



Der Elektrolytverlust bei Durchfall kann zum Beispiel mit Salzgebäck ausgeglichen werden. Foto: dpa-tmn

Wann wird Durchfall gefährlich?

Bei Brechdurchfällen behält der Körper nichts bei sich - auch nicht lebenswichtige Flüssigkeit und Salze

Tage, die sich zum großen Teil auf der Toilette abspielen: Wer von Brechdurchfällen geplagt wird, hat nur einen Wunsch - dass der Körper Nahrung und Flüssigkeit nicht direkt wieder loswerden will.

Übeltäter, die uns solche fieses Magen-Darm-Infekte bescheren können, gibt es viele. Oft sind es Rota- und Noroviren, so das Portal „infektionsschutz.de“. Auch Bakterien können die Auslöser sein: Zu den bekanntesten zählen Salmonellen, Campylobacter und Ehec.

Welcher Erreger auch hinter den Brechdurchfällen steckt - eines haben alle gemeinsam: Sie sorgen dafür, dass der Körper viel Flüssigkeit und Elektrolyte, also wichtige Mineralsalze, verliert. Wann wird es kritisch?

Für wen Durchfälle gefährlich werden können

Bestimmte Gruppen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe von Durchfallerkrankungen, unter anderem, weil sie besonders empfindlich auf Flüssigkeitsmangel reagieren. „Infektionsschutz.de“ zufolge sind das:

- Seniorinnen und Senioren
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit geschwächter Immunabwehr

Für sie lautet daher der Rat: bei Brechdurchfällen frühzeitig einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Und was gilt für ansonsten gesunde Erwachsene?

- Sie sollten ärztlichen Rat einholen, wenn Symptome wie diese auftreten:
- starke Kreislaufprobleme
 - Muskelkrämpfe
 - Schläfrigkeit oder Verwirrtheit
 - hohes Fieber
 - Blut im Stuhl

- wenn der Brechdurchfall länger als drei Tage bleibt

Tipp: Ist die Hausarztpraxis gerade geschlossen, hilft das Patienten-Navi des ärztlichen Bereitschaftsdienstes bei der Einschätzung, ob eine Bereitschaftspraxis oder die Notaufnahme die richtige Anlaufstelle ist.

Flüssigkeitsmangel rechtzeitig erkennen

Es gibt einige Warnzeichen, an denen man erkennen kann, dass ein kritischer Flüssigkeitsverlust vorliegt. „Wenn die Zunge ganz trocken

„Kritisch ist, wenn die Zunge ganz trocken ist, wenn sie richtig borkig und tief geriffelt ist. Und die Patienten selber sagen: Mein Mund ist so trocken

Birgit Terjung, Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS)

ist, wenn sie richtig borkig und tief geriffelt ist, wenn man sie anschaut. Und die Patienten selber sagen: Mein Mund ist so trocken“, beschreibt Birgit Terjung, Mediensprecherin der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Ein weiteres Alarmzeichen sind starke Kopfschmerzen. Auch der Hautfalten-Test kann den entscheidenden Hinweis liefern. Dafür nimmt man am Unterarm die Haut zwischen die Finger. Bleibt eine Hautfalte stehen, wenn man loslässt,

„ist das ein typisches Zeichen dafür, dass jemand sicherlich sehr ausgetrocknet ist“, so Birgit Terjung.

Dann ist schnelle Hilfe gefragt - eine schwere Dehydration ist ein Notfall. Der Flüssigkeitsverlust wird dann durch Infusionen ausgeglichen.

Gut durch die Phase kommen

Und wie kann man selbst dafür sorgen, dass der Körper mit dem Brechdurchfall möglichst gut fertig wird? Zentral ist: Flüssigkeit und Salze nachlegen. Eine gute Kombination dafür ist laut dem Portal „gesund.bund.de“ gezuckerter Tee und Salzgebäck. Alternativ kann man auch Brühe in kleinen Schlucken trinken.

Bei starken Durchfällen und wenn Kinder und Ältere betroffen sind, sind spezielle Elektrolytlösungen sinnvoll, heißt es auf „gesund.bund.de“. Sie gibt es als Pulver in Drogerien und Apotheken zu kaufen.

