

## Durchfall kennen viele aus eigener Erfahrung

---

Wie oft ein Mensch auf die Toilette muss, ist individuell sehr verschieden. Als normal gilt eine Häufigkeit des Stuhlgangs zwischen zwei- bis dreimal am Tag und dreimal pro Woche.

Ein Durchfall liegt vor, wenn über mehrere Tage hinweg mehr als zwei- bis dreimal täglich Stuhl abgesetzt wird. Der Stuhl ist oft sehr flüssig bis wässrig. Dadurch gehen Flüssigkeit und Mineralstoffe wie z. B. Kalium verloren. Zusätzlich können Bauchkrämpfe, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Jeder vierte Bundesbürger hat pro Jahr mindestens einmal Durchfall. Oft verschwindet Durchfall nach ein paar Tagen von allein.

## Hausmittel

---

Es gibt viele Hausmittel gegen Durchfall, z. B. Zwieback essen oder schwarzen Tee trinken. Grundsätzlich ist die Wirksamkeit von Hausmitteln nicht wissenschaftlich gesichert.

Das Hausmittel „Cola und Salzstangen“ gegen Durchfall ist nicht empfehlenswert. Diese Mischung enthält zu viel Zucker und wichtige Salze wie Kalium fehlen.

# WAS TUN BEI DURCHFALL?

GEGEN DURCHFALL  
GIBT ES VERSCHIEDENE  
WIRKSAME UND  
GUT VERTRÄGLICHE  
MEDIKAMENTE.

**IHRE APOTHEKERIN ODER  
IHR APOTHEKER BERÄT  
SIE INDIVIDUELL.**

**ABDA** 

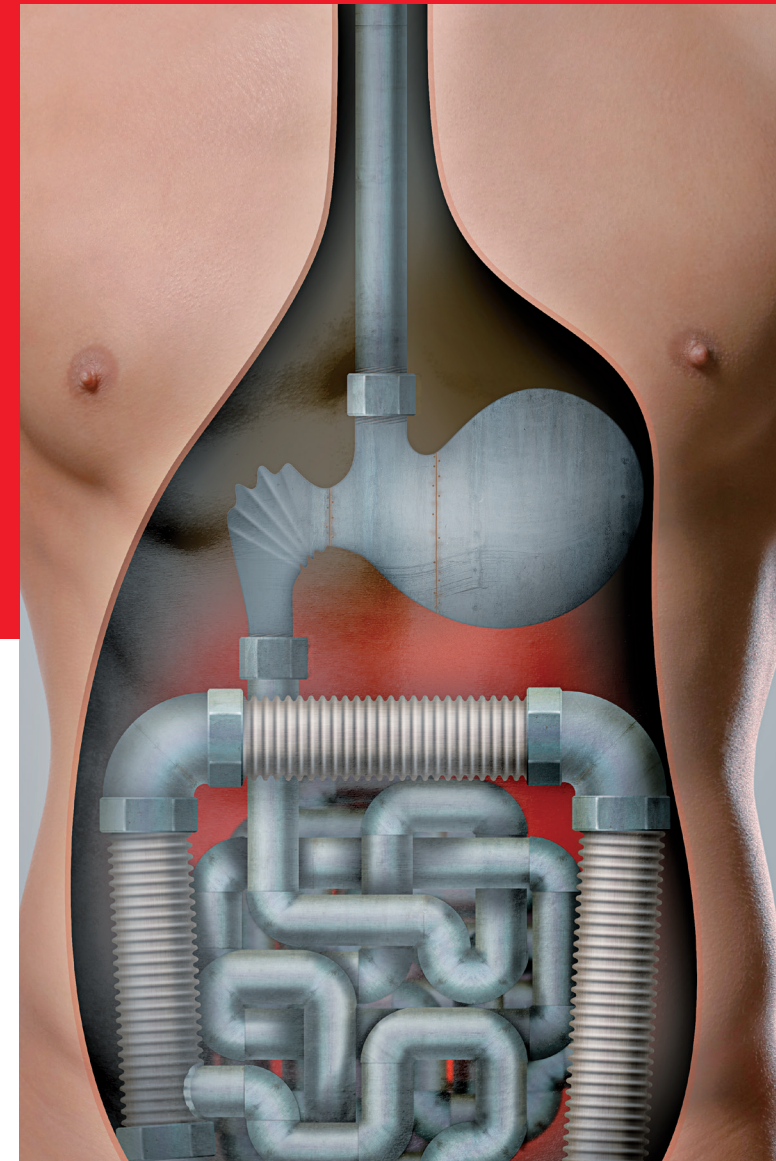
**Herausgeber:**

ABDA – Bundesvereinigung  
Deutscher Apothekerverbände

Jägerstraße 49/50

10117 Berlin

[www.abda.de](http://www.abda.de)



