

Durchfall - Diarrhoe

Diarrhoe – ist griechisch und bedeutet hindurchfließen.

Du kennst es bestimmt, aus heiterem Himmel kommt er und meistens verschwindet er dann auch nach ein paar Tagen wieder... der Durchfall. Beim Durchfall handelt es sich um eine Störung im Darm. Durchfall an sich ist keine Krankheit, der veränderte Stuhl ist ein Symptom. Eine Reizung (Viren/Bakterien geben ein Toxin= Gift in die Schleimhaut des Darms) der Schleimhaut im Dünndarm und Dickdarm ist dafür verantwortlich, dass die Nahrung vom Darm nicht mehr adäquat aufgenommen werden kann. Aufgrund dieser Reizung, welche meist durch einen Infekt durch Viren oder Bakterien verursacht ist, kommt es zum Durchfall. Bei Babys und Kleinkindern kann es sehr häufig zu Durchfällen kommen. Das liegt zum einen in der anfänglichen unreife des Darmes und zum anderen ist das Immunsystem der Kleinen häufig noch nicht so stabil, so dass es anfälliger ist.

Außerdem kann es aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ebenfalls zu Durchfällen kommen, die ihre Ursache dann nicht in Viren und in seltenen Fällen durch Bakterien, sondern in einer allergischen Reaktion begründet sind. Genauso können verdorbene Lebensmittel zu Durchfall führen, oder auch der Verzehr von zu fettigen Gerichten. Aber auch seelische Belastungen können bei Kindern zu Durchfällen führen. Der Darm an sich ist sehr empfänglich für seelische Leiden. Wir kennen es sicher alle, dass kleine Kinder häufig über Bauchschmerzen klagen, als Ausdruck, dass es ihnen nicht gut geht.

Was sind die typischen Symptome bei Durchfall?

Der normalerweise wohlgeformte Stuhl (ja komisches Wort 😊), ist in seiner Konsistenz geändert. Er kann einfach nur weicher sein, oder eine breiige Konsistenz haben. Schlimmstenfalls wird er dünnflüssig oder sogar wässrig. Außerdem kommt es neben der Konsistenzänderung auch zu Änderungen der Stuhlfrequenz, also der Häufigkeit der Darmentleerung. Der Darm entleert sich bei einer Durchfallerkrankung oder Unverträglichkeit häufiger als im Normalfall. In der Regel sagt man mehr als 3 Stühle pro Tag sind mehr als normal.

Hier eine kleine Übersicht über die normale Stuhlfrequenz:

Babys: 0-6 Monate: ca. 6 Stuhlgänge am Tag

Babys: 7-12 Monate: ca. 4 Stuhlgänge am Tag

Kleinkinder: 1-4 Jahre: ca. 3 Stuhlgänge am Tag

Kinder die älter sind als 4 haben in der Regel nur noch bis zu 2-mal Stuhlgang am Tag

Begleitenden Symptome:

Der Durchfall kann von Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Fieber und Schlappeit begleitet werden. In wenigen Fällen kann es auch dazu kommen, dass der Stuhl von Schleim oder Blut begleitet wird.

Besonderheiten bei Durchfall:

Durch einen langanhaltenden Durchfall kann es bei Babys und Kleinkindern zu Flüssigkeitsverlust kommen. Bedingt dadurch kann es zu einem Ungleichgewicht im Mineralhaushalt kommen, welche besonders für kleine Kinder schnell lebensbedrohlich werden kann. Der kleine Körper kann somit schneller austrocknen, was dann wieder den Kreislauf belasten kann.

In der Naturheilkunde begegnet man auch der Sichtweise, dass Durchfall eine heilende und sinnvolle Bedeutung für den Körper hat. Es reinigt den Darm und entlastet ihn von Nahrung.

