



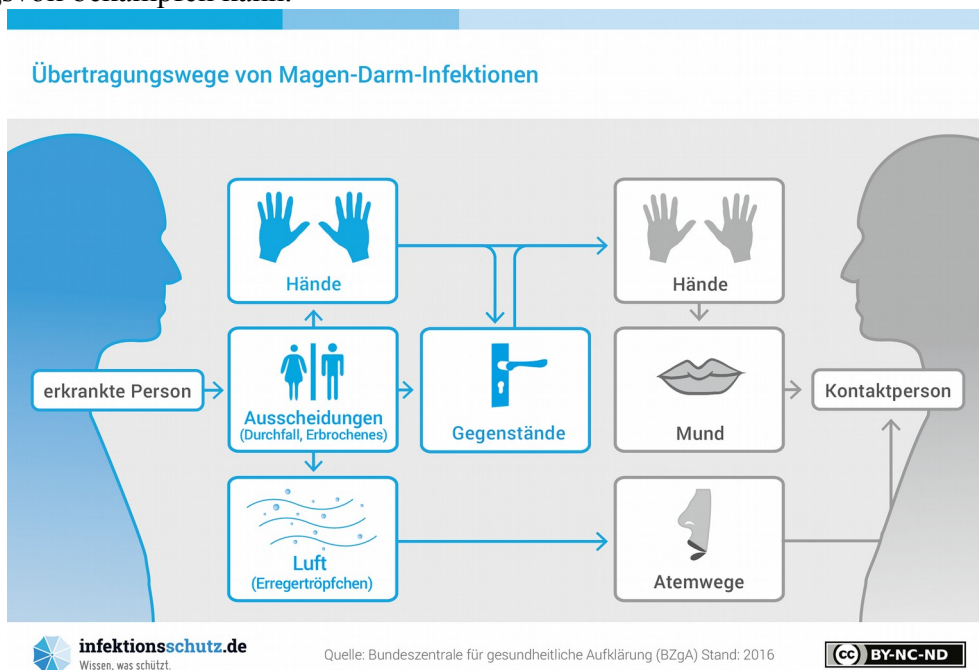
Patienteninformationsblatt: Magen-Darm-Grippe (medizinisch: Gastroenteritis)

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine **Magen-Darm-Grippe** festgestellt. Was dies für Sie bedeutet und was Sie selbst gegen Ihre Erkrankung tun können, möchten wir Ihnen im Folgenden erklären.

- Was ist eine Magen-Darm-Grippe und wie entsteht sie?

Eine Magen-Darm-Grippe ist meist eine **Virusinfektion**, in selteneren Fällen auch eine Infektion durch **Bakterien** oder eine **Lebensmittelvergiftung**. Viren sind kleinste infektiöse Partikel, die nur wenige Millionstel Millimeter groß sind und sich im Körper rasend schnell vermehren. Es gibt tausende verschiedenster Viren. Viren sind das ganze Jahr mehr oder weniger im Umlauf und werden **von Mensch zu Mensch übertragen**. Viren können leicht über Schleimhäute in unsere Körper eindringen. Der Körper besitzt ein **Immunsystem**, das mit Hilfe verschiedener weißer Blutkörperchen Infektionen bekämpft. Dringen Viren in den Körper ein und infizieren diesen, aktiviert der Körper das Immunsystem, um die Infektion zu bekämpfen. Da sich Viren von Saison zu Saison stark verändern, muss das Immunsystem den neuen Erreger erst kennen lernen und sich erst auf das neue Virus einstellen, bevor es dieses wirkungsvoll bekämpfen kann.





Die Symptome einer Magen-Darm-Grippe kommen einerseits durch die Infektion mit den Viren, andererseits auch durch den Kampf des Immunsystems mit den Erregern zu Stande:

