

REISEDURCHFALL

BEHANDLUNG

Durchfall ist meist selbstheilend (die Entleerung bringt die Heilung mit sich; nach dem Motto „ alles Schlechte muss raus“). Jedoch gibt es einiges worauf man achten sollte:

An erster Stelle steht die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Elektrolyten. Feste Nahrung ist nicht notwendig und wenn dann zurückhaltend (nur gekochter Reis, Teigwaren ohne Sauce, Zwieback etc.)

Flüssigkeitsersatz selbst zubereitet:

- 1 Liter Orangensaft/Apfelsaft (frisch gepresst und mit Mineral oder abgekochten Wasser verdünnt; z.B. 300ml Saft + 700ml Wasser)
1 gestrichener Kaffeelöffel Salz
2 Esslöffel Zucker
- Mischung gut umrühren und vor dem Trinken ca. eine Stunde stehen lassen
- Trinkmenge je nach Durchfall **mindestens** 2 Liter pro Tag (zunächst schluckweise)

ODER

Lösungen aus der Apotheke z.B. Normolyt (vor allem bei Kindern, da alle Salze in gebrauchsfertiger Verdünnung enthalten sind). Auch das Hausrezept Cola und Soletti hat seine Berechtigung und wird von Kindern meist gut angenommen.

„STOPFENDE MEDIKAMENTE“

wie zum Beispiel „Tierkohle“ hemmen die Entleerung und sollten deshalb nicht eingenommen werden.

Motilitätshemmer:

Diese Präparate (Imodium, Lopedium) hemmen bzw. lähmen den Darm und die auslösenden Keime können im Darm verweilen. Diese sollten nur im Notfall eingesetzt werden (z.B. Transferfahrten, das heißt den Weg von A nach B zu ermöglichen). Einnahmezeitraum maximal 48 Stunden !!!

Bei fieberhaften Durchfällen sind diese Medikamente absolut zu meiden!! und ein Arzt ist aufzusuchen!! Bei blutigen, fieberhaften Durchfällen sofort zum Arzt!!!

AUFBAU DER DARMLORA

Zum Aufbau der Darmflora können Hylak forte-Tropfen oder Omniflora-Kapseln genommen werden (auch für Kinder geeignet). Sie dienen zur Prophylaxe oder zum Wiederaufbau.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Urlaub
ohne Gesundheitsprobleme !**