



Magen-Darm-Erkrankungen

■ Was ist das?

Akute Magen-Darm-Infektionen (Gastroenteritis) sind häufige Erkrankungen, die meist durch **Viren** (z. B. Noroviren, Rotaviren) oder **Bakterien** (z. B. Salmonellen) verursacht werden. Sie verlaufen meist harmlos und klingen innerhalb weniger Tage von selbst ab.

■ Typische Beschwerden

- Übelkeit und Erbrechen
- Durchfall (wässrig, häufig)
- Bauchkrämpfe und -schmerzen
- Appetitlosigkeit
- Fieber (meist leicht, unter 38,5 °C)
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit

*Die Beschwerden dauern meist **1 bis 3 Tage**, selten länger als eine Woche. Die größte Gefahr ist **Flüssigkeitsverlust (Dehydration)** – besonders bei Kleinkindern und älteren Menschen.*

■ Wie stellen wir das fest?

Meist reichen **Gespräch und körperliche Untersuchung** aus. Eine Stuhlprobe ist nur bei schwerem Verlauf, Blut im Stuhl oder länger anhaltenden Beschwerden nötig, um Bakterien oder Parasiten nachzuweisen.

■ Was kann man tun?

Das Wichtigste: Flüssigkeit und Elektrolyte ausgleichen

- Viel trinken: Wasser, Tee, klare Brühe – schluckweise und regelmäßig
- Elektrolytlösungen aus der Apotheke (z. B. Oraldäon®) bei starkem Durchfall
- Leichte Kost: Zwieback, Bananen, gekochte Karotten, Reis
- Körperliche Schonung und Bettruhe
- Bei Übelkeit: Metoclopramid (nur nach ärztlicher Rücksprache)
- Probiotika können die Erholung unterstützen (z. B. Saccharomyces boulardii)
- **Antibiotika nur bei bakteriell bestätigter Infektion** – nicht auf eigene Faust



■ Was Sie selbst tun können

- ✓ Hände gründlich waschen – besonders nach dem Toilettengang
- ✓ Eigenes Handtuch und Besteck benutzen
- ✓ Lebensmittel kühl lagern und gründlich erhitzen
- ✓ Rohes Fleisch und Eier hygienisch handhaben
- ✓ Kranke Personen nicht pflegen ohne Schutzmaßnahmen
- ✓ Bei Norovirus: Oberflächen mit Desinfektionsmittel reinigen
- ✓ Ausreichend schlafen und Stress reduzieren
- ✓ Auf Alkohol und Koffein während der Erkrankung verzichten

■ Wann sollten Sie sofort zu uns kommen?

- Zeichen von Austrocknung: starker Durst, trockener Mund, kaum Urin, Schwindel
- Blut im Stuhl oder im Erbrochenen
- Hohes Fieber über 39 °C
- Starke oder zunehmende Bauchschmerzen (Ausschluss Appendizitis)
- Beschwerden länger als 3 Tage ohne Besserung
- Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen: frühzeitig ärztlichen Rat einholen

■ Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders

Facharzt für Allgemeinmedizin

Online-Terminbuchung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Wir sind für Sie da.