



Darmkatarrh – Mit Apfel und Blaubeere gegen den Durchfall

Dr. med. Hartmut Dorstewitz

Das Wort „Katarrh“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Herabfluß“. Unter einem Darmkatarrh versteht man eine akute Durchfallerkrankung, die häufig mit Schmerzen und Allgemeinsymptomen wie Fieber, Unwohlsein, Übelkeit und Erbrechen einhergeht. Meistens verläuft diese Erkrankung harmlos und kann zu Hause behandelt werden. Und nicht jeder, der einmal dünnen Stuhl hat, leidet gleich an einem Darmkatarrh.

Ein Darmkatarrh liegt dann vor, wenn mehr als drei ungewohnt breiige bis wässrige Stühle pro Tag auftreten. In extremen Fällen kommen bis zu 15 – 30 Entleerungen täglich vor. Die häufigste Ursache von akuten Durchfällen sind Infektionen. Diese können durch Viren, Bakterien oder Bakteriengifte (durch verdorbene Lebensmittel) hervorgerufen werden. Aber auch Parasiten können eine Ursache sein. In diesen Fällen kann man den Durchfall als Schutzreaktion des Körpers ansehen, der die Krankheitserreger oder Gifte so schnell wie möglich wieder los werden will. Aber auch Nahrungsmittelallergien, Stress und Nervosität („Prüfungsdurchfall“), Zöliakie (Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß „Gluten“) sowie Medikamente, zum Beispiel Antibiotika, können einen Darmkatarrh auslösen.

In der Regel heilt eine akute Magen-Darm-Infektion nach ein paar Tagen aus. Jede Durchfallerkrankung, die mit sehr heftigen Beschwerden einhergeht oder nicht nach ein bis zwei Tagen von selbst verschwindet, gehört unbedingt in die Hände des Arztes. Bei einem Darmkatarrh verliert der Organismus in mehr oder weniger großem Ausmaß Elektrolyte (Salze) und Wasser. Darunter leiden ganz besonders Säuglinge, Kleinkinder und alte, gebrechliche Menschen. Bei ihnen besteht die Gefahr der lebensbedrohlichen Austrocknung, die unbehandelt zum Tod führen kann.

Warten Sie also mit dem Arztbesuch nicht zu lange, denn dort muss erst einmal nach der Ursache gefahndet werden, bevor man mit der richtigen Therapie beginnen kann. Bei blutigen Stühlen (Verdacht auf EHEC) sollten Sie sofort ein Krankenhaus aufsuchen. In seltenen Fällen kann ein Darmkatarrh chronisch werden, er muss dann auf jeden Fall gründlich abgeklärt werden.

Salmonellen und Campylobacter sind die häufigsten Auslöser

Zu den häufigsten bakteriellen Durchfallerregern zählen Salmonellen (vor allem *Salmonella enteritidis* und *S.typhimurium*), *Campylobacter* und Colibakterien. Die Erreger werden mit verunreinigter Nahrung, vor allem unzureichend erhitztes (Geflügel-) fleisch und Rohmilch, sowie Trinkwasser aufgenommen. Beim Baden in verunreinigten Gewässern kann man sich ebenfalls infizieren. Salmonelengefahr besteht auch durch rohe oder unzureichend gekochte Eier. Deshalb müssen Speisen, die rohe Eier enthalten, (z. B. Tiramisu, Mayonnaise, Speiseeis) gut gekühlt und bald verbraucht werden.

Die Salmonellen-Infektionen beginnen meist plötzlich mit wässrigen Durchfällen, Bauchschmerzen, teilweise auch mit Fieber, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen. In der Regel dauern die Symptome nur wenige Stunden oder Tage.

Nicht selten wird ein Kranker danach zum Dauerausscheider, das heißt, er scheidet mit dem Stuhl die Erreger aus, obwohl er schon wieder gesund ist. Dadurch wird er zur Ansteckungsgefahr für andere, besonders, wenn er im Lebensmittelbereich arbeitet. Dauerausscheider werden vom Gesundheitsamt überwacht und dürfen so lange nicht in Betrieben, in denen sie mit Lebensmitteln in Berührung kommen, arbeiten, bis in drei aufeinander folgenden Stuhlproben keine Salmonellen mehr gefunden werden.

Virusinfektionen treten gehäuft in den Wintermonaten auf

Virusbedingte Magen-Darminfektionen werden in Deutschland häufig durch Rota- und Norwalk- bzw. Norwalkähnliche Viren hervorgerufen. Sie treten gehäuft in den Wintermonaten auf und werden durch Schmierinfektion, aber auch verunreinigtes Wasser und Lebensmittel übertragen. Sie können massive wässrige Durchfälle (bis zu 15mal), Erbrechen, Bauchschmerzen und Fieber hervorrufen.

