

Darm stärken bei Durchfall – mit Ernährung, Ruhe & Co.

1. Leichte & magenfreundliche Ernährung

Geeignete Lebensmittel:

- Zerdrückte Banane
- Weißer Reis
- Geriebener Apfel (mit Schale)
- Zwieback
- Haferschleim
- Gekochte Kartoffeln
- Unser Tipp: Möhrensuppe – beruhigt die Darmschleimhaut



2. Auf reizende Lebensmittel verzichten

- Keine Milchprodukte (v.a. bei Verdacht auf sekundäre Laktoseintoleranz)
- Kein Kaffee, Alkohol, fettige oder stark gewürzte Speisen
- Keine ballaststoffreichen oder blähenden Lebensmittel (z.B. rohes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn)



3. Viel trinken

Eine Glukose-Elektrolyt-Mischung hilft, den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen.

Wichtig: Nicht literweise auf einmal trinken, sondern über den Tag verteilt in kleinen Schlucken.

Am besten geeignet:

- Stilles Wasser
- Kräutertees (z.B. Kamille, Pfefferminze)
- Klare Brühe
- Elektrolyte

4. Ursachen beobachten & abklären

Häufige Auslöser:

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktose, Gluten)
- Infekte (z.B. viral oder bakteriell)
- Medikamente (z.B. Antibiotika)

Bei Durchfall über 2–3 Tage oder zusätzlichen Symptomen wie Fieber, Blut oder Schmerzen: bitte ärztlich abklären!

5. Hautpflege nicht vergessen!

Häufiger Stuhlgang reizt den Po – schützt die Haut, um Juckreiz, Brennen oder kleine Risse zu vermeiden

Empfehlung:

- Sanfte Reinigung mit lauwarmem Wasser (kein starkes Reiben!)
- Danach eine schützende Salbe auftragen z.B. Posterisan® protect mit Jojoba-Öl & Bienenwachs

6. Ruhe gönnen & Stress vermeiden

Stress kann Durchfall verstärken (z.B. beim Reizdarm)

Wenn möglich: Ruhe, Wärmflasche, wenig Reize und dem Körper Zeit geben



Empfehlung:

- Ein Durchfallmedikament (außer z.B. bei einer Lebensmittelvergiftung) und Posterisan® protect vor dem Toilettengang dick aufzutragen.