



Magen-Darm-Grippe (Magen-Darm-Infekt, Gastroenteritis)

Medizinisch handelt es sich bei einer Magen-Darm-Grippe um eine Entzündung der Schleimhäute des Magens und des Dünndarmes, welches meist zu Erbrechen und Durchfall führt.

In den meisten Fällen klingen die Symptome recht schnell und ohne Komplikationen innerhalb 2-7 Tagen von alleine ab.

Ursache/ Erreger/ Ansteckung/ Häufigkeit

Ursächlich sind meist Erreger wie Viren, Bakterien und Parasiten, aber auch verunreinigtes Trinkwasser und verunreinigte Lebensmittel (vor allem Fisch- und Meeresfrüchte).

Die häufigsten Erreger sind Viren (Noroviren, Rotaviren, Astroviren, Coronaviren, Adenoviren), im Winter vorrangig Noroviren (Kinder und Erwachsene), im Frühjahr vor allem Rotaviren (vorwiegend Säuglinge und Kleinkinder).

Bakterielle Erreger sind Salmonellen, Vibrio cholera, Escherichia coli, Shigellen, Campylobacter, Clostridien und andere.

Parasiten wie Giardina intestinalis und Giardia lamblia (tropisches und subtropisches Klima) oder Entamoeba histolytica (Amöbenruhr → infiziertes Trinkwasser) sind eher selten.

Die Infektion erfolgt von Mensch zu Mensch, meist durch Schmierinfektion (fäkal-oral) oder durch Tröpfcheninfektion. Die Tröpfcheninfektion ermöglicht eine sehr rasche Ausbreitung zum Beispiel in Betreuungseinrichtungen und Spitälern.

Deshalb sind Hygienemassnahmen wie häufiges Händewaschen oder die Desinfektion von Händen und Gegenständen äussert wichtig.

Im Säuglings- und Kindesalter ist eine Gastroenteritis häufiger (2-3x pro Jahr).

Symptome

Die Symptome setzen in der Regel recht plötzlich ein. Typischerweise kommt es zu:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Bauchschmerzen/ Bauchkrämpfe
- Selten Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, starkes Krankheitsgefühl

Je nach Erreger können die Symptome eher mild oder sehr heftig sein. Der Durchfall kann Schleim und Blut enthalten.



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Wann habe ich Durchfall?

Durchfall besteht, wenn man einen **zu breiigen** oder **zu flüssigen** Stuhl ausscheidet. Laut Definition ist das der Fall, wenn es mehr als 3x täglich zu dünnflüssigem Stuhl kommt. Oft ist auch die Menge des Stuhls erhöht.

Achtung: Sehr heftiger und lange andauernder Brechdurchfall kann zu einem erheblichen **Flüssigkeitsverlust** führen! Dies schwächt den Betroffenen zusätzlich und führt neben der Infektion oft zu Kreislaufproblemen. **Säuglinge, Kleinkinder und alte Menschen** sind besonders gefährdet und reagieren sehr empfindlich. Deshalb gilt es **mehr als normalerweise zu trinken**. Sollte es dem Betroffenen unmöglich sein, Flüssigkeiten zu behalten, dann muss eine unterstützende schulmedizinische oder komplementärmedizinische Therapie erfolgen.

Schulmedizinische Diagnose

Die Diagnose wird in der Regel anhand der typischen Symptomatik gestellt. Meist geben die Patientenanamnese (Reisen/ Auslandsaufenthalt), Alter des Patienten, die Jahreszeit und Medikamenteneinnahme wichtige Hinweise.

In bestimmten Situationen sind weiterführende Untersuchungen zur Diagnosesicherung notwendig.

Zur Erregerermittlung wird eine Stuhlprobe des Patienten im Labor untersucht. Wenn nötig, schliessen sich auch Blut- und/oder Urinuntersuchungen oder eine Ultraschalluntersuchung an.

Schulmedizinische und allgemeine Therapie

Bei einer **viralen Infektion** steht die symptomatische Behandlung im Vordergrund. Am wichtigsten ist hier die **Flüssigkeitszufuhr und der Ersatz von Elektrolyten und Nährstoffen**. (notfalls im Spital mittels intravenöser Infusion oder Nasensonde).

Bei einer **bakteriellen Infektion** ist oft eine **gezielte Medikation**, abgestimmt auf den vorliegenden Erreger (evtl. **Antibiotika**) notwendig.

