

## **Durchfall (Diarrhö)**

Dieser entsteht wenn der Körper den Versuch unternimmt sich von giftigen Stoffen zu befreien. Diese können aus verschiedensten Ursachen, wie z.B. durch Bakterien, Viren oder Pilzen entstehen. Wenn eine Entleerung mittels wässrigem Stuhl mehrmals am Tag stattfindet spricht man von Durchfall.

Die wichtigste Maßnahme dabei ist der Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes. Speziell bei Säuglingen, Kleinkindern oder älteren Menschen kann es sonst rasch zu einer Austrocknung kommen, da der Körper mit jeder Ausscheidung Flüssigkeit und Mineralstoffe verliert.

Am ersten Tag sollte man neben dem Flüssigkeitsausgleich nur wenig essen, um den Darm zu entlasten. Bereits am zweiten Tag können sie aber mit einer aufbauenden Ernährung beginnen.

**Viel Trinken** 1,5-2 Liter am Tag, zum Beispiel

- Wasser mit Zitronensaft und einer Prise Salz
- Schwarztee (lange ziehen lassen und ein wenig Zucker)
- Johannisbeersaft mit Wasser verdünnt
- Elektrolytgetränke ohne künstlichen Süsstoff
- Klare Gemüsesuppen

### **Ernährung**

- Getrocknete Heidelbeeren
- Salzstangen, Zwieback, alte Semmel, Biskotten
- Reisschleimsuppe, Karotten/Kartoffelsuppe mit Salz ohne Würfel
- Karottenpüree, Kartoffelpüree, Reis
- Geriebenen Apfel den man braun werden lässt, zum Apfel kann man auch eine Banane geben

### **Was man jedenfalls vermeiden sollte**

- **Kaffee, Alkohol, Getränke mit Kohlensäure**
- **tierisches Eiweiß wie Fleisch und fetthaltige Nahrungsmittel**
- **Rauchen (belastet zusätzlich den Organismus)**