

# SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

## Akuter Durchfall

Bei unkomplizierten akuten Durchfallerkrankungen genügt oft eine rein naturheilkundliche Behandlung. Das Angebot reicht von der bewährten Wärmflasche über Tees bis hin zu verschiedenen Phytotherapeutika. Nutzen Sie diese Rubrik auch für eigene Fragen in Sachen Naturheilkunde! Unsere Adresse: [brigitte.moreano@springer.com](mailto:brigitte.moreano@springer.com).



© James Woodson / Photodisc / Thinkstock

**Frage:** Welche naturheilkundlichen Maßnahmen empfehlen Sie zur Behandlung akuten Durchfalls einschließlich der Reisediarrhö?

**Antwort:** Akuter Durchfall wird durch Infektionen mit Bakterien, Viren, Protozoen, Parasiten, durch Lebensmittel über Toxine oder Allergien und durch Medikamente induziert.

Naturheilverfahren können als Monotherapie bei der unkomplizierten akuten Diarrhö angewendet werden. Als Begleittherapie sind sie bei postoperativen Zuständen, bei Nebenwirkungen von Chemotherapien, nach Radiatio im Bauchraum oder nach der Einnahme von Antibiotika indiziert.

### Hydro-Thermotherapie

Hydro-Thermotherapeutisch sind bei Krämpfen feuchte Wickel und Auflagen hilfreich.

### Ernährungstherapie

Ernährungstherapeutisch ist auf folgende Punkte zu achten:

### Orale Flüssigkeitszufuhr:

Ungesüßte Tees, Wasser ohne Kohlensäure, schwarzer und grüner Tee (5–20% Gerbstoffe), keine reinen Obstsaft. Substitutionslösung nach WHO.

### Nahrungsaufbau:

Nach zunächst alleiniger Gabe von Tee geriebene Äpfel, Bananen, Zwieback, Schleimsuppen (Reis- oder Haferschleim), leicht ver-

dauliches Gemüse (z. B. Karotten und Kartoffeln).

Im Anschluss daran ist eine leichte, vollwertige Grunddiät nach Anemüller indiziert.

Ergänzend kann eine symptomatische Therapie mit Mikrobiologika wie z. B.: Trockenhefe (*Saccharomyces boulardii*) erfolgen.

### Phytotherapie

Die Auswahl der Phytopharmaka erfolgt je nach Therapieziel und Begleitsymptomatik:

- Adstringenzien (Gerbstoffdrogen) wie Tormentillwurzelstock, Teeblätter, Brom-

beerblätter, Eichenrinde, Frauenmantelkraut, Gänsefingerkraut (z. B. Gänsefingerkraut-Presssaft florabio), Heidelbeerfrüchte, Odermennigkraut, Syzygiumrinde

- Quellstoffe: Indischer Flohsamen oder -schalen, apfel- oder karottenpektinhaltige Präparate
- Adsorbenzien: Kaffeekohle (mittlere Tagesdosis 9 g), Heilerdepräparate
- Antiphlogistika: Eichenrinde, Tormentillwurzelstock
- Hemmstoffe der Peristaltik und der Sekretion: Uzarawurzelhaltige Präparate.

Weiterhin können ein Kombinationspräparat aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille oder eine Teemischung verordnet werden (s. Kasten).

### Allgemeinmaßnahmen

Die Patienten sollen sich körperlich schonen und ihre Belastung nach dem Allgemeinbefinden ausrichten. Zudem sind folgende allgemeine Maßnahmen zu beachten: Genügende Zufuhr von Flüssigkeit ( $\geq 2$  l/Tag) und Elektrolyten, Überwachen von Kreislauf, Nierenfunktion und Allgemeinbefinden, v. a. bei Säuglingen, Kleinkindern und älteren Patienten (Exsikkose).

Prof. Dr. A.-M. Beer, Hattingen ■

### Rezeptur

#### Tee gegen Diarrhö

Bei dyspeptischen Beschwerden ist folgender Tee geeignet:

|  |        |
|--|--------|
| Tormentillae rhizoma conc. (Tormentillwurzelstock) | 50,0 g |
| Angelicae radix conc. (Angelikawurzel)             | 20,0 g |
| Mentae piperitae folium conc. (Pfefferminzblätter) | 30,0 g |

M. f. spec. antidiarrhoeicae  
D. S. 1 TL Teemischung mit 1 Tasse (150 ml) kochendem Wasser übergießen, ca. 10 min. bedeckt ziehen lassen, dann abseihen, zwei bis drei Tassen täglich trinken.

