

Durchfall

bei Erwachsenen

Durchfall kann verschiedene Ursachen haben. Akuter Durchfall kann durch Viren, Bakterien oder seltenen Parasiten oder von ungünstiger Ernährung sowie psychischem Stress verursacht werden. In den meisten Fällen sind die Ursachen harmlos und die Beschwerden vergehen nach einigen Tagen wieder von selbst. Hält der Durchfall länger als zwei Wochen an, spricht man von chronischem Durchfall, welcher beispielsweise durch Lebensmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden kann.

Was können Sie zur Linderung von Durchfall tun?

- Ruhen Sie sich aus.
- Trinken Sie ausreichend – 2,5 bis 3 Liter am Tag, aber nur kleine Mengen am Stück.
- Trinken Sie vor allem ungesüßte Kräutertees (z.B. Kamille, Fenchel, Pfefferminze).
- Bei starkem Flüssigkeitsverlust wird zusätzlich die Gabe von Elektrolyten aus der Apotheke empfohlen.
- Vermeiden Sie Limonaden, Säfte und Sportgetränke.
- Essen Sie nur kleine Mahlzeiten und leicht verdauliche Lebensmittel, wie z.B. Zwieback, Reis, Kartoffeln, Haferschleim, Bananen, Gemüse- oder Hühnersuppe.
- Lebensmittel, welche besonders stuhlfestigend wirken sind:
 - getrocknete Heidelbeeren (kauen oder abgekocht verzehren)
 - roher Apfel (geschält, geraspelt, braun werden lassen)
 - gedünstete Karotten
- Bei Bauchkrämpfen kann das Auflegen einer Wärmflasche oder eines warmen Kirschkernkissens die Beschwerden lindern.

Wann ist medizinischer Rat einzuholen?

Wenden Sie sich in folgenden Fällen an eine Hausärztin/einen Hausarzt:

- Wenn der Durchfall nach 2 Tagen nicht deutlich gebessert ist
- Wenn zusätzlich Erbrechen und Fieber auftreten.
- Wenn Sie Kreislaufprobleme bekommen, obwohl sie genug trinken
- Wenn Sie nicht ausreichend trinken können
- Wenn Sie wichtige Medikamente einnehmen müssen, die Sie eventuell nicht im Körper behalten können.
- Wenn Sie ein geschwächtes Immunsystem oder chronische Erkrankungen haben.
- Wenn Sie kürzlich von einer Fernreise zurückgekommen sind.

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Wann ist sofort medizinischer Rat einzuholen?

Suchen Sie umgehend medizinische Hilfe auf, wenn:

- Sie Blut im Stuhl haben.
- Sie hohes Fieber haben (über 38,5 Grad).
- Sie starke Bauchschmerzen haben und Ihr Bauch sehr druckempfindlich ist.
- Sie Anzeichen einer Dehydration (Austrocknung) aufweisen, wie z.B. stehende Hautfalten, trockene Schleimhäute, mangelnde Harnausscheidung und erniedrigter Blutdruck

Quellen:

<https://www.msdmanuals.com/de/heim/verdauungsst%C3%B6rungen/symptome-von-verdauungsst%C3%B6rungen/durchfall-bei-erwachsenen?query=Durchfall>

<https://www.gesundheitsinformation.de/durchfall.html>

<https://www.oegk.at/cdscontent/?contentid=10007.892630&portal=oegkportal>

<https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.862787&portal=svportal>

<https://www.1450.wien/gesundheitsinfos/durchfall-bei-erwachsenen/>

Ihre Hausarzt-Ordination hat gerade geschlossen?

In der Regel genügt es, wenn Sie am nächsten Ordinationstag anrufen.

Sind Sie unsicher? Dann rufen Sie 1450, die telefonische Gesundheitsberatung.

Mehr Infos und Quellen finden Sie auf www.wobinichrichtig.at.



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?