Alternativ kann man sich mit der sogenannten WHO-Lösung behelfen, die die Weltgesundheitsorganisation bei Durchfallerkrankungen empfiehlt. Dafür mischt man:

- vier Teelöffel Zucker
- ein Dreiviertel Teelöffel Kochsalz
- 250 Milliliter Orangensaft
- einen Liter Mineralwasser

Übrigens: Von stopfenden Medikamenten - also solchen, die den Stuhl verfestigen - rät das Portal „infektionsschutz.de“ ab. Der Grund: Mit dem Durchfall verlassen auch Erreger und Gifte den Körper. Nimmt man stopfende Medikamente ein, verbleiben sie länger im Darm - das kann das unter Umständen den Krankheitsverlauf verlängern. (dpa) www.gesund.bund.de www.infektionsschutz.de

Hefeteig einfach einfrieren

Ob für Pizza, Brot oder Süßes: Drei praktische Tipps für die Küche

Für einen Hefeteig gilt: Ohne Gehen geht es nicht. Diese Geduld muss auch aufbringen, wer einen Hefeteig für den spontanen Gebrauch aus dem Gefrierfach holt. Grundsätzlich kann der Teig aber gut eingefroren werden, heißt es von der Verbraucherzentrale Bayern. Mit diesen drei Tipps gelingt das Backen mit eingefrorenem Hefeteig:

1. Einfrieren vor dem Aufgehen

Sind alle Zutaten verknetet, sollte der Hefeteig direkt eingefroren werden. Er darf also noch nicht gegangenen sein. „Wenn man ihn erst aufgehen lässt und dann einfriert, wird er beim späteren Backen oft klebrig“, sagt die Ernährungsexpertin. Das Ergebnis kann dann eher fest und kompakt ausfallen. Übrigens: Dass Gebäck aus eingefrorenem Hefeteig

etwas weniger locker wird als sonst, kann vor allem bei süßen Varianten passieren. „Besonders gut klappt das Einfrieren bei herzhaften Teigen wie Pizza- und Brotteigen“, rät Katharina Holthausen.

2. Mehr Zeit einplanen für das Gehen

Soll gebacken werden, holt man den Teig aus dem Gefrierfach. Jetzt ist



Vor dem Gehen einfrieren Foto: dpa

etwas mehr Zeit nötig als sonst. Zum einen muss der Teig auftauen, zum anderen braucht er danach ungefähr doppelt so lange beim Aufgehen wie frisch zubereiteter Hefeteig.

3. Zeit sparen mit flachem Verpacken

Etwas Zeit lässt sich sparen, wenn der Hefeteig beim Einfrieren möglichst flach in Gefrierbeutel verpackt wird. Denn dann verkürzt sich die Auftauzeit. Nebenbei lässt er sich im Gefrierfach platzsparender verstauen. Pizzateig kann man sogar schon ausrollen und in Lagen mit Backpapier dazwischen einfrieren. Das Ganze dann zum Beispiel in Frischhaltefolie einwickeln. Auf jeden Fall luftdicht verpacken, um Gefrierbrand zu vermeiden. (dpa)

Wenn das schlechte Gewissen mitreist

Der Urlaub mit der Freundin ist längst geplant, aber zu Hause bei Mann und Familie gibt es gerade jede Menge Baustellen

Anfang des Jahres habe ich einen Wanderurlaub mit einer Freundin geplant, der nun in Kürze stattfinden soll. Alles war vorher gut mit meinem Mann abgesprochen: Er werde sich in der Zeit um Haus und Kinder (17 und 21) kümmern. Jetzt ist er aber wegen der Kündigung eines Kollegen beruflich stark eingespannt, seine Mutter hat sich den Arm gebrochen und braucht ihn gerade sehr, und unser Sohn ist krank zu Hause. Mein Mann sagt, ich soll trotzdem fahren. Aber ich habe Sorge, dass ich wegen schlechten Gewissens den Urlaub nicht genießen könnte. Soll ich besser zuhause bleiben?

Marlene, 48

IN SACHEN LIEBE



Katharina Grünewald

„So gesehen, wäre Ihr Urlaub - sollten Sie ihn antreten - nicht nur Erholung, sondern auch ein Trainingsfeld. Sie üben, Ihr schlechtes Gewissen an Ihrer Seite zu akzeptieren, ohne dass es Ihnen den Weg versperrt

Da kommt ja wirklich einiges zusammen! Doch so ist es oft, wenn das Leben uns eine Lektion erteilen möchte. Wahrscheinlich sind Sie eine Frau, die im Alltag alles im Blick hat und für alle sorgt. Und nun, da die Kinder fast erwachsen sind, spüren Sie den Impuls: Jetzt bin ich mal dran! Sie wollen Urlaub mit einer Freundin machen - wunderbar! Dass Sie das frühzeitig mit Ihrem Mann abgesprochen haben, zeigt, wie verantwortungsvoll Sie sind.