Die wohl unschönste Form des Darmkatarrhs ist die Reisediarrhöe, häufig auch als „Montezumas Rache“ bezeichnet. Meist handelt es sich um eine bakterielle Infektion mit Colibakterien oder *Campylobacter*, aber auch Viren können die Ursache sein. Die Infektionen werden durch verunreinigtes Trink- und Badewasser sowie mit solchem Wasser behandelte Nahrungsmittel übertragen. Sogar in den besten 5-Sternehotels kann man sich infizieren, weil auch dort die Lebensmittel mit verseuchtem Wasser gewaschen werden. Halten Sie sich deshalb in warmen Ländern mit schlechtem hygienischem Standard (vor allem Teile Nordafrikas, Zentralafrika, Mittelamerika, Teile Südamerikas und Asiens) an die einfache Regel: „peel it, cook it or forget it“ (schälen, kochen oder meiden).

Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel oder deren Zusatzstoffe können sich ebenfalls als katarrhalische Darmbeschwerden mit Durchfällen und Bauchschmerzen auswirken. Kuhmilch, Nüsse, Eier, Fisch, Erdbeeren, manche Obstsorten, aber auch Gewürze können Allergien im Darm auslösen. Auch die Glutenunverträglichkeit (Sprue/Zöliakie) ist hier zu nennen. Im Gegensatz zu den Infektionen treten die Beschwerden meist schon ein bis zwei Stunden nach dem Verzehr auf. Es gibt aber auch Allergietypen, die sich erst durch eine verzögerte Reaktion nach 12 bis 72 Stunden bemerkbar machen. Das erschwert die Zuordnung zu dem Nahrungsmittel, welches nicht vertragen wird.

Auch **Störungen der Darmflora** rufen Durchfälle hervor, z. B. bei und nach Antibiotikatherapien und bei Dampilzbefall, oder sie werden von „vegetativen Faktoren“ (Psyche,



Darmkatarrh

Streß) ausgelöst. Durchfall vor dem Examen oder in einer großen Aufregung ist lästig, aber harmlos.

Antibiotika werden bei infektiösen Darmkatarrhen nur dann verordnet, wenn die Infektion durch gefährliche Bakterien hervorgerufen wird, oder bei besonders schwerem Verlauf. Bei EHEC dürfen sie nicht gegeben werden, da die Toxinbildung dadurch noch gefördert werden kann. Virusinfektionen können damit ebenfalls nicht behandelt werden.

Flüssigkeit und Salze müssen unbedingt ersetzt werden

Der Betroffene muss vor allem auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Salzzufuhr achten. Gerade das aber kann Probleme bereiten, denn im hochakuten Zustand eines Darmkatarrhs, vor allem wenn er mit Erbrechen einhergeht, behält der Kranke zunächst meist nichts bei sich. Deshalb anfangs nur teelöffel- bis esslöffelweise etwas abgekochtes Wasser oder Kamillentee alle 10–15 Minuten einflößen.

Unterstützen kann man diese Maßnahme noch mit einer Elektrolytlösung (Salzlösung), besonders wenn ein sehr starker Flüssigkeits- und damit auch Salzverlust stattgefunden hat. Man kann sie aus 2,5 g Natron, 1,5 g Kaliumchlorid, 3,5 g Kochsalz und 20 g Traubenzucker, alles in einem Liter Wasser aufgelöst, selbst herstellen. Alle Zutaten sind in der Apotheke erhältlich. Wenn der Magen dann die kleinen Portionen behält, kann man die Menge langsam steigern und allmählich auf leicht gesalzene Gemüsebrühen übergehen. Bei Bauchkrämpfen helfen warme Bauchwickel oder eine Wärmflasche.

Unverdauliche Kohlenhydrate wie das Pektin aus Karotten, Äpfeln, Bananen und Johannisbrotkernmehl binden Wasser und hemmen das Wachstum krankmachender Keime im Darm. Dadurch wird der Flüssigkeitsverlust gebremst.

Pektine können in Form von Karottensuppen, geschälten und geriebenen Äpfeln (dadurch wird das Apfelpektin besser freigesetzt), zerdrückten Bananen bzw. durch Zugabe von Johannisbrotkernmehl (20–40 g/Tag) in Wasser oder Tee über den Tag verteilt angeboten werden. Parallel kann mit der Gabe von Reis-, Gersten- und Haferschleim (auch als Handelspräparate erhältlich) oder industriell gefertigter Heilnahrung begonnen werden. Es gibt auch pektinhaltige Fertigpräparate, zum Beispiel Diarrhoesan® (Pektin und Kamille) und Kaoprompt® (Pektin und weißer Ton). Die Dosierung entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

Mit Blutwurz und Heidelbeere gegen den Brechdurchfall

Neben den Pektinen wirken auch gerbstoffhaltige Pflanzen sehr gut. Dazu zählen z. B. der Wurzelstock der Blutwurz (*Tormentillae rhizoma*) und getrocknete Heidelbeeren (*Myrtilli fructus*). Blutwurz kann man als Tinktur (*Tormentillae tinctura*) in der Apotheke kaufen. Man nimmt davon mehrmals täglich, bei akuten Zuständen eventuell stündlich, 10–30 Tropfen in einem Likörglas Wasser oder besser mit warmem Kamillentee, da die Kamille zusätzlich entzündungshemmend, bakterientötend und immunstimulierend wirkt. Ähnliche Effekte erzielt man mit der afrikanischen Uzara-Wurzel (*Uzara*®).

