

## **Magen-Darm-Infekt**

- Flüssigkeitsverluste ersetzen, möglichst viel stilles oder Leitungswasser trinken. Dies sollte mindestens zimmerwarm sein.

- Schwarztee hat eine leicht stopfende Wirkung. Dazu den Tee nur kurz mit wenig kochendem Wasser übergießen, den Aufguss wegschütten, den Tee anschließend erneut mit kochendem Wasser überbrühen und 5 min. ziehen lassen.

- Fett- und eiweißreiche Lebensmittel (auch Milchprodukte) vermeiden. Günstig sind Zwieback und Knäckebrot, Banane, geriebener Apfel und Möhre, evtl. Haferbrei. Keine Cola oder Fruchtsäfte! Zucker verstärkt den Durchfall!

- Instant- Gemüsebrühe, um den Salzverlust auszugleichen. Bessert meist auch Kreislaufprobleme durch Flüssigkeitsverluste.

- Luvos Heilerde Ultra 3x1 TL nehmen Übelkeit und Völlegefühl und helfen, die durchfallauslösenden Erreger/ Stoffe auszuschleiden. Möglichst kein Loperamid (imodium), um die Verweildauer von pathogenen Keimen und Viren nicht zu erhöhen.

- Bei starkem Erbrechen Domperidon.

- Ein warmes Kirschkern- oder Getreidekissen (oder Wärmflasche) auf dem Oberbauch wirkt entkrampfend und somit gegen Brechreiz und Übelkeit.

- Nach Abklingen der Symptome Kostaufbau über einige Tage. Vertragen werden dann meist wieder die Lebensmittel, auf die Appetit besteht.

- Hält der Durchfall mehr als 5 Tage an oder besteht Fieber, sollte eine weitere Diagnostik mit Stuhlprobe erfolgen. Dies gilt auch für blutige Durchfälle oder Infektionen nach Auslandsaufenthalten.