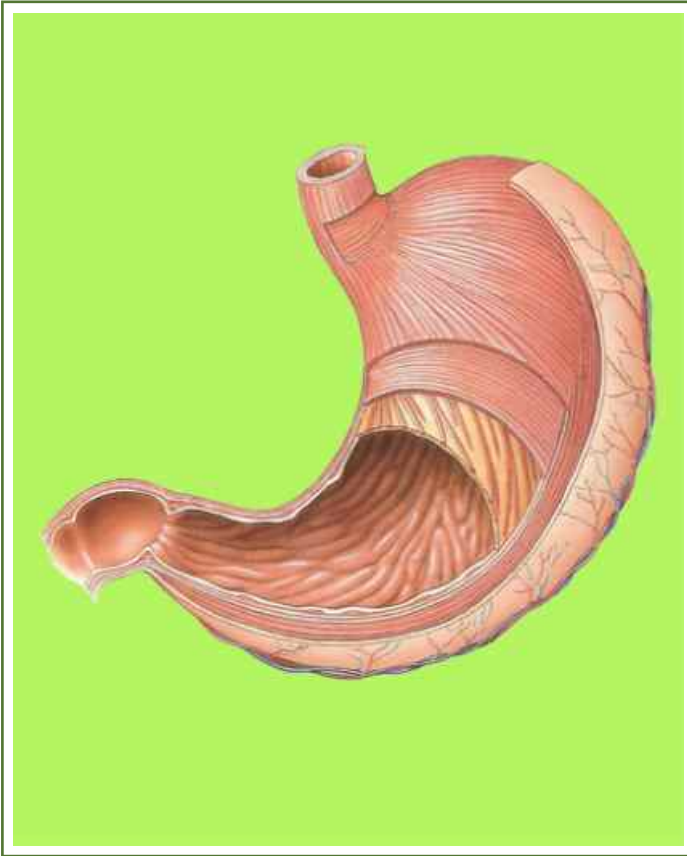


Magen-Darminfekte

Von Dr. Detlef Eichberg



Die letzten vierzehn Tage war der „Flotte Otto“ buchstäblich der Renner im Einzugsgebiet unserer Apotheke: Auf eine Phase von plötzlicher Übelkeit und Erbrechen aus heiterem Himmel folgen Durchfall und eventuelle Krämpfe im Magen und Darmbereich. Der Organismus versucht, sich durch die heftige Ausscheidung des Magen- und Darminhaltes der infektiösen Erreger zu entledigen. Z. B. werden Salze aus dem Körper in den Darm transportiert, wo sie Wasser anziehen und so durch Stuhlverflüssigung und Volumenzunahme die Darmentleerung anregen. Daher sollte man auf einen Ausgleich der verloren gegangenen Elektrolyte achten, z. B. in Form von gebrauchsfertigen Pulvermischungen, die in abgekochtem Wasser gelöst und getrunken werden. Somit kann auch der Flüssigkeitsverlust ausgeglichen werden.

Das alte Hausmittel „Geriebene Äpfel“ wirkt durch den Pektinanteil stopfend und beinhaltet alle wichtigen Elektrolyte. Es gibt auch Medikamente, die pures Pektin enthalten. Tonerde ist ein weiteres Mittel, um den Darminhalt zu festigen und Erreger sowie deren Giftstoffe zu binden. Den gleichen Wirkmechanismus weist medizinische Kohle auf, die durch ihre große Oberfläche Erreger, Flüssigkeit und Giftstoffe absorbiert. Hausmittel wie schwarzer Tee, getrocknete Heidelbeeren und Eichenrinden-Tee wirken durch deren hohen Gerbstoffgehalt, der die Darmschleimhaut „gerbt“, so dass die Erreger nicht so leicht in den Organismus eindringen und weniger Salze aus dem Organismus in den Darm gelangen können. Die afrikanische Uzara-Wurzel entkrampft den amoklaufenden Darm und wirkt des Weiteren durch ihren Gerbstoffanteil. Die Bitterstoffe von Uzara regen die Magenperistaltik wieder an, wodurch auch die Übelkeit reduziert wird. Probiotische Keime (z. B. Lactobacillus) schließlich unterstützen die Darmflora im Kampf gegen ungesunde Eindringlinge.

Normalerweise ist die überwiegende Menge an Erregern nach einem Tag ausgeschieden, so dass sich die Beschwerden von alleine reduzieren. Sollte das nicht der Fall sein, kann die stark erhöhte Darmtätigkeit mit Loperamid (Imodium) ausgebremst werden. Dauern die Symptome länger als 48 Stunden an, oder ist gar Blut im Stuhl, sollte umgehend der Arzt konsultiert werden.

Normalerweise ist die überwiegende Menge an Erregern nach einem Tag ausgeschieden, so dass sich die Beschwerden von alleine reduzieren. Sollte das nicht der Fall sein, kann die stark erhöhte Darmtätigkeit mit Loperamid (Imodium) ausgebremst werden. Dauern die Symptome länger als 48 Stunden an, oder ist gar Blut im Stuhl, sollte umgehend der Arzt konsultiert werden.