

Flüssigkeitszufuhr steht bei der Behandlung von Durchfällen an erster Stelle. Die durcheinandergeratene Darmflora kann zudem reguliert werden: beispielsweise mit Hefe.

Durchfall

Wirksame Biotherapeutika

Wenn es bei uns kälter wird, locken Reisen in warme Länder. Doch allzu oft wird die Freude am Urlaub getrübt: durch Durchfall. Ursache sind meist schlechte hygienische Verhältnisse.

Ein Symptom, viele Ursachen

Von Durchfall spricht man bei mehr als drei dünnflüssigen Stühlen mit 200 Gramm Gewicht pro Tag. In der Regel sind Durchfälle harmlos; Erwachsene überstehen sie leichter als Säuglinge, Kinder und ältere Menschen über 70 Jahren. Der mit einem Durchfall einhergehende Flüssigkeitsverlust kann zur Austrocknung des Körpers führen; wird die Erkrankung nicht erkannt und behandelt, kann sie in schweren Fällen zum Tod führen. Bei Alarmzeichen wie grossem Flüssigkeitsverlust mit Austrocknung, hohem Fieber, Schüttelfrost, Bauchkrämpfen, Blut oder Schleim im Stuhl sollte daher möglichst schnell ein Arzt aufgesucht werden.

Durchfälle können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden; häufig sind:

- Darminfektionen (Bakterien, Viren, Pilze, Protozoen)
- Schädigung des Darms durch Alkohol, Schwermetalle, Bakteriengiftstoffe

- Antibiotika-Behandlung
- Darmentzündungen, Nahrungsmittel-Allergien
- Stress- und Schrecksituationen

Antibiotika als Durchfallursache

Antibiotika – so wirksam sie sind – haben auch Nebenwirkungen. Am weitaus häufigsten sind antibiotikabedingte Durchfälle (AAD = Antibiotika-assoziierte Diarrhö): Sie treten bei jeder dritten Behandlung auf. Da bei knapp einem Fünftel aller ambulanten Behandlungen Antibiotika verabreicht werden, können AADs entsprechend häufig beobachtet werden. Eine AAD kann sofort nach Einnahme der Antibiotika auftreten, aber auch erst nach vier bis sechs Wochen. Viele AADs heilen von selbst; sie können aber zu schweren Darmentzündungen führen.

Durchfällen vorbeugen

Mit guter Hygiene kann auf Reisen – insbesondere in tropische Länder – Durchfall wirksam vorgebeugt werden. Die alte Tropenregel «Cook it, boil it or forget it» (Koch es, schäle es – oder «vergiss» es) gilt noch immer. Häufige Durchfallursachen sind Salat, Trauben, Glacé oder Eiswürfel.

Durchfall richtig behandeln

Bei der Behandlung des Durchfalls steht das Ersetzen der verloren gegangenen Flüssigkeit an erster Stelle. Bewährt hat sich die löffelweise Gabe von speziellen Rehydrationslösungen. Bei Bedarf kann ein Notfallmix hergestellt werden aus 1 EL Kochsalz, 8 EL Zucker, 1 Tasse frischgepresster Orangen-/Zitronensaft, 1 l abgekochtes Wasser.

Schwerere Durchfälle müssen zusätzlich medikamentös behandelt werden, je nach Art mit Motilitätshemmern (bremsen die Darmbewegungen), mit Antibiotika und/oder Biotherapeutika – Arzneien, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten.

Heilende Hefe

Ein bekanntes Biotherapeutikum ist die tropische Wildhefe *Saccharomyces boulardii*. 1923 beobachtete der französische Pilzforscher Henri Boulard in Indochina, wie Einheimische Schalen von Früchten kauten, wenn sie an Durchfall litten. Boulard isolierte den nach ihm benannten Hefestamm aus tropischen Früchten.

Die Wirkung von *S. boulardii* ist inzwischen durch klinische Studien gut be-

legt; der Hefepilz bindet krankmachende Keime, befördert sie aus dem Körper und neutralisiert Bakteriengiftstoffe; durch gleichzeitige Antibiotika-Gabe wird er nicht inaktiviert.

Vista – Lesen Sie sich gesund.

www.vistaonline.ch

Natürlich gegen Durchfall

Perenterol® 20 Kapseln/Sachets dient zur Behandlung von Durchfallerkrankungen verschiedenster Ursache, sei es in den Ferien oder zu Hause. Die Aktivhefe wirkt krankmachenden Keimen entgegen und reguliert die gestörte Darmflora. Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Biomed AG, Dübendorf