Der blaue Farbstoff der Heidelbeere dringt in die Bakterien ein und hemmt deren Wachstum. Dadurch wird die Ausbreitung einer bakteriellen Infektion gebremst. Zusätzlich wirkt die Heidelbeere durch den Gerbstoffgehalt adstringierend (zusammenziehend) auf die Darmschleimhaut und damit stopfend. Sie lindert außerdem den Brechreiz und verhindert das Wundsein am Po. Wegen des guten Geschmacks und den beschriebenen Eigenschaften eignet sich die Heidelbeere besonders bei Durchfällen von Säuglingen und Kleinkindern. Übrigens kann man auch Entzündungen in der Mundhöhle (Mundfäule) damit behandeln. Aber Vorsicht, frische Heidelbeeren wirken abführend. Man kocht daher aus getrockneten Heidelbeeren einen starken, konzentrierten Tee (3 Esslöffel Droge auf 1/2 Liter Wasser, zehn Minuten kochen lassen, durchsieben, davon mehrmals am Tage einen Becher warm trinken), oder man trinkt handelsüblichen, ungesüßten Heidelbeersaft.

Übrigens wirkt auch schwarzer Johannisbeersaft stopfend. Er enthält überdies viel Vitamin C. Zusammen mit Quark – dieser wirkt ebenfalls Durchfall hemmend – eignet sich Heidelbeersaft hervorragend zum Kostaaufbau, mit dem man nach Abklingen der Symptome langsam und behutsam einsetzt: kleine aber häufige Mahlzeiten (bis 10mal/Tag) und viel trinken. Fette und schwere Speisen wie z. B. Eier, Mayonnaise, Frittiertes und Gebratenes sollten Sie unbedingt meiden, da sonst der Darmkatarrh sehr schnell wieder aufflackern kann.

Auch Heilpflanzenpräparate und Probiotika haben sich bewährt

Auch Heilpflanzenpräparate und Probiotika haben sich bewährt

Ein gutes pflanzliches Fertigpräparat, vor allem bei Darmkatarrh mit Brechneigung, ist Iberogast®. Es besteht aus neun wertvollen Heilpflanzen. Man nimmt davon 20 bis 30 Tropfen 3- bis 6mal täglich, wenn nötig auch über eine längere Zeit. Hilfreich ist auch die Einnahme von Gastritol® „Dr. Klein“, 3 x 20-30 Tropfen, im akuten Stadium 4-6mal.

Auch sogenannte Probiotika haben sich zunehmend bewährt. Dies sind Bakterien- oder Hefekulturen, die im Darm ein günstiges Milieu für eine gesunde Darmflora schaffen und die krankmachenden Bakterien verdrängen. Zu empfehlen ist eine Bakterienkultur mit Lactobazillen und Bifidobakterien, zum Beispiel Symbiolact compositum® (täglich 1 Beutel in etwas Flüssigkeit einnehmen), Biocult comp.® oder als Hefepräparat Perocur® forte oder Perenterol® forte (3- bis 6mal 1-2 Kapseln täglich).

Gegen Gifte helfen Heilerde und Aktivkohle

Wenn der Darmkatarrh durch Bakterien- oder andere Gifte entstanden ist, eignen sich Heilerde und Aktivkohle. Man nimmt z. B. von Luvos® Heilerde ultrafein mehrmals täglich einen gehäuften Teelöffel mit etwas Flüssigkeit, oder Kaf-



Darmkatarrh

feekohle, z. B. Carbo Königsfeld®, als Pulver, oder Myrrhinil Intest® als Dragees täglich 3–4 x 4, zur Prophylaxe 3 x 2 Dragees. Letzteres enthält zusätzlich Myrrhe und Kamille.

