

Presse-Information

Internationaler Fortbildungskongress Pharmacon Cola und Salzstangen als Hausmittel gegen Durchfall überholt

Berlin/Davos, 4. Feb. 2013 – Akuter Durchfall wird hierzulande meist durch Viren verursacht. „Antibiotika haben bei akutem Durchfall in der Regel keinen Nutzen – mit der Ausnahme von entzündlichen Durchfällen, die häufig von Bakterien verursacht werden“, sagt Privatdozent Dr. med. Hans-Jörg Epple bei der Pharmacon, einem internationalen Fortbildungskongress der Bundesapothekerkammer. „Antibiotika sind bei viralen Infektionen nicht nur sinnlos, sie können auch die Darmflora schädigen und zu Komplikationen wie schweren Verlaufsformen führen.“

Bei der Behandlung von Durchfall steht der Ersatz von Flüssigkeit und Elektrolyten im Vordergrund. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt zum Ausgleich der Verluste eine definierte Mischung aus Salzen wie Kochsalz, Natriumcitrat sowie Kaliumchlorid und zusätzlich Traubenzucker (Glucose) in einem definierten Verhältnis. Der Traubenzucker ist wichtig, da die Salze und das Wasser sonst nicht im Darm aufgenommen werden können. Elektrolytlösungen aus der Apotheke entsprechen diesen WHO-Empfehlungen und helfen verlässlich.

„Das altbekannte Hausmittel Cola plus Salzstangen kann ich gegen akuten Durchfall nicht empfehlen: Es enthält viel zu viel Zucker, was den Durchfall verstärken kann. Andere Salze wie Kalium oder Citrate fehlen hingegen in diesem veralteten Hausmittel“, sagt Epple. „Durchfall sollte wenn möglich immer mit einer definierten Elektrolytmischung behandelt werden. Wenn aber keine Medikamente verfügbar sind, würde ich notfalls auf ein anderes Hausmittel ausweichen, das ebenfalls aus gängigen Lebensmitteln besteht und den WHO-Empfehlungen zumindest näherungsweise entspricht.“

Der Experte empfiehlt, in einem Liter abgekochtem Wasser oder stillem Mineralwasser einen viertel Teelöffel Kochsalz und einen viertel Teelöffel Backpulver zu geben. Hinzu kommen zwei Esslöffel Zucker oder Honig und eine halbe Tasse Orangensaft. Orangensaft enthält Kalium, alternativ kann man auch ein bis zwei Bananen zerdrücken und essen. Der Nutzen von Nahrungsmitteln mit probiotischen Mikroorganismen sei für die Prävention schwerwiegender Durchfälle wissenschaftlich nicht sicher belegt, so Epple.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter www.abda.de

Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc
Stellvertretende Pressesprecherin
Tel. 030 40004-134
E-Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de