Unterscheidung akuter und chronischer Durchfall:

Akut tritt der Durchfall meistens bei Darminfekten auf, welche durch Viren und in seltenen Fällen durch Bakterien verursacht werden. Oder aber wie schon erwähnt durch verdorbene Lebensmittel. Die typischen Brechdurchfälle kennen fast alle Familien und jedes Jahr gehen solche Magen-Darm-Grippen durch die Kindergärten und Schulen, und die Kinder erkranken reihum. Wenn ein Durchfall akut auftritt ist es sinnvoll den Durchfall an sich nicht zu stoppen, da der Körper diese Reinigungsfunktion nutzt um die Auslöser auszuscheiden. Meistens hören diese Durchfälle in der Regel nach ein paar Tagen von alleine auf. Viel trinken ist im Akutfall sehr wichtig, um den Flüssigkeitsmehrbedarf zu decken und den Mineralhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Ursachen für akuten Durchfall:

- Infektionen mit z.B. Rotaviren, Noroviren
- Infektion durch Escherischia coli ein Bakterium
- Lebensmittelvergiftung bei einer Salmonelleninfektion
- Reaktion auf Medikamente z.B. nach Antibiotikagaben

Wenn ein Durchfall mehr als 4 Wochen dauert, spricht man von chronischem Durchfall. Ursache können Nahrungsmittelunverträglichkeiten sein oder auch chronische Darmerkrankungen. Krankheitsbilder mit chronischem Durchfall sind z.B. Laktoseintoleranz, Fructoseintoleranz, Zöliakie und andere.

Ursachen für chronischen Durchfall:

- Zöliakie
- Parasiten z.B. Madenwürmern
- Allergien z.B. Milcheiweiß, Fructose
- Bei Pilzbefall
- Morbus Chron
- Colitis ulzerosa
- Leber, Gallen oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Tipps aus der Naturheilkunde bei akutem Durchfall:

Oberstes Ziel bei der Behandlung von Durchfall ist, die Toxine, welche die Viren und Bakterien in die Darmschleimhaut gegeben haben, zu binden, den Flüssigkeitsverlust zu minimieren und die Darmschleimhaut zu heilen.

- Bauchwickel mit Kamille oder Thymian
Dazu nimmst du Kamillenblüten, ein Mulltuch und ein Handtuch
2 EL Kamillenblüten oder Thymian mit 500ml heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.
Das Mulltuch in die Lösung tauchen, gut auswringen und auf den Bauch legen. Ein Handtuch darüber um das Kind wickeln und eine Stunde einwirken lassen. Wenn das Kind mehr Wärme auf dem Bauch wünscht, kannst du noch ein warmes Körnerkissen darüberlegen. **ACHTUNG: Verbrennungsgefahr.**
- Griebener Apfel (Pektin reguliert die Verdauung)
- Heidelbeertee (immer nur aus getrockneten Heidelbeeren, frische Heidelbeeren wirken abführend) wirkt schleimhemmend, keimhemmend und dichten die Schleimhaut im Darm ab, sodass krankmachende Keime schwerer in die Darmschleimhaut eindringen können.
- Schwarze Johannisbeere
- Kamillentee
- Apfelpektin: Pektine dicken den Darminhalt ein, nehmen Giftstoffe auf und Verhindern das Anhaften von Bakterien an der Darmschleimhaut.
- Brombeerblätterttee wirkt schleimhemmend, keimhemmend und dichten die Schleimhaut im Darm ab, sodass krankmachende Keime schwerer in die Darmschleimhaut eindringen können.
- Fencheltee
- Scharfgabentee
- Ingwertee
- Melissentee
- Gänsefingerkraut wirkt schleimhemmend, keimhemmend und dichten die Schleimhaut im Darm ab, sodass krankmachende Keime schwerer in die Darmschleimhaut eindringen können.
- Elektrolytlösungen können gekauft werden oder selber hergestellt werden
- Selbsthergestellte Lösung:
Säuglinge und Kleinkinder nehmen 150ml pro Kilogramm Körpergewicht
Schulkinder 50ml pro Kilogramm Körpergewicht
Die Lösung wird wie folgt hergestellt:
1 liter abgekochtes Wasser
3,5g Kochsalz (Natriumchlorid)
2,5g Teelöffel Backpulver (Natriumbicarbonat)
2 Bananen püriert (das entspricht 1,5g Kaliumchlorid)
20g Glukose
- Kohletabletten aus Pflanzlichen Zusätzen können die krankmachenden Darminhalte binden und damit schneller und besser ausgeschieden werden. Bitte nicht länger als

