



## DURCHFALLERKRANKUNGEN

Durchfall kann verschiedene Ursachen haben. Meist ist er Folge von Infektionen mit Bakterien oder Viren. Durchfall ist eine wichtige Abwehrreaktion des Körpers: Auf diese Art scheidet er giftige Stoffe schnell und in großer Menge aus. Daher sollte man der Natur zunächst ein bis zwei Tage Zeit lassen, sich selbst zu helfen. Besonders wichtig ist es in dieser Zeit viel zu trinken.

Gut sind Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertees (z.B. Brombeerwurzeln), aber auch schwarzer Tee mit wenig Zucker und einer Prise Salz.

Ideal als Flüssigkeitszufuhr bei leichtem Durchfall ist 0,5 Liter abgekochtes Wasser mit einem halben Teelöffel Salz und fünf Teelöffel Zucker (abschmecken mit Orangensaft). So ersetzen sie die verloren gegangenen Salze.

**Nicht zu empfehlen: Cola und Säfte** sind zur Behandlung von Durchfall ungeeignet – sie enthalten zu viel Zucker, zu wenig Natrium und teilweise kein Kalium – das verstärkt die Wasserausscheidung über den Darm. Zudem enthält Cola Coffein, welches die Nieren anregt. Dadurch verstärkt sich noch der Flüssigkeitsverlust. Salzstangen enthalten nur Natrium, andere wichtige Salze, die bei Durchfall verloren gehen, werden nicht ersetzt.

Meiden Sie auch **Milch, Kaffee und Alkohol** – sie können den Durchfall verschlimmern.

Kinder sollten keine selbsthergestellten Saft-Wasser-Mischungen mit Zucker und Salz zu trinken bekommen – für sie eignen sich spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

### **Hausmittel gegen Durchfall:**

**Karottensuppe nach Moro:** 500g Karotten schälen, in Würfel schneiden und in 1 Liter Wasser ca. 1,5 Std. kochen. Dann mit dem Kochwasser pürieren. Die Suppe wieder auf 1 Liter mit Wasser auffüllen und mit ca. 3g Kochsalz abschmecken.

**Rohapfeldiät:** 250 bis 300g rohe, gewaschene Äpfel mit Schale frisch reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Pro Tag können sie etwa fünf Apfelmahlzeiten zu sich nehmen.

**Heidelbeertee:** Zwei Löffel getrocknete und zerstoßene Beeren mit 150ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen. Bis zu 6 Tassen täglich trinken. Sie können die Beeren auch kauen. Ersetzen Sie die getrockneten Beeren nicht durch frische – sie können den Durchfall verschlimmern.

**Kamille und Brombeerblätter:** Auch eine Mischung aus Kamille und Brombeerblätter kann gegen Durchfall helfen. Je ein Teelöffel Brombeerblätter und Kamillenblüten mit 250ml kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse schluckweise trinken.

**Heilerde:** Heilerde ist ein spezieller feiner Sand (Löß), der sich aus verschiedenen Mineralien und Spurenelementen zusammensetzt und bei leichtem Durchfall helfen kann. Das fein gemahlene Heilerde-Pulver kann Flüssigkeit aufsaugen und Giftstoffe binden. Verrühren Sie ein bis zwei Teelöffel Heilerde in einem halben Glas Wasser oder Tee. Trinken Sie die Mischung in kleinen Schlucken. Intensiver wirkt die Heilerde, wenn sie trocken eingenommen wird. Dazu wird sie im Mund mit Speichel zu einem Brei vermischt und dann geschluckt.

**Wärme:** Manchmal ist Durchfall mit Bauchkrämpfen verbunden. Hier hilft Wärme, z.B. in Form einer Wärmflasche (ACHTUNG: Verbrennungsgefahr insbes. bei Kindern!). Wenn Sie die Wirkung intensivieren wollen, können sie einen feuchten Waschlappen zwischen Wärmflasche und Bauch legen.