



**Gastro-Liga e.V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e.V.

Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0  
FAX +49-641-97481-18  
geschaeftsstelle@gastro-liga.de  
www.gastro-liga.de

## **Durchfall: Kann das gefährlich sein?**

GASTRO-Sprechstunde mit Experten der Gastro-Liga e. V. zum Thema Durchfall am 2. August und am 6. September 2017 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr

**Durchfall ist ein allgemein bekanntes Symptom, das sich meist gut mit Hausmitteln behandeln lässt. Manchmal verbirgt sich hinter den Beschwerden aber eine ernsthafte Erkrankung, die einen Arztbesuch nötig macht.**

### **Wieviel Stuhlgang ist zu viel?**

Von Durchfall spricht man bei drei oder mehr ungeformten Stuhlgängen pro Tag und/oder wenn der Stuhlgang ungewöhnlich flüssig ist. In den meisten Fällen wird der akute Durchfall von Bakterien oder Viren verursacht. Bakterien werden dabei oft durch verdorbene oder verunreinigte Lebensmittel aufgenommen. Bei Viren spielt die Übertragung von Mensch zu Mensch eine größere Rolle. Langanhaltende und somit chronische Durchfälle können unter anderem aber auch bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Glutenunverträglichkeit, Erkrankungen von Bauchspeicheldrüse oder Schilddrüse und bei Krebserkrankungen vorkommen.

### **Hausmittel helfen oft**

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit. Viel zu trinken, ist also oberstes Gebot. Außerdem verliert der Körper Salz und Zucker, was ebenfalls wieder ersetzt werden muss. Geeignete Nahrungsmittel bei Durchfall sind beispielsweise Reis, Bananen, Zwieback, Tee und Brühe. Auf Kaffee, Säfte, Limonaden, Alkohol und fettige Speisen sollten Betroffene hingegen eher verzichten. Auch ist es sinnvoll, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse bei Durchfall eher zu meiden. Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Trinklösungen, die eine genau festgelegte Menge von Flüssigkeit, Salzen und Zucker enthalten. Außerdem sind körperliche Schonung und eine gründliche Hygiene wichtig, um die Verbreitung von Krankheitserregern zu stoppen. Besonders das regelmäßige und gründliche Händewaschen spielt hier eine wichtige Rolle. Medikamente, die den Durchfall hemmen, sollte man möglichst nur bei sehr starkem Durchfall anwenden oder wenn beispielsweise unterwegs für längere Zeit keine Toilette in der Nähe ist. Durchfall ist nämlich eine sinnvolle Reaktion

des Körpers und sorgt dafür, dass Krankheitserreger ausgeschieden werden.

### **Im Zweifel zum Arzt**

Gefährlich wird es, wenn starker Durchfall für mehr als drei Tage anhält, blutig ist oder mit Fieber über 38°C einhergeht. Dann sind eine schwere Infektion oder andere Ursachen wahrscheinlich, die vom Arzt abgeklärt werden sollten. Auch wenn man in den Tagen oder Wochen vor dem Durchfall Antibiotika eingenommen hat, kann dies ein Hinweis auf einen gefährlichen Auslöser von Durchfall sein. „Wenn die normale Darmflora durch Antibiotika geschädigt wurde, können gefährliche Keime, die Überhand nehmen, Durchfall auslösen“, sagt Prof. Dr. Ahmed Madisch, Gastroenterologe im Klinikum Siloah und Vorstandsmitglied (koopt.) der Gastro-Liga. Auch in diesem Fall ist ein Arztbesuch ratsam.

Durchfall kann außerdem für Menschen gefährlich werden, die auf tägliche Medikamente angewiesen sind. Bei ihnen kann der Durchfall dazu führen, dass die Medikamente nicht mehr vollständig aus dem Darm aufgenommen werden und deshalb auch nicht richtig wirken können. Die Betroffenen sollten in diesem Fall ihren Arzt nach dem richtigen Verhalten bei Durchfall fragen.

Auch bei Kindern ist besondere Vorsicht geboten. Für sie gelten nicht in jedem Fall die gleichen Empfehlungen wie für Erwachsene. Insbesondere können bestimmte gefährliche Keime bei Kindern häufiger vorkommen als bei Erwachsenen. Ein Arztbesuch ist also auch hier sinnvoll.

Besteht ein Durchfall länger als 3-4 Wochen, sprechen wir von einem chronischen Durchfall, der immer durch einen Arzt abgeklärt werden muss.

**Haben Sie Fragen zum Thema Durchfall? Dann rufen Sie an. Die Experten der Gastro-Liga e. V. geben Ihnen gerne Antwort. Am 2. August und am 6. September 2017 (jeweils Mittwoch) von 18 bis 20 Uhr ist die GASTRO-Sprechstunde unter Tel.: 0641/9 748 120 zu erreichen.**

Unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de) steht Ihnen im Bereich „Unser Service“ eine Vielzahl an Broschüren zu unterschiedlichen Verdauungsthemen kostenlos zum Download zur Verfügung, unter anderem zum Thema Durchfall.