem Stuhlgang gehört deshalb zum Alltag. Insofern ist auch Durchfall sehr differenziert zu betrachten. Kurzfristiger Durchfall kann ein Entlastungsventil des Körpers sein, vor allem wenn er starken Geruch hat. Akuter Durchfall kann auch ein Zeichen für eine Kälte, sprich eine „Baucherkältung“ sein. Nehmen Sie leichte, trockene Nahrung wie Zwieback zu sich. Als Getränk empfehle ich warmes Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Von stark zuckerhaltiger Cola oder fetter Brühe ist abzuraten. Sie belasten den Organismus zu sehr und lösen das Problem nicht. Achten Sie darauf, dass die Füße warm sind und vielleicht eine Wärmflasche Linderung bringt. Chronischer Durchfall ist eine ernsthafte Erkrankung, die mit chinesischer Arzneitherapie und Akupunktur behandelt werden kann. Voraussetzung ist eine genaue Ursachenforschung.“

### Der Apotheker



**Dr. Christian Franken**  
*Chefapotheker der Versandapotheke DocMorris*

„Durchfall ist eine Abwehrreaktion des Darms. Oft führen Stress oder Nahrungsmittelallergien zu unangenehmen Krämpfen und vermehrtem Stuhlgang. Aber auch Reisende werden oft von „Montezumas Rache“ überrascht. Die Ursache: Bakterien in Speisen und Getränken. Wer Durchfall hat, sollte bis zu vier Liter am Tag trinken, denn der Körper verliert Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe. Stilles Mineralwasser, Kräutertee und verdünnte Fruchtsäfte gleichen den Verlust auf sanfte Weise aus. Meiden sollten Sie Kaffee, Milch oder Alkohol. Auf dem Speiseplan steht bei Durchfall leichte Kost: Ich empfehle geriebene Äpfel und Haferklein. Kohletabletten aus der Apotheke helfen beim Entgiften. Zu weiteren Arzneien beraten Sie Ihr Arzt oder wir Apotheker gerne. Dauern die Beschwerden länger als zwei Tage, zeigt sich Blut im Stuhl oder begleitet Fieber die Erkrankung, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.“