

PATIENTENINFORMATION „Durchfall und Erbrechen“- Magen-Darm-Grippe

Ursachen einer Magen-Darm-Grippe? Infektion des Magens und des Darmes durch Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Einzeller

Übertragungsweg? Aufnahme über den Mund, sog. Tröpfchen- oder Schmierinfektion, sehr infektiös!

Krankheitsdauer? Meist 3-5 Tage, meist folgenlose Ausheilung

Ansteckungsvorbeugung? Engen Kontakt mit Erkrankten meiden, Kontaktflächen wie Toilettensitz und Hände nach jeder Benutzung desinfizieren z.B. mit Sagrotan

Was passiert bei einer Magen-Darm-Grippe? Binnen kurzer Zeit Verlust großer Mengen Flüssigkeit und Mineralstoffen.

Gefahren? Austrocknung, gefährlich vor allem bei kleinen Kindern, alten Menschen oder durch andere Erkrankungen geschwächte Patienten

Behandlung? Verlorene Flüssigkeit und die ausgeschiedenen Mineralstoffe ersetzen z.B. fertige Trinklösungen wie Elotrans oder nach eigener Herstellung:

Orale Rehydrationslösung (ORS)

Auf 1 Liter Trinkwasser:

8 gestrichene Teelöffel Zucker,

1 gestrichener Teelöffel Kochsalz,

3/4 Teelöffel Backpulver (Natriumbikarbonat), wenn vorhanden zur Geschmacksverbesserung und zur Kaliumanreicherung können Sie Fruchtsäfte zufügen oder zusätzlich 1- 2 Bananen essen!

Weitere geeignete Getränke? Abgussflüssigkeit beim Kochen von Reis, stille Wasser, Magen-Darm-Tee, Pfefferminz- oder Kamillentees, Fenchel-Anis-Kümmel in Teeform

Ungeeignete Getränke? Kohlensäurehaltige Getränke, Cola, alkoholhaltige Getränke, Kaffee

Wieviel trinken? Soviel, dass heller Urin ausgeschieden wird, entspricht bei Erwachsenen etwa 2 Gläsern Rehydrationslösung pro flüssigem Stuhl. Bei Kindern je nach Gewicht dementsprechend weniger.

Wenn alles wieder „rauskommt“? Der Magen nimmt sehr rasch die dringend benötigten Inhaltsstoffe der Getränke auf, man erbricht meist wirklich nur einen minimalen Teil des Getrunkenen.

Also nicht verzweifeln und trinken-trinken-trinken!!!!

Was essen? Gemüsebrühe mit leichter Nudleinlage, geriebene ganze Äpfel, Zwieback, Salzstangen, gekochter Reis.

Was meiden? Fette oder eiweißreiche Nahrung, Milchprodukte

Medikamente? Pfefferminzöl und/oder MCP sehr gut bei Übelkeit und Erbrechen. Kohletabletten und Perocur Kapseln binden Giftstoffe und Flüssigkeit im Darm. Fertiglösungen Elotrans/Oralpädon als gute Alternative zu o.g. Rezept.

Welche Medikamente meiden? Einnahme von Imodium/Lopedium verlängert Krankheitsdauer!

Ärztliche Verordnung:	Elotrans/ Oralpädon _____ x tgl. _____ Beutel
	MCP Tropfen _____ x tgl. _____ Tropfen
	Perocur/Perenterol _____ x tgl. _____ Kapseln
	Minzöl _____ x tgl. _____ Tropfen
	Sonstiges _____

Wann (erneut) zum Arzt? Bei: Unstillbarem Erbrechen, Kreislaufproblemen, Blut im Erbrochenen oder im Stuhl, Koterbrechen, wenn nach 5 Tagen keine Besserung eingetreten ist, starken Schmerzen. In diesen Fällen sind weitere Untersuchungen und Therapien nötig. Rufnummer in dringenden Fällen außerhalb der Sprechzeiten unserer Praxis: **01805-191212, in Notfällen 19222**

Wichtig: Arbeiten Sie in der **Lebensmittelbranche oder der Gastronomie** besteht wegen großer Ansteckungsgefahr für andere Personen absolutes **Arbeitsverbot**. Gehen Sie umgehend zum Arzt, um sich krankschreiben zu lassen!

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!