- Man fühlt sich **schwach und abgeschlagen (Krankheitsgefühl)**. Der Körper braucht seine Kraft für den Kampf gegen die Infektion.
 - ➔ Das Beste für den Körper ist in diesem Zeitraum **Ruhe**. Ab ins Bett!
- Der Körper bildet gegebenenfalls **erhöhte Temperatur** ($>37,5^{\circ}\text{C}$ bis $38,5^{\circ}\text{C}$) oder **Fieber** ($>38,5^{\circ}\text{C}$) aus. Das Fieber hilft dem Abwehrsystem, auf die Erreger zu reagieren und diese zu zerstören.
 - ➔ Fieber nur senken, wenn man sich durch die Temperatur sehr schlecht fühlt. Das Fieber hat eine Funktion und hilft dem Körper im Kampf gegen die Infektion!
- **Durchfall und Erbrechen** sollen helfen, die Erreger aus dem Körper auszustoßen.
 - ➔ beim Durchfall und Erbrechen werden große Erregermengen in den ausgestoßenen Tröpfchen aus dem Körper geschleudert und können andere Menschen **anstecken**.
 - ➔ Im Schleim (Nase, Speichel, nach dem Toilettengang) finden sich große Mengen der Erreger. Deshalb so selten wie möglich ins Gesicht fassen und danach immer die **Hände waschen** oder desinfizieren, da die Erreger an den Händen kleben und so leicht weiter verteilt werden können und andere Menschen anstecken.
 - ➔ Durchfall und Erbrechen sind **nützlich**, um die Erreger aus dem Körper zu entfernen! Bitte vermeiden Sie, Durchfall und Erbrechen mit Medikamenten komplett zu stoppen. Dadurch können sich die Erreger nur noch besser vermehren und die Erkrankung dauert länger und wird gefährlicher.
- **Gliederschmerzen** sind eine Reaktion des Körpers auf die Aktivität des Immunsystems. Die Abwehrzellen des Körpers schütten Stoffe aus, die Kopf und Muskeln schmerzen lassen.
 - ➔ Sind die Schmerzen zu schlimm, kann man gerne **Schmerzmittel** einnehmen.
- **Bauchschmerzen** kommen einerseits durch die Entzündung der Magen- und Darmschleimhaut zustande, andererseits durch Entleerungsversuche von Magen und Darm. Die Muskeln in Magen- und Darmwand können sich beim dem Versuch, die Erreger möglichst schnell durch Durchfall und Erbrechen loszuwerden, stark zusammenkrampfen und so Schmerzen auslösen.
 - ➔ Sind die Schmerzen zu schlimm, kann man gerne ein magen- und darmschonendes **Schmerzmittel** und/oder ein **krampflösendes Medikament** einnehmen.
- **Was kann man sonst noch gegen eine Gastroenteritis tun?**
- **Trinken:**
 - Sie sollten wegen des hohen Flüssigkeitsbedarfs durch Durchfall und Erbrechen auf eine **ausreichende Trinkmenge** achten (ca. 3 – 4 Liter Wasser und Tee täglich). Wenn Sie wegen der Übelkeit/des Erbrechens kaum etwas zu sich nehmen können: versuchen Sie es teelöffelchenweise alle paar Minuten.



- Gegen Übelkeit und Magenschmerzen sind folgende Tees besonders wirksam:
 - Ingwer (Übelkeit)
 - Salbei (Magenreizung)
 - Pfefferminze (Übelkeit)
 - Fenchel/Anis/Kümmel (Blähungen, Darmreizung)
 - Kamille (Magenreizung)
 - Schwarztee (Darmreizung)



Bildquelle: <https://bessergesundleben.de/wp-content/uploads/2014/11/darm1-500x342.jpg>

- Sollten Sie außer Flüssigkeit nichts bei sich behalten können, können Sie sich gegen den Wasser- und Salzverlust eine Trink-Elektrolytlösung selbst aus folgenden Zutaten herstellen:
 - 1l Flüssigkeit (stilles Wasser, Tee)
 - ½ Teelöffel Salz
 - 8 Teelöffel Zucker

und diese schluckweise langsam zu sich nehmen. Sie sollten generell – auch beim Essen – darauf achten, immer **Salz und Zucker gleichzeitig** miteinander aufzunehmen (z.B. Salzstangen und gesüßter Tee). Der Körper kann diese beiden Stoffe nur aus dem Darm aufnehmen, wenn beide zusammen vorhanden sind.

- **Schonkost:**

- Bitte nehmen Sie während der Erkrankung nur ungewürzte, fettarme Speisen zu sich. Kauen Sie jeden Bissen gut. Gegen den Durchfall helfen stopfende Speisen wie
 - Pellkartoffeln
 - Reis ohne Beilage
 - Nudeln ohne Beilage
 - Zwieback
 - Salzstangen
 - Brühe
 - Haferbrei oder Haferschleim (mit Wasser oder Brühe angerührt)
- Zu vermeiden sind folgende Speisen und Getränke:
 - Alkohol
 - Milch und Milchprodukte
 - scharfe Speisen
 - stark gewürzte Speisen
 - Fleisch, Fisch, Wurst und Käse
 - fettiges



- Besonders hilfreich sind folgende Rezepte:
 - Moro'sche-Möhrensuppe:

- 500 g Karotten
- 1 l Wasser
- 3 g Salz

Die Karotten schälen, mit 1 l Wasser in einen Topf geben und mindestens 1 Stunde, besser >90 Minuten lang weich kochen. Anschließend durch ein Sieb drücken oder pürieren. Mit kochendem Wasser wieder auf 1 l auffüllen und salzen.

