Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Magen-Darm-Infekt (Gastroenteritis)

Durchfall, Übelkeit und Erbrechen werden meist durch Viren (z. B. Noro- oder Rotaviren) verursacht und klingen in der Regel nach 2–5 Tagen von selbst ab. Das Wichtigste: Flüssigkeits- und Salzverlust ausgleichen.

Trinken und Ernährung

- **Viel trinken:** 2–3 Liter am Tag, zusätzlich etwa 1 Glas pro Durchfall. Bei Erbrechen schluckweise, alle 5–10 Minuten einen Esslöffel.
- Geeignet: Wasser, Kräuter- oder Fencheltee, verdünnte Brühe, **Elektrolytlösung** aus der Apotheke.
- **Bewährtes Hausmittel:** je ⅓ schwarzer Tee (5–10 Minuten ziehen lassen), Orangensaft und Wasser mischen und schluckweise trinken.
- Ungeeignet: Cola, unverdünnte Säfte, Limonaden und Energydrinks – der hohe Zuckergehalt verstärkt den Durchfall. Kein Alkohol, wenig Kaffee. Einige Tage meiden: fette, scharfe, blähende Speisen, viel Milch.
- Sobald Sie Appetit haben, leicht verdauliche Kost: Zwieback, Toast, Reis, Kartoffelbrei, Haferschleim, geriebener Apfel, Banane.
- **Morosche Karottensuppe:** 500 g geschälte Karotten in 1 Liter Wasser 90 Minuten kochen, pürieren, mit abgekochtem Wasser wieder auf 1 Liter auffüllen, 1 gestrichenen Teelöffel Salz (3 g) zugeben.

Hygiene – schützen Sie Ihre Mitmenschen

- Gründlich Hände waschen, v. a. nach der Toilette und vor dem Essen. Eigene Handtücher benutzen.
- Toilette und Kontaktflächen regelmäßig reinigen, Wäsche bei mind. 60 °C waschen. Mindestens 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden nicht in Gemeinschaftseinrichtungen oder in Lebensmittelberufen arbeiten.

Rezeptfrei erhältlich (Apotheke, teils Drogerie)

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Flüssigkeitsverlust	Orale Elektrolytlösung (Glukose-Salz-Pulver)	Nach Packungsangabe in Wasser auflösen; auch für Kinder geeignet
Durchfall	Racecadotril 100 mg	Erwachsene: 3 × täglich 1 Kapsel bis zur Besserung, siehe Packungsbeilage
Durchfall – nur in Ausnahmefällen	Loperamid 2 mg	**Nicht routinemäßig** – der Durchfall hilft, Erreger und Giftstoffe auszuscheiden. Nur in Ausnahmen (z. B. auf Reisen) oder nach ärztlicher Rücksprache; nie bei Fieber oder Blut im Stuhl
Übelkeit, Erbrechen	Dimenhydrinat (Tabletten oder Zäpfchen)	Macht müde – kein Autofahren
Bauchkrämpfe	Butylscopolamin 10 mg	1–2 Tabletten bis 3 × täglich
Übelkeit, Völlegefühl, Krämpfe	Pflanzliche Magen-Darm-Tropfen (z. B. Iberogast) oder Verdauungstropfen aus der Drogerie	3 × täglich nach Packungsangabe (meist 20 Tropfen); enthalten meist Alkohol

Drogerie: *Tees, Zwieback, Haferflocken, Verdauungstropfen. Die übrigen Mittel der Tabelle gibt es nur in der Apotheke – Sport-Elektrolytgetränke ersetzen keine Elektrolytlösung.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Blut im Stuhl, schwarzer Stuhl, Fieber über 39 °C, starke Bauchschmerzen oder harter Bauch
- Zeichen von Flüssigkeitsmangel: kaum noch Urin, starker Durst, trockener Mund, Schwindel, Verwirrtheit
- Erbrechen, bei dem Sie auch schluckweise nichts bei sich behalten können (> 12 Stunden)
- Beschwerden länger als 3 Tage ohne Besserung, nach einer Fernreise oder nach Antibiotika-Einnahme
- Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, ältere Menschen und chronisch Kranke: frühzeitig melden

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026