



„Wann sind Magen-Darm-Probleme gefährlich, Herr Doktor?“



Die ältere Dame vor mir ist verzweifelt. Ihre Enkel sind zu Besuch. Acht und elf Jahre alt. „Und jetzt haben sie Durchfall, Herr Doktor. Was soll ich machen?“ Durchfallerkrankungen sind bei sommerlichen Temperaturen häufig – und zum Glück meist harmlos. Ich schaue mir die Jungs an. Beide wirken fit. Kein Fieber. Kein harter Bauch, was besorgniserregend wäre, weil die Abwehrspannung auf eine größere Entzündung hindeuten könnte. Auch meine peinlichen Fragen, ob der Durchfall rot oder schwarz aussah, verneinen beide vehement. „Sie haben wahrscheinlich ein Virus oder etwas Falsches gegessen“, beruhige ich die Großmutter. „Jetzt sollten erstmal wieder Flüssigkeit, Mineralien und Zucker in den Körper. Gerade bei der Hitze.“ Die ältere Dame nickt. „Ja, ich weiß – Cola und Salztangen.“ Ein Strahlen huscht über das Gesicht der Kinder, doch ich schüttele mit dem Kopf.

Was die alten Hausmittel bringen

„Es spricht nichts gegen ein Glas Cola und Salztangen. Der Körper braucht Flüssigkeit, Zucker und Salz. Aber man sollte die Kohlensäure herausquirlen, die könnte den Magen reizen. Besser ist WHO-Lösung aus der Apotheke, die enthält alle Mineralstoffe im richtigen Verhältnis. Gut sind auch getrocknete Heidelbeeren oder geriebener Apfel. Pektin quillt im Darm auf und bindet die Flüssigkeit. Außerdem sollten die Kinder sich ihre Hände desinfizieren – falls es doch ein Virus ist.“ Meine Patientin nickt. „Müssten wir nicht den Stuhlgang untersuchen?“ Ich schüttele den Kopf. „Erst wenn der Durchfall länger als eine Woche anhalten würde oder die Jungs gerade von einer Fernreise zurückgekehrt wären.“ Die ältere Dame wirkt beruhigt. „Falls Fieber auftritt, der Bauch hart wird oder sich sonst etwas ändert, melden Sie sich.“ Alle drei nicken und verabschieden sich. Der Durchfall klingt von alleine wieder ab.

Das Magazin zum Gesund-bleiben!

Weitere Expertentipps rund um Körper, Seele und Wohlbefinden lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von „Good Health“. Außerdem: Die Entscheidung für ein gesünderes Leben – 10 Kilo weg mit der Ganz-Leicht-Diät; Wie jeder sich in jedem Alter von Rückenschmerzen befreien kann; Was die ganzheitliche Zahnheilkunde über meinen Körper weiß und vieles mehr

Jetzt am Kiosk!



TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN



Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



-  Stärkt Gedächtnis und Konzentration*
-  Pflanzlich und gut verträglich

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen. ** IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T1/01/04/18/08

