

**Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Roger Lux  
Dr. med. Christina Lux**

Fachärzte für Innere Medizin  
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung  
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz  
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: [info@gemeinschaftspraxis-lux.de](mailto:info@gemeinschaftspraxis-lux.de), [www.gemeinschaftspraxis-lux.de](http://www.gemeinschaftspraxis-lux.de)

---

## **Patienteninformation „Durchfall“**

Liebe Patientin, lieber Patient,

sie leiden an einer unangenehmen, aber in der Regel harmlosen (meist) virusbedingten Durchfallerkrankung. Ihr Körper hat dies erkannt und versucht nun das Virus mittels Durchfall wieder zu entfernen. Diese „gute Reaktion“ ist in meistens in 24-48 Std. abgeschlossen. Sie können ihren Körper bei der Heilung unterstützen in dem sie folgende Diäthinweise beachten und stufenweise steigern:

1. Evtl. zu Beginn keine Nahrung, allenfalls etwas Tee
2. Zwieback, Toast, Knäckebrot, Salzstangen
3. Kartoffelbrei ohne Milch und ohne Fett mit gedünsteten Karotten
4. Geriebener Apfel mit zerdrückter Banane
5. Geriebener Apfel mit zerdrückter Banane mit Magerquark
6. Suppenwürfelbrühe eventuell mit Reis

### **Keine Milch, kein Fett, kein Eis, kein Ei, keinen Alkohol**

Besonders geeignete Getränke: Kamille oder Pfefferminztee, Obstsaftschorle.

Eine Wärmflasche oder feucht-warme Bauchwickel lindern oft die krampfartigen Bauchschmerzen.

Der Heilungsprozess kann bis zu drei Wochen dauern, nochmals melden sollten sie sich bei:

- Anhaltender Temperatur größer als 39°C
- Anhaltenden Dauerschmerzen
- Mehrmaligen blutigen Durchfällen
- Gewichtsverlust von mehr als 10 %
- Erneuter Verschlechterung im Verlauf
- Bei Unsicherheiten im Krankheitsverlauf

Gute Besserung!

Ihr Praxisteam