



## **Magen-Darm-Grippe (Gastrointestinaler Infekt)**

### **ACHTUNG! WICHTIGE INFORMATION:**

Helfen Sie mit und vermeiden Sie Infektionen: Potentiell infektiöse Patienten versuchen wir von gesunden Patienten zu separieren – daher bitten wir Sie:

- Nutzen Sie unsere Infektsprechstunde: rufen Sie morgens an – wir planen Sie ein
- Kommen Sie nur mit FFP2 Maske in die Praxis!

### **Beschreibung:**

Die Magen-Darm-Grippe wird klassischer weise durch Viren (z.B. Noroviren), Lebensmittel oder Bakterien ausgelöst und kann ansteckend sein. Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und/oder Durchfall. Auch Fieber und Gliederschmerzen sind nicht selten. Außerdem können im Anschluss Gelenksbeschwerden bestehen bleiben. Achten Sie beim Stuhlgang bitte auf Blut und Schleimbeimengungen. Treten diese auf, kann das die Therapie beeinflussen. Denn anders als durch Viren oder Lebensmittelgifte ausgelöste Magen-Darm-Grippen, muss man bei bakteriellen Erkrankungen auch über die Gabe von Antibiotika nachdenken. In der Regel dauert die Magen-Darm-Grippe ca. 3 Tage.

### **Prävention (Vermeidung):**

Waschen Sie sich nach dem Stuhlgang und wenn Sie vermehrt von Personen mit Magen-Darm-Grippe umgeben sind, mehrmals täglich, insbesondere nach Kontakt von Flächen im öffentlichen Raum und vor dem Essen, 20 Sekunden lang die Hände mit Seife. Hier können zeitweise auch viruzid wirksame Händedesinfektionsmittel sinnvoll sein.

Sind Sie selbst erkrankt und leben mit anderen Menschen in einem Haushalt zusammen, sollten Sie, sofern zwei Toiletten vorhanden sind, diese bis zum Ende der Magen-Darm-Grippe separat nutzen. Bei Vorhandensein nur einer Toilette ist auf eine gute Reinigung zur Infektionsvermeidung, sowie Händewaschen und/oder Händedesinfektion (mit viruziden Desinfektionsmitteln) zu achten.

Alle Magen-Darm-Infektionen können Sie unterstützend mit Schonkost selbst behandeln. Eine Anleitung finden Sie im Folgenden.

Ihr Team der Hausarztpraxis Am Uhrenblock



## HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

---

### **Erste Hilfe bei Magen-Darm-Grippe: Schonkost**

Verzichten Sie auf Kaffee, Scharfes, Fettiges, Rohkost, Alkohol und Süßungsmittel bis der Stuhlgang für Ihre Verhältnisse wieder „normal“ ist!

#### **Akute Phase:**

- Schluckweise Elektrolytlösung und/oder Brühe

Ihr Körper versucht Giftstoffe, Bakterien oder Viren aus dem Magen-Darm-Trakt zu entfernen (Erbrechen, Durchfall). Insbesondere, wenn der Stuhlgang nahezu wässrig ist und Sie sich viel übergeben müssen, verliert er dadurch Wasser und verschiedene Salze (Natrium, Kalium, Chlorid, u.v.m.). Die Folge neben dem allgemeinen Krankheitsgefühl ist vor allem ein niedriger Blutdruck mit Schwindel und Kollapsneigung. In der Akutphase besteht also das Ziel darin, Ihren Körper bei der Ausscheidung der „Störfaktoren“ zu unterstützen.

Es ist nicht empfehlenswert, den Durchfall mit Kohletabletten oder anderen Medikamenten zu stoppen – je länger die Störfaktoren auf Ihren Darm wirken, desto länger wird die Genesung benötigen.

Trinken Sie schluckweise (!) elektrolythaltige Getränke (s. Rezept auf unserer Homepage: Elektrolytlösung). Auch Brühe eignet sich.

Wirkung: Ihr Körper nimmt mit Salz und Zucker das Wasser aus dem Darm in das Gefäßsystem auf. So vermeiden Sie Salz- und Flüssigkeitsverlust.

#### **Subakute Phase:**

- Testen Sie die Verträglichkeit von Salzstangen, Zwieback, gekochten Kartoffeln/Möhren

Die Übelkeit lässt nach, der Durchfall wird weniger. Nun können Sie Ihren Körper bei der „Eindickung“ des Stuhlgangs unterstützen. Essen Sie einzelne Salzstangen, Zwieback, Bananen, (mit Salz) gekochten Reis. Sie können gekochte Kartoffeln oder gekochte Möhren versuchen. Testen Sie die Verträglichkeit „Löffelweise“ – gerade, wenn Sie sich übergeben mussten kann zu viel oder zu schnelles Essen Ihren Magen überfordern

#### **Aufbauphase (letzter Schritt):**

- Ergänzen Sie gekochtes Hühnchen, Magerquark und weiteres gekochtes Gemüse

Wenn Sie das alles vertragen, können Sie es nun wieder mit Ihrer gewohnten Kost versuchen.