Durch das lange Kochen bilden sich Inhaltsstoffe, die die Durchfallerreger unschädlich machen. Mehrmals täglich einnehmen.



Bildquelle: https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/morosuppe104_v-vierspaltig.jpg

- Geriebener Apfel mit Banane:
 - 1 Apfel
 - 1 Banane

Den Apfel und die Banane schälen. Den Apfel auf einer feinen Reibe reiben. Den geriebenen Apfel stehen lassen, bis er braun wird. Die Banane zerquetschen und unter den geriebenen braunen Apfel rühren.

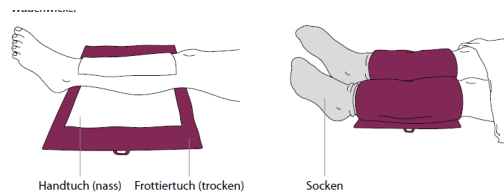
Durch das Reiben und braun werden lassen des Apfels entsteht Pektin. Dieses bindet das Wasser im Darm ab, der Stuhl ist dann nicht mehr so flüssig. Mehrmals täglich einnehmen.



Bildquelle: <https://www.praxisvita.de/assets/styles/660x397/public/banane-zerdruckt.jpg?itok=csnRH4Mq>



- Um die Beschwerden zu lindern, können Sie auf verschiedene **frei verkäufliche, teils pflanzliche Medikamente** zurück greifen:
 - **Iberogast®** lindert durch verschiedene Kräuterextrakte Übelkeit, Völlegefühl und Magen-Darm-Krämpfe. Darf nicht bei Leberproblemen angewendet werden.
 - **Aplona®** ist Apfelpektinpulver. Apfelpektin bindet Wasser im Darm zu Gelee. Bei Durchfall bindet dies den Stuhlgang ab und macht ihn weniger flüssig.
 - **Dimenhydrinat** (z.B. Vomex®) hemmt die Übelkeit. Man wird durch dieses Medikament außerdem sehr müde und schläfrig.
- Falls Sie **Fieber** haben und sich dadurch schlecht fühlen (**starke Gliederschmerzen oder schwere Krankheitsgefühl**), können Sie **fiebersenkende Medikamente** einnehmen. Dies sind in der Regel alle Schmerzmedikamente. Zusätzlich zu Medikamenten können **lauwarme Wadenwickel** gegen Fieber helfen. Wickeln Sie hierfür mit lauwarmem Wasser (nicht zu kalt!) getränkte (Hand-)Tücher um Ihre Waden. Die Verdunstung kühlt den Körper.
Fieber aktiviert das Immunsystem und hilft dem Körper im Kampf gegen die Infektion – bitte senken Sie das Fieber deshalb nur, wenn es Ihnen schlecht geht. Wenn Sie anfangen zu frieren (bis hin zum Schüttelfrost), steigt das Fieber; fangen Sie an zu schwitzen, fällt es.



Bildquelle: <https://blog.careum.ch/das-altbewahrte-hausrezept-wadenwickel-zur-senkung-von-fieber/>

- Sollten Sie (**Bauch-**)**Schmerzen** haben, können Sie gerne Schmerzmittel bei Bedarf einnehmen (z.B. Paracetamol®). **Starke Bauchschmerzen sind aber ein Grund, die Praxis aufzusuchen!**
- Das Wichtigste: **körperliche Schonung**. Gönnen Sie Ihrem Körper die Ruhe, die er braucht, um sich selbst zu heilen.
- **Rücksichtnahme** auf andere: bleiben Sie bitte so lange von Arbeit, Studium oder Schule zu Hause, bis Sie wieder gesund sind. Sie stecken sonst andere Menschen an – und nicht jeder hat ein funktionierendes Immunsystem. Für sehr alte, sehr junge oder chronisch kranke Menschen kann ein Magen-Darm-Infekt, der für Sie nur unangenehm ist, durch den starken Flüssigkeitsverlust eventuell **lebensbedrohlich** sein. **Reduzieren** Sie daher auch den sonstigen **Kontakt mit anderen Menschen** auf das notwendige Minimum. Wenn möglich, verwenden Sie **getrennte Toiletten** in Ihrem Haushalt und achten Sie auf **gründliche Hygiene** nach jeder Toilettenbenutzung.