eine Woche anwenden, da auch Vitamine und Mineralstoffe im Darm gebunden werden. (Bei größeren Kindern empfehlenswert.)

- Heilerde binden auch die Toxine im Darm und eignen sich gut bei akutem Durchfall. Bitte nicht länger als eine Woche anwenden, da auch Vitamine und Mineralstoffe im Darm gebunden werden. Heilerde ist bei größeren Kindern empfehlenswert.
- Hefehaltige Präparate (Perenterol, Oberbachium)
- Durchfallteemischung:
15g Fenchel Früchte
15g Blutwurz
10g Brombeerblätter
10g Kamillenblüten
Alle Kräuter mischen, dann 1 Esslöffel auf 300ml heißes Wasser mischen, ziehen lassen und mehrmals täglich eine Tasse trinken. Um die Elektrolytzufuhr sicher zu stellen, kannst du auch 1 Liter Tee kochen und dann 2 TL Salz und 10TL Traubenzucker hinzufügen.
- Nach 3 Tagen Durchfall kannst du den Darm zusätzlich mit Lacteol® im Heilungsprozess unterstützen. Lacteol® enthält Lactobazillen und diese helfen der Darmschleimhaut wieder zu regenerieren und stellen das Gleichgewicht der Darmflora wieder her.

Ernährung bei Durchfall:

- Fettfreie Gemüsebrühe
- Stilles Wasser oder Tee
- Möhren/ Möhrenbrei/ Möhrensuppe
- Kartoffeln/ milchfreier Kartoffelbrei/ Kartoffelsuppe/
- Reis
- Zwieback
- Salzstangen
- Stillkinder können weiter Muttermilch nach Belieben trinken
- Flaschenkindern können im Akutfall die Nahrung 1:1 verdünnt bekommen, damit die Darmschleimhaut sich regenerieren kann und dann nach 12 Stunden wieder langsam mehr Nahrung in die Flaschen geben.
- Bananen und Karotten sind ebenfalls Pektinhaltig und daher empfehlenswert
- Reis mit Früchten
- Morosuppe:
1 Kilo Karotten in 2 Liter Wasser für 1 Stunde kochen lassen und dann pürieren. Nach dem pürieren auf 2,5 Liter Wasser wieder auffüllen und 5g Salz hinzufügen. Die Suppe kann dein Kind sofort es mag essen. Koche die Suppe jeden Tag frisch.
- Milch und Milchprodukte sind bei Durchfall am besten zu meiden
- Trinken um die Flüssigkeitszufuhr sicher zu stellen ist so ziemlich das Wichtigste. Versuche alle 15 Min deinem Kind etwas zu trinken anzubieten. Nutze dazu tolle Gläser, Strohalme oder löffelweise oder eine Spritze, wenn dein Kind es cool findet. Suche einfach viele neue Wege, die dein Kind begeistern zu trinken. Jedes bisschen zählt. 😊
- Selbstgemachtes Wassereis ist auch eine Möglichkeit um Flüssigkeit in das Kind zu bekommen.