# FÜR IHR BAUCHGEFÜHL

Durchfall und andere Magen-Darm-Erkrankungen sind, nach Erkältungen und Schmerzen, die dritthäufigsten Beschwerden, über die Apotheker ihre Patienten in der Selbstmedikation beraten. In diesem Flyer finden Sie einige Stichworte dazu. Eine ausführliche und individuelle Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Der diesjährige „Tag der Apotheke“ steht unter dem Motto „Für Ihr Bauchgefühl. Was tun bei Magen-Darm-Beschwerden?“ Aber nicht nur an diesem Aktionstag berät Sie Ihr Apothekenteam individuell und unabhängig zu Verdauungsproblemen. Wir sind immer für Sie da – ganz in Ihrer Nähe und durch unseren flächen-deckenden Notdienst auch nachts und an Sonn- und Feiertagen.

Deutschlands Apotheker.  
Näher am Patienten.

## Woher kommt Durchfall und wie können Sie vorbeugen?

---

Durchfall ist in der Regel keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom. Durchfall kann viele Ursachen haben:

Vor allem auf Reisen wird Durchfall oft durch eine Infektion ausgelöst. Hauptverursacher sind Viren oder Bakterien. Das Risiko lässt sich durch die Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln aber vermindern. Dazu gehören:

- » Essen Sie keine Rohkost oder rohes Fleisch.
- » Trinken Sie nur abgekochtes oder industriell abgefülltes Wasser und verzichten Sie auf Eiswürfel.
- » Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich mit Seife, mindestens nach jedem Toilettenbesuch und vor jeder Mahlzeit.

Weitere mögliche Ursachen für Durchfall sind:

- » Verzehr verdorbener Lebensmittel
- » Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- » Stress, Nervosität oder Aufregung
- » Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder ein „nervöser Darm“ (Reizdarm)

Verschiedene Medikamente können als Nebenwirkung ebenfalls zu Durchfall führen. Beispiele sind:

- » Abführmittel bei Überdosierung
- » Magnesiumhaltige Medikamente z. B. gegen Magenbeschwerden
- » Antibiotika
- » Medikamente gegen Krebserkrankungen

## Wann zum Arzt?

---

Durchfall lässt sich oft durch rezeptfreie Medikamente behandeln. Aber eine Selbstmedikation ist nicht immer die beste Lösung. In verschiedenen Fällen empfiehlt Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker einen Arztbesuch. Dazu gehört u. a.:

- » Der Durchfall hält länger als zwei bis drei Tage an.
- » Sie haben gleichzeitig Fieber über 39 Grad oder Erbrechen.
- » Durchfall und Verstopfung wechseln sich ab.
- » Durchfall bei Kindern unter zwei Jahren sollte ärztlich abgeklärt werden. Es besteht die Gefahr einer Austrocknung.
- » Sie bemerken bei sich oder Ihrem Kind Anzeichen für eine Austrocknung, z. B. starker Durst und dunkler Urin. Bei Kindern zeigt sich eine Austrocknung z. B. durch Teilnahmslosigkeit oder eingefallene Augen und Wangen.
- » Der Stuhl ist schleimig oder blutig. Auch schwarzer Stuhl kann ein Hinweis auf Blutungen im Verdauungstrakt und daher ein Alarmsignal sein.
- » Ihr Bauch fühlt sich hart an oder ist aufgetrieben.
- » Der Durchfall tritt unmittelbar nach einer Reise auf.
- » Der Durchfall tritt bei vielen Menschen auf, die miteinander in Kontakt standen (z. B. Kindergarten) oder die gleichen Nahrungsmittel verzehrt haben (z. B. bei einem Fest).