

Tipps zur Behandlung des Magen-Darm-Infektes

- Viel trinken, ca. 2.5 bis 3 Liter pro Tag: anfangs nur **schluckweise mit Pausen Tee** (Kamille-, Pfefferminz-, Melisse-, Fenchel-, milder schwarzer Tee) **mit Zucker** (kein Süßstoff);
oder stilles Wasser, milde Brühe; keine Säfte, kein Kaffee, kein Alkohol
- Bitte bedenken: **Trinken ist wichtiger als Essen!**
(Patient mit Diabetes mellitus bitte mit uns Rücksprache nehmen!)
- Schonkost bzw. Diät:
Am **1.Tag** möglichst gar nicht essen.
Am **2.Tag** Zwieback, getoastetes Weißbrot ohne Belag, Salzgebäck,
bei Durchfall geriebener milder Apfel mit Schale und oder Möhren gerieben.
Am **3.Tag** gekochte Kartoffeln, gekochte Möhren, milde Brühe mit Nudeln,
Haferbrei.
- bei Bauchschmerzen oder auch Blähungen: **Wärmflasche** auf den Bauch legen
(hilft oft sehr gut)
- **Körperliche Schonung**
- wenn ungefähr über 6 bis 8 Stunden keine Übelkeit, kein Erbrechen und kein Durchfall mehr auftreten, dann **langsamer und schonender Kostaufbau** »von Mahlzeit zu Mahlzeit«
- **bei Verschlechterung** (z. B. länger als 3 Tage andauernder Durchfall, hohes Fieber,
blutiger Stuhl oder heftige Schmerzen) bitte in der Praxis melden oder im Krankenhaus vorstellen!

Gute Besserung!