



## Ratgeber Magen-Darm-Infekt

Ein Magen-Darm-Infekt wird meist durch Viren verursacht, die durch die Abwehrmechanismen unseres Körpers selbst bekämpft werden können. In der Mehrheit der Fälle handelt es sich um kurze (bis max. 14 Tage) und milde Krankheitsverläufe ohne bleibende Gesundheitsschäden. Zu Linderung der Beschwerden bzw. Verkürzung der Symptombdauer empfehlen wir Ihnen folgende Ratschläge:

- Körperliche Schonung, Bettruhe – ausreichend schlafen
- Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Liter

Magen-Darm-Tee (wirkt entkrampfend und beruhigend):

z.B. Tee aus Fenchel, Kamille, Kümmel (oder einfach Fenchel- oder Kamillentee)  
1 TL der Teemischung / 1 Teebeutel mit 150ml kochendem Wasser übergießen,  
5-10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Mehrmals täglich 1 Tasse warm trinken.

Schonkost / „Stopfkost“:

Zwieback. Nudeln oder Reis ohne fettige Soßen. Brühe, Bananen oder geriebener (!) Apfel.  
Probiotika oder Antidiarrhoika (z.B. Loperamid oder Imodium) sind nach Rücksprache mit uns empfohlen.

Bei Bauchkrämpfen: Feuchte Wärme. Kirschkernkissen. Wärmflasche. Bitte immer ein Tuch zwischen Wärmeauflage und Haut legen, da es zu Verbrennungen kommen kann!

Hygienemaßnahmen: Händewaschen, Benutzung verschiedener Toiletten im häuslichen Umfeld, wenn mehrere Personen zusammen in einem Haushalt leben, Händedesinfektion.

Gegen Übelkeit: Iberogast 20 Tropfen bis 3xtäglich (vor den Mahlzeiten),  
Vomex Dragees / Zäpfchen (Achtung können müde machen).

**Sollten die Beschwerden länger als 5 Tage bestehen bleiben bzw. deutlich zunehmen, Fieber über drei Tage anhalten bzw. über 38.5°C betragen. Blutige Durchfälle oder eine Abwehrspannung des Bauches auftreten, ist eine sofortige Vorstellung oder Wiedervorstellung in unserer Praxis oder am Wochenende / Feiertag in der Notfall-Praxis nötig.**