Vorbeugend:

- Gesunde Ernährung (Vollkornprodukte, Ballaststoffreiche Kost)
- Sollte es eine Nahrungsmittelunverträglichkeit geben, hilft es nur, die Nahrungsmittel zu meiden.
- Händehygiene, nach jedem Toilettengang und vor jeder Nahrungsaufnahme.
- Stillen, gestillte Kinder sind weniger anfällig für Durchfallerkrankungen.
- Bei Verzehr von Fleisch/ Geflügel auf saubere Zubereitung achten und das Fleisch gut durchgebraten essen. Außerdem sollten Eier eher gekocht oder gebraten gegessen werden, um eine Salmonelleninfektion zu meiden
- Für Familien die viel reisen, ist es empfehlenswert nur gekochtes und geschälte (Obst und Gemüse) Nahrung zu essen und Wasser niemals aus der Leitung zu trinken. Und auch da immer auf eine gute Händehygiene achten.
- Nach einer Antibiotikatherapie den Darm mit einem guten Probiotikum für 4 Wochen wiederaufbauen. Ein gutes Probiotikum enthält Lactobazillen und Bifidobakterien damit die Darmschleimhaut wieder im Gleichgewicht ist.

WICHTIG:

Bei Säuglingen kann es innerhalb von einem Tag zu Flüssigkeitsverlusten und Ungleichgewicht des Mineralhaushalt kommen, während Kleinkinder und Schulkinder ein größerer Puffer haben, dennoch sollte ein Durchfall nicht länger als 4 Tage andauern.

Achte auf eine gute Hautpflege am Po, bei vielen Durchfällen kann die dünne Haut um den Anus schnell wund werden. Ich empfehle da eine Pflege mit Ringelblumensalbe.

Wie kannst du feststellen ob dein Kind genug Flüssigkeit hat?

Anzeichen für eine Austrocknung sind: bei Babys eingesunkene Fontanelle, tiefliegende Augen, wenig oder keine Urinausscheidung, Schlappeheit, trockene Mundschleimhaut und eine stehende Hautfalte. Diese Zeichen gelten auch für Kleinkinder und Schulkinder, nur, dass bei diesen die Fontanelle schon verschlossen und nicht tastbar ist.

Wann solltest du zum Arzt gehen?

- Bei blutigen Durchfällen
- Bei Durchfällen die länger als 4 Tage anhalten (Kleinkindern)
- Bei Säuglingen am 2ten Tag, wenn die Fontanelle eingesunken ist
- Bei blass-grauer Haut und trockener Mundschleimhaut
- Wenn dein Kind das Trinken verweigert und apathisch ist
- Dunkler Urin und wenig Urinausscheidung, wenn die Windel deines Säuglings auch nach 8 Stunden immer noch trocken ist, oder dein Kleinkind 12 Stunden kein Urin entleert hat. Dies sind Zeichen für eine Dehydration – Austrocknung und bedarf ärztlicher Konsultation um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen.
- Bei Apathie, wenn dein Kind nur noch schläft und teilnahmslos ist

Unbedingt meiden:

Immer wieder hört man, dass bei Durchfall Cola und Salzstangen empfohlen werden. Die Salzstangen sind ok, aber **BITTE gebe deinem Kind KEINE Cola!** Diese enthält viel zu viel schädliche Stoffe und zu viel Zucker. Außerdem ist Koffein für Kinder nicht zu empfehlen, und er wirkt urinfördernd, also fördert Cola die Flüssigkeitsausscheidung und wir möchte ja beim akuten Durchfall die Flüssigkeit im Kind behalten um eine Austrocknung zu vermeiden.

Wichtiger Hinweis:

Alle hier aufgelisteten Informationen wurden nach meinem besten Wissen aufgeschrieben. Ich habe alles selbst in der Praxis angewendet. Ich habe mich bemüht alles auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand zu prüfen und hier weiterzugeben. Diese Tipps ersetzen keine ärztliche oder Heilpraktiker Konsultation. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus Gebrauch oder Missbrauch der hier veröffentlichten Inhalte ergeben. Mein Ansatz ist lediglich Tipps an die Hand zu geben und Eltern handlungsfähig zu machen, ihre Kinder durch die Krankheit zu begleiten. Jeder Nutzer ist selbst verantwortlich Nutzen und Risiken abzuwägen und ggf. ärztlichen Rat hinzuzuziehen.