Und wie schön, dass er Ihnen sogar jetzt noch Rückendeckung gibt, obwohl bei ihm gerade viel los ist.

Bekannte Muster verlassen

Die eigentliche Herausforderung ist tatsächlich Ihr schlechtes Gewissen. Auf der rationalen Ebene wissen Sie längst: Ihr Mann ist erwachsen, die Kinder auch, die Schwiegermutter hat Hilfe, und die Firma Ihres Mannes trägt nicht allein er. Aber so einfach ist es mit dem schlechten Gewissen eben nicht. Seelisch erfüllt es nämlich eine Aufgabe: Es erinnert uns an alte Strukturen, die bisher gut funktioniert haben - vor allem für andere. Es möchte uns zurückholen in das vertraute System. Mit Ihrer Frage „Soll ich lieber bleiben?“ erreicht es genau das. Das

schlechte Gewissen meldet sich immer dann, wenn wir im Begriff sind, bekannte Muster zu verlassen. In Ihrem besonderen Fall vielleicht so etwas wie: „Ich werde zu Hause gebraucht, die Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine Pläne!“

Jetzt liegt es an Ihnen, ob Sie diesem Muster weiter treu bleiben wollen oder ob Sie bewusst den neuen Weg wählen. Denn genau das trainieren Sie gerade: eine Haltung, in der auch Ihre eigenen Bedürfnisse Platz haben dürfen. Dabei gilt es gut zu prüfen: Sind Sie wirklich in der Situation z zu Hause unentbehrlich? Handelt es sich wirklich um einen Notfall? Oder macht Ihr jahrzehntlang gelebtes Muster Sie für die anderen vermeintlich unentbehrlich? Ist der Schritt heraus für Sie noch zu groß, so dass Sie sich überfordern würden?

Das können nur Sie selbst er-messen. Wie auch immer Sie sich dann entscheiden - Sie üben sich in verantwortungsvoller Selbstfürsorge.

Vielleicht stellen Sie sich Ihr schlechtes Gewissen wie einen Hund vor, der Sie in Ihren Wanderurlaub begleiten will. Er bellt, wenn Sie losgehen, und er will morgens und abends gefüttert werden - etwa mit einem Anruf zu Hause. Aber tagsüber kann er ruhig auch mal allein bleiben oder mit anderen spielen. Sie müssen ihn nicht ständig an der Leine führen und sich von ihm ziehen lassen. Ab und zu ein Leckerli - das genügt ihm vollauf und stellt ihn zufrieden.

Gutes Trainingsfeld

So gesehen, wäre Ihr Urlaub - sollten Sie ihn antreten - nicht nur Erholung, sondern auch ein Trainingsfeld. Sie üben, Ihr schlechtes Gewissen an Ihrer Seite zu akzeptieren, ohne dass es Ihnen den Weg versperrt. Die dafür eingesetzte Energie ist eine Investition, die sich auszahlen und Ihnen am Ende guttun wird. Genau wie Ihrer Familie.

ZUR KOLUMNE

Unser Team von Expertinnen und Experten

beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung: die Psychotherapeuten Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner, die Diplom- Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald, Sexualberaterin Gitta Arntzen sowie der Urologe Volker Wittkamp. Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an:

in-sachen-liebe@dumont.de

TINA IM SUPER-DREIERPACK MIT TINA GESUND & FIT UND BELLA! JETZT IM HANDEL.

NEU 3 Hefte - 1 Preis

EXTRA HEIDEGLÜCK

NUR 4,20€

3 HEFTE 1 PREIS!

Happy Birthday! tina

Die neue Pasta-Trennkost

Knackt Fettdepots, zaubert den Bauch weg

Stimmung, Schlaf, Gelenke: 7 sanfte Helfer für die Wechseljahre

Supersaftige Apfelkuchen

Die besten Seiten des Lebens.

Die 50 besten Natur-Heilmittel

Die besten Seiten des Lebens

Stimmung, Schlaf, Gelenke: 7 sanfte Helfer für die Wechseljahre

Supersaftige Apfelkuchen

Die besten Seiten des Lebens

TINA AB SOFORT IM HANDEL ODER IM ABO UNTER www.bauer-plus.de/tina