



## **Akuter Durchfall...**

...ist meistens durch Viren verursacht. Entscheidend ist, die Flüssigkeit und die Salze zu ersetzen, bis der Körper mit den Erregern selbst fertig geworden ist. Die Darmschleimhaut erholt sich auch besser, wenn gut mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt wird. Das folgende Rezept, das sie selbst herstellen können, wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO als die größte medizinische Erfindung des 20. Jahrhunderts gefeiert!

### **Rezept zur „Oralen Rehydratation“ (Flüssigkeitsersatz bei Durchfall):**

Auf 1 Liter Wasser oder Tee (Fenchel, Kamille)  
4 Esslöffel Zucker  
½ Teelöffel Salz  
1 Glas Orangensaft, Zitronensaft oder Bananensaft  
(wenn zur Hand) Messerspitze Backpulver

davon je nach Menge des Durchfalls 1,5-3 Liter/Tag trinken

#### **Erläuterung:**

Der Zucker ist wichtig, weil die Darmschleimhaut den Zucker aktiv aufnimmt, das Wasser dann passiv in die Zelle folgt. Der Körper nimmt also die Flüssigkeit viel besser auf, wenn Zucker dabei ist. Das Salz ersetzt den Verlust von Natrium. Der Saft ist nicht nur für den Geschmack, sondern auch wegen des darin enthaltenen Kaliums wichtig. Backpulver ist Bikarbonat, welches auch über den Durchfall verloren geht.

Zum Ernährung nach infektiösem Durchfall oder Magen-Darminfekt gilt: Erstmal Milchprodukte und Fette weglassen. Kohlehydrate aber sind gut verdaulich. Also Zwieback, Reis, italienische Nudeln (ohne Ei), Kartoffeln.

Imodium (Loperamid) ist bei infektiösem Durchfall problematisch. Es lähmt nur den Darm, die Giftstoffe und Erreger bleiben somit im Körper. Die Gesundheit wird dadurch eher behindert. Kohletabletten helfen durch Absorbierung der Giftstoffe. Um eine Wirkung zu haben, müssen aber mindestens 10-30 Tabletten genommen werden. Das ist meist nicht wirklich praktikabel.