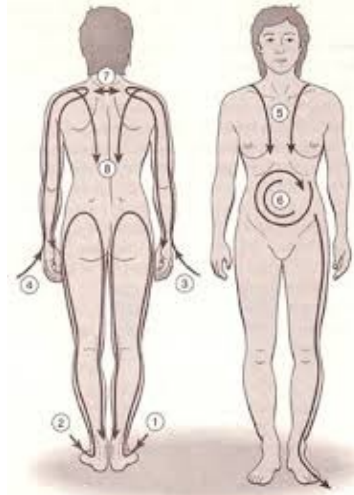
Bildquelle: https://i.onmeda.de/magen_darm_grippe-850x530.jpg

- **Wie kann man vorbeugen?**

- **Waschen** Sie sich regelmäßig mit Seife für mindestens 20 Sekunden **die Hände** und **vermeiden Sie Menschenansammlungen**, um einer Ansteckung zu entgehen. Nach dem Waschen benötigt die Haut **Pflege**, damit sie nicht rissig wird. Sie können Ihre Hände auch **desinfizieren**.
- Ernähren Sie sich **gesund und vitaminreich**. Das Immunsystem braucht Vitamine und Nährstoffe, um zu funktionieren. **Erhitzen** Sie Fleisch, Fisch, Tiefkühlware und Eier gründlich, **waschen** Sie Obst und Gemüse gründlich ab oder **schälen** Sie diese. Benutzen Sie nicht die selben Messer oder Schneidbrettchen für Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse, bevor Sie diese nicht **gründlich heiß gewaschen** haben.
- Gehen Sie regelmäßig an die **frische Luft** und **lüften** Sie geheizte Räumlichkeiten regelmäßig, um die Schleimhäute zu pflegen. Sie können **trockene Luft auch befeuchten**, z.B. durch das Aufhängen feuchter Tücher oder das Aufstellen von mit Wasser gefüllten Gefäßen auf die Heizung.
- Besonders unterstützend wirkt **ausreichende körperliche Bewegung**. Dadurch werden das Kreislaufsystem, aber auch das Immunsystem trainiert. Hier hat sicher herausgestellt, dass man sich mindestens fünf Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten so bewegen soll, dass man etwas angestrengt ist und ins Schwitzen kommt. Dabei zählt jede Art von Sport, besonders gut sind jedoch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren.
- Zusätzlich können Sie Ihr HerzKreislauf-, aber auch Ihr Immunsystem mit **Kneippgüssen** trainieren. Hierzu lassen Sie eiskaltes und heißes Wasser im Wechsel über Ihren Körper laufen. Hierbei gilt: immer von unten nach oben, von außen nach innen und von rechts nach links.



Also: erst rechtes Bein vom Außenknöchel über das äußere Knie zur Hüfte rechts, dann vom Innenknöchel über das innere Knie zur Leiste. Dann das linke Bein genauso. Dann den rechten Arm vom kleinen Finger über den Ellenbogen zur Schulter, dann vom Daumen über die Ellenbeuge zur Achsel. Dann den linken Arm genauso. Dann den Bauch, den Hals, das Gesicht und den Kopf und zuletzt über den Rücken.



Bildquelle: <https://flobek.de/sauna/das-richtige-vorgehen-beim-kneippguss/kneippguss/>

