



1 | Durchfall und Erbrechen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden an einer unangenehmen, aber in aller Regel harmlosen und meist virusbedingten Durchfallerkrankung. Ihr Körper hat dies erkannt und „kämpft“ nun mit dem Virus, dabei versucht er mittels Durchfall und anfangs vielleicht auch durch Erbrechen, diesen zu entfernen. Diese „gute“ Reaktion ist meistens nach 24 bis 48 Stunden abgeschlossen.

Sie können Ihren Körper bei der Heilung unterstützen, indem Sie folgende Diäthinweise beachten und stufenweise steigern:

- zunächst am besten keine Nahrung, lieber etwas Tee (sog. Teepause)
- frühestens nach 8 Stunden dann Zwieback, Toast, Knäckebrot, oder Salzstangen
- Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett mit gedünsteten Karotten
- Geriebener Apfel mit zerdrückter Banane, auch mit Zwieback und/oder Magerquark
- Suppenwürfelbrühe allein zum Trinken oder mit Reis
- Heilnahrung, besonders bei Kindern (z.B. Humana HN Heilnahrung bei Durchfall)
- Keine Milch, kein Fett, kein Eis, kein Ei, keinen Alkohol !

Trinken Sie viel, um den Flüssigkeitsverlust aufgrund des Durchfalls auszugleichen – 2-3 Liter pro Tag. Besonders geeignete Getränke: Stilles Wasser, Schwarztee oder Kräutertees, wie beispielsweise Kamillen- oder Pfefferminztee (den Tee gerne mit 10 Teelöffeln Traubenzucker pro Liter und einer kräftigen Prise Salz), auch Fruchtsaftschorlen.

Eine Wärmflasche in ein feuchtes Tuch gehüllt oder auch ein Körnerkissen aus der Mikrowelle lindern die krampfartigen Bauchschmerzen oftmals gut. Gegen Übelkeit hilft auch Kräutertee (z.B. Fenchel) mit einer Messerspitze Ingwerpulver. Der Heilungsprozess kann bis zu drei Wochen dauern.

Nochmals melden sollten Sie sich bei:

- Anhaltendem Fieber (höher als 39°C)
- anhaltenden Dauerschmerzen
- mehrmaligen blutigen Durchfällen



- Gewichtsverlust von mehr als 10%
- erneuter Verschlechterung im Verlauf
- bei Unsicherheiten zum Krankheitsverlauf

Gute Besserung!

Ihr Team der Praxis