

Merkblatt Magen-Darm-Grippe

Besonders im Frühjahr und im Herbst kommt es zu Ausbrüchen von Virusinfektionen im Magen-Darm-Trakt. Übelkeit, Durchfälle und Erbrechen bei nur geringem Fieber sind die führenden Zeichen für eine solche Magen-Darm-Grippe. Erbrechen und Durchfall werden vom Körper im Sinne der Reinigung als Abwehrmaßnahme sehr erfolgreich eingesetzt, aber leider sind diese Abwehrmechanismen ziemlich anstrengend und kreislaufbelastend. Zunächst einmal lieber gar nichts essen. Heiße Getränke wie Tee oder abgekochtes Wasser schluckweise trinken und körperliche Belastungen und Frieren vermeiden. Kamillentee wirkt beruhigend und Pfefferminztee eher krampflösend. Wenn Sie daheim über mehrere Toiletten verfügen, benutzen alle erkrankten Personen die eine und alle gesunden Personen eine andere Toilette, um die Infektionsgefahr zu verringern (Handtücher!). Erst wenn Sie ohne Probleme schluckweise trinken können, sollten Sie sich eine Gemüsebrühe oder einen Suppenwürfel aufgießen und schluckweise zu sich nehmen, da so recht viel Salz aufgenommen werden kann. Auch kleine Mengen salziges Essen (Salzstangen) können hilfreich sein. Keinesfalls reine Fruchtsäfte oder kalorienreduzierte Getränke („Light-Drinks“) zu sich nehmen, da die Zuckeraustauschstoffe abführend wirken.

Sollten Sie kurz zuvor im Ausland gewesen sein, blutige oder grüne Durchfälle oder mehrere Tage hohes Fieber (über 39°C) beobachten, informieren Sie uns bitte sofort, denn es kommen dann noch andere Durchfallerreger in Frage, die eventuell über eine Stuhluntersuchung nachgewiesen werden müssen. Noch wichtiger kann eine solche Stuhlkultur sein, wenn Sie beruflich mit Nahrungsmitteln in Kontakt kommen. Darüber sollten Sie uns also ebenfalls in Kenntnis setzen. Im Allgemeinen gilt: je heftiger die Körperreaktionen, je kürzer der Krankheitsverlauf. Gute Besserung von Ihrem Praxis-Team!

www.praxis-eschenhof.de