

Durchfall

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Von „Durchfall“ spricht man bei mehr als drei Stuhlgängen innerhalb von 24 Stunden mit einem hohen Wasseranteil. Durchfall kann unterschiedliche Auslöser haben. Tritt er plötzlich auf („akuter Durchfall“), ist er meistens Folge einer Darminfektion und verläuft in der Regel harmlos. Die Beschwerden klingen für gewöhnlich nach wenigen Tagen wieder von selbst ab. Verliert der Körper jedoch zu viel Flüssigkeit, droht eine Dehydrierung. Diese kann vor allem für kleine Kinder und ältere Menschen gefährlich werden.^{3,6}

***Hinweis:** Diese Gesundheitsinformation richtet sich an Erwachsene ohne relevante Begleiterkrankungen. Insbesondere bei Babys und kleinen Kindern kann Durchfall schnell gefährlich werden, ebenso bei älteren und gebrechlichen Personen. Sie sollten rasch ärztliche Hilfe suchen.⁴*

Was verursacht plötzlichen Durchfall?

Die häufigsten Auslöser für plötzlichen Durchfall sind Viren (z. B. Rotavirus, Norovirus), manchmal können es auch Bakterien (z. B. Salmonellen, E. coli, Clostridium difficile) oder andere Erreger (v. a. bei Fernreisen) sein.^{3,6}

In seltenen Fällen kann ein akuter Durchfall auch andere Ursachen haben, die eine spezielle Behandlung notwendig machen.^{3,6}

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Meistens genügt es, den Flüssigkeitsverlust durch viel Trinken auszugleichen und abzuwarten, bis die Infektion vorübergeht.^{3,6}
- ▶ Trinken Sie Wasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnten Fruchtsaft.³
- ▶ Stark gezuckerte Getränke wie Soft- und Energydrinks sind nicht geeignet, da sie den Durchfall verstärken können.³

- ▶ Um verloren gegangene Körpersalze („Elektrolyte“) zu ersetzen, können Sie geeignete Präparate in der Apotheke oder im Reformhaus besorgen.³
- ▶ Elektrolythaltige Sportgetränke sind bei Durchfall wegen des hohen Süßstoffanteils nicht empfehlenswert.³
- ▶ Auch Reissuppe und Salzstangerln können helfen.³
- ▶ Probiotika reduzieren die Krankheitsdauer nicht und werden nicht empfohlen.^{6,7}
- ▶ Bleiben Sie, wenn möglich, zu Hause und ruhen Sie sich aus.^{3,5}

Helfen Medikamente?

Akuter Durchfall sollte nicht durch Medikamente (Loperamid oder Kohletabletten) gestoppt werden, da dadurch die Ausscheidung der Keime behindert wird. In dringlichen Fällen, zum Beispiel wenn Sie reisen müssen, können sie kurzfristig eingenommen werden, auf keinen Fall jedoch bei Fieber.⁶ Auch Probiotika sollen nicht eingesetzt werden.^{1,6}

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Suchen Sie ärztliche Hilfe, wenn Sie

- ▶ sich sehr geschwächt oder ausgetrocknet fühlen,³
- ▶ zusätzlich häufig erbrechen und keine Flüssigkeit bei sich behalten können,³
- ▶ Blut im Stuhl haben,³
- ▶ hohes Fieber haben (über 38,5 Grad),³
- ▶ Kreislaufprobleme bekommen, obwohl sie genug trinken,³
- ▶ starke Bauchschmerzen haben,³
- ▶ ein geschwächtes Immunsystem (z. B. bei einer Chemotherapie) oder andere Krankheiten (z. B. Diabetes) haben,³
- ▶ wichtige Medikamente einnehmen müssen, die Sie eventuell nicht im Körper behalten können,
- ▶ kürzlich von einer Fernreise zurückgekommen sind.³

Durchfall

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wichtiger Hinweis: In jedem Fall gilt: Wenn Sie sich sehr schlecht fühlen, zögern Sie bitte nicht, ärztliche Hilfe zu holen!

Wie kann ich Menschen in meiner Umgebung schützen und Ansteckungen verhindern?

- ▶ Vermeiden Sie Körperkontakt und Menschenansammlungen.^{2,5}
- ▶ Waschen Sie sich nach jedem Toilettenbesuch die Hände mit Seife.^{2,5}
- ▶ Teilen Sie Handtücher, Besteck und andere Gebrauchsgegenstände nicht mit anderen und bereiten Sie keine Speisen für andere Personen zu.^{2,5}
- ▶ Waschen Sie die Bett- und Schmutzwäsche bei mindestens 60 Grad Celsius in einem separaten Waschgang.^{2,5}
- ▶ Reinigen Sie die Toilette, das Waschbecken und die Türgriffe regelmäßig.^{2,5}

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Allen, S. J.; Martinez, E. G.; Gregorio, G. V.; Dans, L. F. (2010): Probiotics for treating acute infectious diarrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev 2010/11: Cd003048
- 2 Ejemot-Nwadiaro, R. I.; Ehiri, J. E.; Arikpo, D.; Meremikwu, M. M.; Critchley, J. A. (2015): Hand washing promotion for preventing diarrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev 2015/9: Cd004265
- 3 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Infektiöse Durchfallerkrankungen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 4 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Diarrhö und Erbrechen beim Kind [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 24.01.2024]
- 5 RKI (2012): Lebensmittelbedingte Erkrankungen. Empfehlungen bei akutem Brechdurchfall [online]. www.rki.de/DE/Content/InfAZ/L/Lebensmittel/Gastroenteritis_Ausbruch_2012/Empfehlungen.html [Zugriff am 24.07.2019]
- 6 Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (2023): S2k-Leitlinie Gastrointestinale Infektionen, AWMF-Registernummer 021-024
- 7 Medizin-Transparent (2022): Probiotika: Schneller gesund bei Durchfall? [online]. <https://medizin-transparent.at/probiotika-durchfall> [Zugriff am 02.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