Häufig bessert ein Magen-Darm-Infekt bei einem ansonsten gesunden Erwachsenen von selbst, ohne spezielle Medikamenteneinnahme. **Am wichtigsten ist es, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen sowie körperliche Schonung und ggf. Bettruhe.**

Achtung: Säuglinge, Kleinkinder, alte Menschen!

Kinder reagieren viel empfindlicher auf Flüssigkeitsverluste als Erwachsene und sollten mehr trinken als sonst. Je nach Alter eignen sich am besten Muttermilch, Säuglingsmilch, Wasser oder ungesüsster Fencheltee, Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, ungesüsster Kräutertee.



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Bei starkem Flüssigkeitsverlust sind in der Apotheke spezielle Elektrolytlösungen erhältlich (orale Rehydrationslösung).

Anzeichen von Flüssigkeitsmangel sind:

- Durst (nicht unbedingt vorhanden), trockener Mund
- Dunkler, stark riechender Urin
- Seltene Miktionen, kleine Mengen Urin
- Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen
- Abgehobene, stehende Hautfalten (kann bei Kindern zunächst fehlen)

Medikamente

Bei starkem Durchfall gibt es Medikamente, die nicht gezielt gegen Erreger wirken, jedoch Symptome lindern sollen. Da es für einige Substanzen keine klaren Belege für die Wirksamkeit gibt, nehmen Sie bitte mit Ihrem Arzt Rücksprache, welches Präparat unter Umständen zweckmässig ist.

Homöopathische Therapie

Grundsätzlich ist es so, dass ein Mensch, der über eine starke Lebenskraft verfügt (starkes Immunsystem), generell weniger krankheitsanfällig ist und weniger oft erkrankt oder sich im Krankheitsfall meist viel schneller und komplikationslos erholt.

Eine **homöopathische Konstitutionsbehandlung** stärkt den Menschen sanft, **individuell** und ganzheitlich und kann Krankheiten vorbeugen. Dies erfordert eine ausführliche Eigen- und Familienanamnese.

Im akuten Erkrankungsfall ist manchmal die Gabe eines **akuten Mittels** erforderlich. Die Indikation für ein Akutmittel erfolgt ebenfalls sehr **individuell** und richtet sich nach den momentanen Beschwerden und Modalitäten (was bessert, was verschlechtert) sowie dem **individuellen Empfinden** des Patienten. Nach einer Akutbehandlung ist es ratsam eine konstitutionelle Therapie anzuschliessen, um einer möglichen Symptomunterdrückung entgegenzuwirken und den Patienten allgemein zu stärken.

Bitte wenden Sie sich in beiden Fällen vertrauensvoll an einen Homöopathen/ Homöopathin Ihrer Wahl.

Auf Reisen empfehlen wir eine homöopathische Reiseapotheke mitzunehmen. Bei Bedarf kann dann nach telefonischer Konsultation ein passendes Akutmittel verordnet werden.

Verschiedene Grössen Reiseapotheken/ Hausapotheken (10er, 30er, 60er) sind in unserer Homöosana-Drogerie erhältlich (auch online bestellbar).



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Unterstützende Massnahmen bei Erbrechen-und/oder Durchfall

Vordergründig ist für den Betroffenen zunächst die Übelkeit. Diese führt dann in der Regel zum Erbrechen.

Erbrechen ist kein eigenständiges Krankheitsbild. Durch Erbrechen kann der Körper sich schnell von belastenden oder sogar schädigenden Substanzen und Erregern im Magen-Darm-Trakt befreien. Erbrechen stellt somit eine Selbsthilfemassnahme des Körpers dar.

Mittels Durchfall kann der Körper sich ebenfalls rasch von schädigenden Substanzen und Keimen im Magen-Darm-Trakt befreien.

Alle unterstützenden Massnahmen haben das Ziel den Magen zu beruhigen, zu stärken und die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen.

Fasten(Null-Diät)

Da der Magen-Darm-Trakt nicht unnötig belastet werden sollte, empfiehlt es sich zunächst auf feste Nahrung zu verzichten. Da der Erkrankte häufig sowieso keinen Appetit hat, ist das meistens kein Problem.

