

## Durchfall – Diarrhoe

**wenn man mehr als 4 Mal pro Tag Stuhlgang hat, der meist auch weich bis breiig ist, dann hat man Durchfall bzw. Diarrhoe.** Bei wässrigem Stuhlgang liegt meist eine Virusinfektion vor. Wenn man im Ausland war, z.B. Ägypten, Asien, Afrika, können auch Amöben oder Bakterien als Auslöser vorkommen. Das kann man direkt im Stuhl nachweisen oder manche Verursacher sind auch im Blut nachzuweisen.

**Bei stündlichem Stuhlgang** kann man Imodium jede Stunde eine Tablette nehmen, das aber nur 3 Mal pro Tag. Falls keine Besserung eintritt muss man ins Krankenhaus oder zu einem Arzt, der Infusionen anlegen kann. Bei hohem Fieber, Bauchkrämpfen und Blut im Stuhl sollte auf jeden Fall ein Krankenhaus aufgesucht werden!

Meist handelt es sich aber um **Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder um eine Histaminreaktion**, wenn z.B. Fisch oder bestimmte Fleisch- oder Wurstsorten lange im Warmen lagen, also außerhalb des Kühlschranks.

**Bei Nahrungsmittelintoleranzen** kann man im Blut nach Immunglobulin G (IgG) testen, was aber schulmedizinisch nicht ernst genommen wird. Trotzdem gibt es Hinweise auf Immunreaktionen im Darm, die dann zu verschiedenen Symptomen, aber vor allem auch Stuhldrang und Durchfall direkt nach einer Mahlzeit oder nach bestimmten Nahrungsmitteln (Brot, Äpfel, Tomaten etc.)

**Behandlung:** Man testet Nahrungsmittel aus, indem man sie 4-5 Tage stark reduziert oder gar nicht aufnimmt und dann am 5. oder 6. Tag wieder versucht. Bei weiter bestehenden Beschwerden wird eine Stuhlanalyse durchgeführt und entsprechend des Befundes bestimmte Darmbakterien verabreicht.

Bei den meisten Keimen wie Viren gibt es keine ursächliche Behandlung, bei Bakterien, Würmern und Pilzen Antibiotika, Antihelminthika bzw. Antimykotika und bei Symptomen z.B. Iberogast, Imodium oder Buscopan. Eine Dauertherapie mit den letzten beiden Mitteln, sollte über mehrere Wochen aber nicht geschehen.