

Dr. med. Uta Annweiler
Fachärztin für Allgemeinmedizin –
Akupunktur - Palliativmedizin



Dr. med. Renate Lingen
Fachärztin für Allgemeinmedizin – Akupunktur

Dipl. Phys. Wolfgang Schultz
Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie - Rettungsmedizin

37136 Waake, Schulstr. 2, Tel.: 05507 – 7148 - Fax: 05507 – 999799 - Email: praxis-waake@t-online.de

Merkblatt

Durchfall und Erbrechen

Ursache: Oft Infektion mit Viren, durch Schmierinfektion oder Tröpfcheninfektion übertragen.

Gefahr: Austrocknen, v.a. Kinder und ältere Menschen.

Dauer: Durchfall in der Regel nach 4 Tagen abklingend, Erbrechen meist nach 24 Stunden.

Hygienemaßnahmen:

Nach Toilettengang und Naseputzen (!) gründlich Hände mit Seife waschen (alle Bereiche benetzen), nach direktem Kontakt mit Stuhlgang oder Erbrochenem möglichst Hände desinfizieren, z.B. mit Kodan-Spray.

Ernährung:

1. Flüssigkeit: Viel trinken. d.h. ca. 3 Liter bei ansonsten gesunden Personen, geeignet sind warmes Tees, z.B. Pfefferminztee oder Kamillentee, verdünnter Apfelsaft, leicht gezuckerter dünner Schwarztee, Wasser.
2. Nahrung: sog. Schonkost: Zwieback, trockener Toast, ohne Fett gedünstete Kartoffeln oder Karotten, reine Kohlenhydrate wie Nudeln, Reis, geriebener Apfel, salzige Brühe ohne Fett, **keine Milchprodukte, kein Fett!**

Medikamente:

- Bei starkem Erbrechen: Vomex- oder Vomacur-Zäpfchen.
- Bei Durchfall und Erbrechen, ohne Gefahr der Austrocknung: **möglichst keine Medikamente** wie Loperamid oder Immodium einnehmen, da diese das Ausscheiden von Viren und Bakterien verhindern. Auf keinen Fall bei Fieber und blutigen Durchfällen einnehmen.

Bei Erbrechen länger als 24 Stunden bitte den Arzt aufsuchen.