Wird der Erkrankte dann doch hungrig, ist es ratsam mit einer Gemüseboullion oder in Fencheltee getränkter Zwieback zu beginnen. Wird dies gut vertragen, dann kann als nächstes Karotten-, Reis- oder Haferschleimsuppe, Darvida, Knäckebrot und Salzstangen probiert werden. Später weiterer Kostaufbau mit Kartoffelstampf, Reis, Teigwaren, gut gekochtes Gemüse, Apfelmus, gekochte Apfelschnitze, fein geriebener Apfel, Bananen.

Unbedingt ein paar Tage auf Rohkost, Fett, Süssigkeiten, Alkohol, Nikotin verzichten!

Flüssigkeit zuführen

Dies ist oft auch nicht einfach, da oftmals auch alle Flüssigkeiten erbrochen werden. Da kann ein homöopathisches (Akut)mittel meist sehr hilfreich sein.

Erfahrungsgemäss wird warmer/**lauwarmer** Tee (Fencheltee, Anis-Fenchel-Kümmel) meist besser vertragen als kalte Getränke, auch wenn der Patient lieber Kaltes trinken möchte. Probieren Sie es unbedingt aus!

Süsse (Limonade, Cola, Säfte) oder saure Getränke (Fruchtsäfte) sind unbedingt zu meiden!

Geeignete Getränke

- Ingwertee
- Hahnenwasser
- Fettfreie Gemüseboullion
- Pfefferminz- oder Kamillentee nicht während homöopathischer Behandlung
- Teemischung Drogerie/Apotheke



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Weitere Massnahmen

- Lagerung mit leicht erhöhtem Oberkörper
- Ruhe und Schonung
- Regelmässige Frischluftzufuhr (Zimmer lüften)
- Lockere Bekleidung
- Nach dem Erbrechen Mund spülen mit Mundspülung oder Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft
- Brechreiz lässt sich mittels heissem Bauchwickel → Dampfkompresse, Kirschkernkissen oder Wärmflasche lindern
- Auch bei krampfartigen Schmerzen, Blähungen, Durchfall wirkt Wärme schmerzlindernd und beruhigend

Giftstoffe binden bei Durchfall:

- Heilerde innerlich angewendet (1-2 TL in Wasser auflösen)
- Aktivkohle (Carvon Tabletten, Carbolevure)

Stopfende Nahrungsmittel bei Durchfall:

Möglichst nicht zu Beginn des Durchfalls angewendet, sondern erst, wenn der Darm sich bereits gut säubern konnte.

- Getrocknete Heidelbeeren kauen
- Reiswaffeln
- Reissuppe

Vorbeugende Massnahmen:

- Regelmässiges Händewaschen bei Kontakt zu Magen-Darm- Erkrankten
- Vorsicht bei der Aufbewahrung/Lagerung von Speisen, vor allem in der warmen Jahreszeit
- **Achtung:** frisches Fleisch, Geflügel, Fisch, Eierspeisen, Speisereste
- Vorbeugend, z.B. auch bei Reisen in ferne (warme) Länder hilft auch Ingwer (Ingwertee, frischer Ingwer an Speisen und Getränken oder auch Ingwer frisch gekaut)
- Vorsicht in fernen Ländern mit Obst, frischen Salaten, rohes Gemüse, Fruchtsäfte, Leitungswasser, Eiswürfel, nicht vollständig durchgebratenes Fleisch und Geflügel

Empfehlungen unserer Homöosana-Drogerie

- **Akut/während Durchfall** → **Bioflorin** mit Enterococcus Faecidum, regeneriert die Darmflora
- **Akut/während Durchfall** → **Perenterol 250**
- **Akut/während Magen-Darm Infek** → **Elotrans**, Firma Zentiva, Sachets (mit Wasser auffüllen) → zur oralen Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr



SHI Homöopathische Praxis

Steinhauserstrasse 51 • CH-6300 Zug

Tel. 041 748 21 71 • Fax 041 748 21 88

praxis@shi.ch • www.shi.ch

HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Activomin
- Biotics- G
- L-Glutamin
- Bacto-Flor Erwachsene/Kinder
- Schüssler Salze einzeln oder als Mischung „Verdauung“ (Selomida-Verdauung)
- Individuelle Spagyrik-Mischung gegen Übelkeit
- Spagyrik-Mischung nach Magen-Darm-Infekt zur Stärkung
- **Strath** zur allgemeinen Stärkung
- **Power Drink** zur allgemeinen Stärkung und Vitaminzufuhr