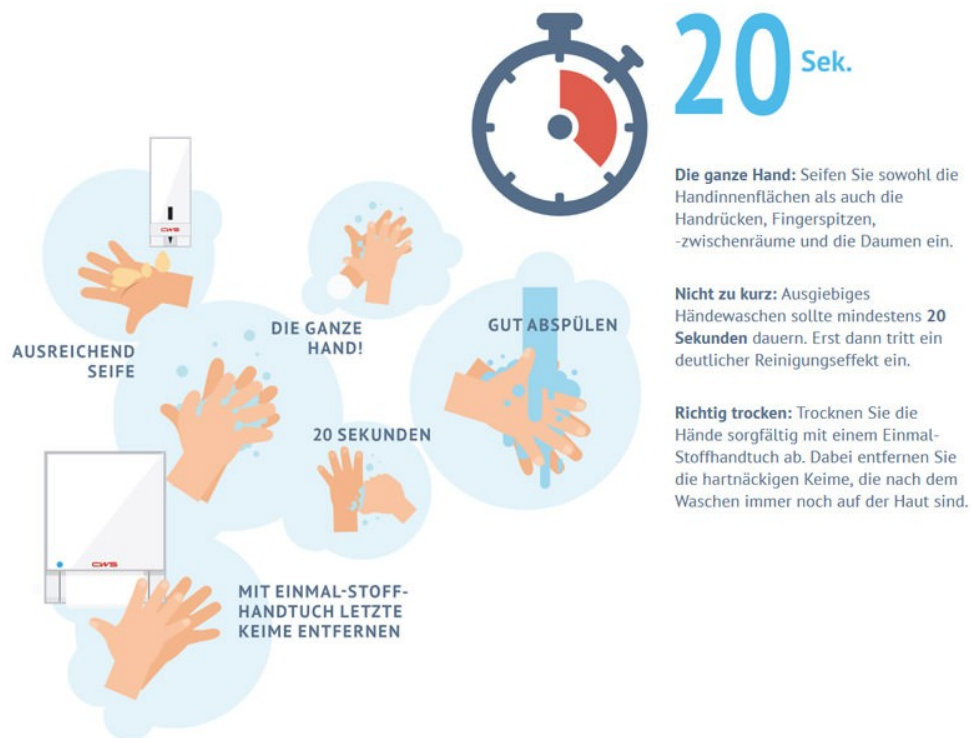
- **Rauchen** schädigt die Schleimhäute zusätzlich sehr. Wir helfen Ihnen gern dabei, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Sollten Sie sich **schwer krank** fühlen, rufen Sie bitte vor einem Besuch bei uns zuerst in unserer Praxis an. Um ein **Ansteckungsrisiko** für unser Personal und insbesondere andere Patienten zu vermeiden, vereinbaren wir einen gesonderten Termin mit Ihnen und setzen Sie in einen **separaten Raum**. Bitte haben Sie Verständnis dafür, wenn Sie gebeten werden, einen **Mundschutz** zu tragen und auch unser Personal Ihnen mit Mundschutz begegnet.

- **Fazit:**

Magen-Darm-Infekte sind **meist harmlos**. Durch viele unterstützende Maßnahmen kann man den Körper unterstützen und die Krankheitsdauer verkürzen. Die wichtigsten Maßnahmen sind **Händewaschen und -desinfizieren**, körperliche **Schonung/Ruhe** und **Rücksichtnahme auf andere**, für die die Erkrankung vielleicht gefährlich sein könnte.

Falls Sie noch Fragen haben, kommen Sie gerne jederzeit auf uns zu! Ihre Praxis Dres. von Blittersdorff

Ihre Meinung ist uns wichtig! Haben Sie Vorschläge, Wünsche oder Anregungen zu diesem Informationsblatt? Hat Ihnen dieser Handzettel gefallen? Um uns ständig verbessern zu können, freuen wir uns über eine Rückmeldung, gerne persönlich oder unter praxis@hausarzt-handschuhsheim.de



Bildquelle: <https://www.reha-vita-online.de/reha-vita/aktuelles/meldungen/Welttag-des-Haendewaschens.php>


UniversitätsKlinikum Heidelberg



1. Handfläche auf Handfläche, inklusive Handgelenk
2. Rechte Handfläche über linkem Handrücken und umgekehrt
3. Handfläche auf Handfläche, mit verschränkten Fingern
4. Außenseite der Finger auf gegenüberliegende Handflächen
5. Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken Handfläche und umgekehrt
6. Kreisendes Reiben der Fingerkuppen der rechten Hand in der linken Handfläche und umgekehrt

In 30 Sekunden desinfiziert ...!

- > Desinfektionsmittel in trockene Hände geben
- > 30 Sekunden kräftig einreiben
- > Jeden Schritt fünf mal durchführen
- > Hände müssen in der ganzen Zeit feucht sein
- > Bei Bedarf Desinfektionsmittel nachnehmen

Sektion Krankenhaus- und Umwelthygiene
Hygiene-Institut Heidelberg
Unter Mitwirkung der Fach-WB Anästhesie/Intensiv 06/08

Bildquelle: <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-infektiologie/willkommen/login-extern/hygiene-plan/hygieneplan/hygiene-plan/1-haendehygiene/haende131>