Zum Schluß noch einige Tips:

- Bewahren Sie Lebensmittel, die Salmonellen enthalten können (Eier, Geflügel, Wild, Fisch, Krusten-Schalen- und Weichtiere), stets bei Temperaturen unter 10 °C und getrennt von anderen Lebensmitteln auf; bereiten Sie sie separat zu.
- Achten Sie beim Kauf und bei der Zubereitung von Lebensmitteln auf das Verfallsdatum.
- Das Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und Gefrierfleisch sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen.
- Fleisch sollte nicht zeitgleich und auf keinen Fall mit denselben Arbeitsgeräten zubereitet werden wie andere Lebensmittel.
- Erhitzen Sie Geflügel, Fleisch und Fisch ausreichend lange, bzw. braten Sie es gut durch (die Kerntemperatur muss für 20 Min. mindestens 70 °C betragen).
- Verbrauchen Sie Speisen, die rohes Ei enthalten, wie z. B. Tiramisu oder Mayonnaise, sofort.
- Waschen Sie sich vor jedem Essen, nach dem Toilettengang und vor der Zubereitung von Speisen gründlich die Hände.
- Bei einer Reise in die Tropen oder in Länder mit niedrigem hygienischen Standard sollten Sie Obst und Gemüse nur in geschälter Form zu sich nehmen. Essen Sie keinen Salat und trinken Sie niemals Leitungswasser oder Getränke mit Eiswürfeln. Verwenden Sie zum Zähneputzen ausschließlich Wasser aus fest verschlossenen Trinkflaschen, deren Herkunft Sie kennen. Zur Vorbeugung sollten Sie zusätzlich ein Probiotikum z. B. Symbiolact compositum täglich einen Beutel oder Perocur forte täglich eine bis zwei Kapseln einnehmen.

Seltene, aber gefährliche Darminfektionen

EHEC-Infektion: Zurecht wird die sogenannte EHEC-Infektion (EHEC = Enterohämorrhagische Escherichia coli) gefürchtet. Sie wird durch eine Variante der Colibakterien verursacht, die ein sehr gefährliches Bakteriengift bilden, das besonders bei Säuglingen, Kleinkindern, alten und abwehrgeschwächten Menschen u. a. zu lebensbedrohlichen Nieren- und Blutgerinnungsstörungen führen kann. Die Erkrankung beginnt mit anfangs wässrigen, später blutigen Durchfällen und klingt meist nach einigen Tagen ab. Schwere Komplikationen treten in 5–10 Prozent der Fälle auf. EHEC-Erreger kommen u. a. in Rinderhackfleisch, Salami, Mettwurst, Rohmilch, nicht pasteurisiertem Apfelsaft, Sprossen sowie in verunreinigtem Bade- und Trinkwasser vor. Außerdem können sie durch den Kontakt von Mensch zu Mensch, z. B. in Gemeinschaftseinrichtungen (Kindergärten, Altenheime etc.), und Tier zu Mensch (z. B. in Streichelzoos) übertragen werden.

Bakterienruhr: Eine Infektion mit Shigellen durch verunreinigtes Trinkwasser oder Nahrungsmittel beginnt plötzlich

mit Fieber, starken Bauchkrämpfen, Übelkeit und häufig blutig-schleimigen oder auch wässrigen Durchfällen. Nach 4–7 Tagen endet die unkomplizierte Form der Erkrankung normalerweise.

Cholera: Besonders in Indien, Zentral- und Südamerika können sich Reisende durch die Aufnahme von kontaminiertem Trinkwasser oder Nahrungsmitteln mit den Vibrio-cholerae-Bakterien infizieren. Die Erkrankung beginnt mit zunehmend weichen, dann mehr und mehr wässrigen Stuhlentleerungen. Bei schweren Erkrankungsformen kommt es zu wässrigen, schmerzlosen Durchfällen (Reiswasser-Stühle) mit Flüssigkeitsverlusten bis zu 20 l pro Tag.

Typhus und Paratyphus

Die durch Salmonellen hervorgerufenen schweren Infektionskrankheiten Typhus und Paratyphus kommen hauptsächlich in Afrika, Südostasien und Südamerika vor und werden nach Deutschland von Reisenden eingeschleppt. Meist steckt man sich mit verunreinigtem Trinkwasser oder Lebensmitteln an. Die Durchfälle sind bei Typhus und Paratyphus nur ein Begleitsymptom, das aber erst in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium auftritt.

Botulismus

Eine seltene, aber schwere Form der Nahrungsmittelvergiftung ist der Botulismus, der durch das Bakteriengift von Clostridium botulinum hervorgerufen wird. Das sogenannte Botulinustoxin entsteht bei Temperaturen zwischen 3 und 50 °C bei der unsachgemäßen Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln und kommt besonders in (hausgemachten) Konserven, Würsten und Schinken sowie Honig vor. Auf keinen Fall darf der Inhalt aufgeblähter Konservendosen verzehrt werden. Die Krankheit beginnt mit Übelkeit, Durchfällen oder Verstopfung, später kommen neurologische Symptome, bis hin zu Lähmungen, dazu.

Verfasser: Dr. med. Hartmut Dorstewitz, Kirchseeon

Quelle: Naturarzt 2/2004

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*