

Durchfall (Diarrhoe)

Der Darm mit seinen vielfältigen Funktionen ist hochinteressant. In seinem Innenraum kommen mehr Bakterien vor, als ein Mensch Körperzellen besitzt. Der Darm wird mit ca. 80 % des gesamten Lymphgewebes umsäumt. Somit bekommt er eine wichtige Rolle in der Gesunderhaltung des Menschen.

Treten am Tag mehr als drei wässrige oder breiige Stühle auf, spricht man von Durchfall (Diarrhoe). Dadurch kommt es im Körper zu einem Flüssigkeits- und Mineralsalzverlust. Häufig wird der Durchfall von Übelkeit, Erbrechen und Darmkrämpfen begleitet. Dabei handelt es sich im Prinzip um einen Schutzmechanismus des Körpers. Durch Erbrechen und Durchfall kann sich der Körper rasch von schädigenden Keimen oder Substanzen befreien. Somit konzentriert der Organismus seine Energien für Aufgaben mit Priorität wie z.B. Infektabwehr, Herausbeförderung fremder oder unbedenklicher Nahrung, Stressabbau, usw.

Wann heisst es abwarten?

Solange Sie sich gut fühlen und genügend Energie haben, sollte der Durchfall nicht unterdrückt resp. behandelt werden. Vielleicht haben Sie etwas Falsches gegessen, sich in letzter Zeit zu viel zugemutet oder Ihre Nerven überstrapaziert. Sehen Sie den Durchfall als eine natürliche Hilfe Ihres Körpers an, etwas was er nicht braucht loszuwerden.

Eine erhöhte Wasserzufuhr (mind. 2 Liter pro Tag), Ruhe, genügend Schlaf, frische Luft und Schonkost (siehe unter Tipps) werden Ihnen helfen. Falls der Durchfall nach einem homöopathischen Mittel erscheint, ist dies als positives Zeichen zu werten und bedeutet, dass das Mittel gut gewählt war. Dauert der Durchfall an, fühlen Sie sich unsicher oder kommt ein Unwohlsein hinzu, zögern Sie nicht Ihre Homöopathin zu kontaktieren.

Wann heisst es handeln?

Die klinische Not entsteht, wenn die Durchfälle nicht aufhören, der Flüssigkeitsverlust relevant wird (über 5 % Gewichtsverlust vom Gesamtkörpergewicht), Gleichgültigkeit, Muskelkrämpfe, Schwäche oder Kreislaufbeschwerden entstehen. In diesen Fällen kann mit dem richtigen homöopathischen Akutmittel innert Minuten bis Stunden eine Verbesserung erreicht werden. Wirkt das Mittel, so fühlen Sie sich in kürzester Zeit wohler, das Erbrechen und der Durchfall stoppt, Ruhe kehrt ein, Sie bekommen Durst, können das Trinken behalten, Schmerzen vergehen oder Sie werden müde. Der Körper entscheidet selber was Sie in diesem Moment brauchen.

www.luzern-homoeopathie.ch

So können Sie einfach testen ob Sie dehydriert (ausgetrocknet) sind:

Nehmen Sie Daumen und Zeigefinger und kneifen 5 Sekunden in eine Hautfalte am Handrücken. Die Falte sollte sich danach sofort zurückbilden. Bleibt die Falte stehen ist schnelles Handeln = Infusion notwendig.

Tipps bei Durchfall

- Unterstützen Sie die natürliche Entgiftung (Durchfall) und gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe, Erholung und Schlaf.
- Trinken Sie viel um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Kräutertee, Fruchtsäfte (1:1 mit Wasser verdünnt) Elektrolytgetränke (auch im Einkaufscenter als Sportgetränke erhältlich).
- Sie können bei Bedarf selber eine Lösung zum Flüssigkeitsausgleich herstellen:

| |
|--|
| 8 TL Zucker, $\frac{1}{4}$ TL Salz, $\frac{1}{2}$ Liter Orangensaft, $\frac{1}{2}$ Liter Mineralwasser- das Ganze gut gemischt langsam trinken und in den Kühlschrank stellen. |
|--|

- Als Schonkost eignet sich:
gekochter Reis mit gedünstetem Gemüse
Geriebener Apfel (ohne Schale) mit etwas Muskatnuss verfeinert, 30 Min. an der Luft ausgesetzt lassen (bis die bräunliche Verfärbung sichtbar ist), dann löffelweise essen.
Haferschleimsuppe, Karottensuppe, Gemüsebouillon
Bananen
wenn Sie mögen auch etwas Salzstangen oder Zwieback.
- Heidelbeeren (Blaubeeren) haben die Eigenschaft Wasser im Darm zu binden, sind kaliumreich und lindern den Brechreiz. Sie können die Beeren kauen oder daraus einen Tee machen (3 EL auf 5 dl Wasser).
- Ebenfalls unterstützend wirkt Heilerde (in Apotheken und Drogerien erhältlich)
- Kinder haben häufig eine gute Intuition für verträgliche Speisen. Diese muss sich nicht mit den oben empfohlenen Speisen decken. Das Kind soll in kleinen Mengen essen, was es mag.
- Unterstützend können Wärmeflaschen, Chriesisteinkissen, Wickel und leichte Massagen wirken.
- Kaffee, Milchprodukte, Fertigprodukte, Fleisch und Fettiges sind zu meiden.

www.luzern-homoeopathie.ch