

## Merkblatt für Beschäftigte und Reisende

### Durchfall (Diarrhoe)

**Durchfallerkrankungen** kommen in warmen Ländern häufig vor. Sie bessern sich meist mit oder ohne Therapie. Allgemein gilt als Durchfall, wenn ungeformter oder flüssiger Stuhl öfter als etwa 4 mal pro Tag abgesetzt wird. Er ist in der Regel dann harmlos,

⇒ wenn **kein** Blut oder Schleim im Stuhl zu sehen sind **und**

⇒ wenn Fieber, Erbrechen, Schmerzen und Kreislaufstörungen **fehlen**.

Treten diese Symptome auf, sollte ein Arzt konsultiert werden!

Ursachen für Durchfälle gibt es in großer Zahl. In aller Regel sind sie durch Infektionen oder Lebensmittelvergiftungen bedingt. Die Erreger lassen sich meist auch durch häufige Stuhluntersuchungen nicht mehr identifizieren.

Ursache können auch Lebensmittelunverträglichkeiten sein. Entsprechend genügt bei einigen Fällen eine Diätumstellung, andere sind nur mit speziellen Medikamenten (Antibiotika, Parasitenmitteln) oder durch Flüssigkeitsersatz und medikamentös symptomatisch (z.B. Durchfallblocker Loperamid) behandelbar; wiederum andere Durchfälle bessern sich erst im Urlaub, bei Stellenwechsel oder nach der Überwindung einer Lebenskrise.

#### Beispiele/Übersicht:

<i>Ursachen</i>	<i>Beispiel</i>	<i>Untersuchung</i>	<i>Therapie (i.d.R.)</i>
Infekte: Parasiten Bakterien Pilze Viren	Amöben/Lamblien Salmonellen Hefepilze Enteroviren	parasitologisch Stuhlkultur Stuhlkultur	Medikamente  symptomatisch
<i>seltener:</i> Würmer, Erkrankungen der Leber, Schilddrüse oder andere Organe	„Blinddarm- entzündung“ Malaria		
Allergie Klima Psyche	Gewürze/Eiweiß Hitze Lebenskrise	auslassen	vermeiden anpassen bewältigen

#### I. Vorgehen bei "harmlosen" leichten Symptomen

##### A. Wasser- und Salzersatz (= "symptomatische Therapie")

**Wichtig: In den Tropen soll man grundsätzlich soviel trinken, daß die Urinfarbe immer hellgelb bleibt und man mehrmals täglich Wasserlassen kann.**

**Säuglinge, Kleinkindern, auch Diabetiker können durch fehlende Nahrung, Wasser- und Salzverlust rasch lebensgefährlich erkranken! Oft muß hier schon nach wenigen Stunden Krankheitsdauer eine Infusion durchgeführt werden.**

Bei Durchfallerkrankungen sind die allgemeinen Beschwerden durch die Verluste von Wasser und Salzen (Elektrolyten) bedingt: alle Organe sind betroffen! Kraftlosigkeit und Niedergeschlagenheit (d.h. Muskeln und Psyche) bessern sich rasch, wenn man ausreichend viel von einer Lösung zur "Oralen Rehydratation" (ORS) trinkt.

Exaktes Rezept: (Abkürzungen s.u.)

**Erwachsene pro 1 l Trinkwasser:**3,5 g NaCl            2,5 g NaHCO<sub>3</sub>            1,5 g KCl            20 g Glucose**Kinder pro 1 l Trinkwasser:**2,3 g NaCl            3,3 g NaHCO<sub>3</sub>            2,6 g KCl            20 g Glucose

Fertigpräparate (z.B. Elotrans®) sind Variationen der ORS, z.T. mit mehr Zucker aber auch gut wirksam. Sie gehören in jede Reiseapotheke. Erwachsene trinken ¼ l jede Stunde bis zur Besserung. Bei Säuglingen, Kleinkindern und Nierenkranken muß ein Arzt die Therapie überwachen.

**Zur Not (ohne Apotheke) nimmt man "Simple Sugar Salt solution“:**

In einem Liter abgekochtes Wasser gibt man:

5 Eßlöffel Zucker  
1,5 gestr. EL Kochsalz  
1 Glas Orangensaft

Die Lösung darf nie salziger schmecken als Tränen.

**Abkürzungen:**

g = Gramm; mg = Milligramm; ORS = Oral Rehydration Solution; Glucose = Zucker, NaCl = Kochsalz/Natriumchlorid; NaHCO<sub>3</sub> = Natriumbikarbonat/"Bikarbonat"; KCl = Kaliumchlorid.

**B. Diät**

In der Regel ist eine Diät bei Durchfall nicht erforderlich. Essen Sie alles, auf was Sie Appetit haben, verzichten Sie aber auf fette, voluminöse und belastende Mahlzeiten („Typ Schweinshaxe“). Wer keinen Appetit hat, sollte trotzdem versuchen, u.a. unspezifische Aufbaudiät durchzuführen:

**Drei-Tage-Diät für Erwachsene:**

1. Tag	trinken essen	leicht gesüßten, dünnen, schwarzen Tee oder ORS/SSS; frühestens nach 8 Stunden dann dünne Fleischbrühe, gesalzen (z.B. "Maggi", o.ä.)
2. Tag	trinken essen	s.o. s.o., zusätzlich z.B. Yoghurt/Salzstangen/Zwieback
3. Tag	trinken essen	s.o. s.o., zusätzlich etwas Reis oder Kartoffeln
4. Tag und folgende		auf leichte Normalkost übergehen

**Für Säuglinge und Kleinkinder: Heilnahrung****C. Diagnostik: Stuhluntersuchungen**

Wenn nach 48 Stunden keine Besserung eintritt, 3 x 2 Proben (auf Parasiten **und** Bakterien). Der Erregernachweis gelingt dann wesentlich besser, wenn die frische Probe noch frisch und körperwarm untersucht wird. Toilette des Labors benutzen!

**II. Gezielte Therapie (= "kausale Therapie")**

Wenn die Gründe für den Durchfall diagnostiziert wurden (Laborergebnisse), so ist immer diejenige Therapie die beste, die gegen diese Ursache wirkt. Das kann ein spezielles Antibiotikum sein oder auch ein Medikament gegen Würmer oder Parasiten: die Auswahl muß immer der Arzt treffen, da fatale Fehler des Patienten möglich sind!

Durchfallblocker auf Loperamid-Basis (Imodium®) sind kein Allheilmittel! Sie unterdrücken die Symptome. Das kann in Einzelfällen nützlich sein (z.B. bei langen Busfahrten, Vorträgen). Die Anwendung über mehrere Tage kann aber gefährlich werden ("der Darm wird lahm gelegt"). Daher nur bei harmlosen Symptomen nehmen, nie Kindern geben!

Viele schwören auf Kohle oder Perenterol-Tabletten, schaden kann man sich damit jedenfalls nicht, ein Wirksamkeitsnachweis fehlt aber.