



# Beratungsleitfaden

## Durchfall

### Definition und Symptome:

Durchfall ist meist die Folge bakterieller Toxine, Infektionen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder der Aufnahme verunreinigter Lebensmittel. Er äußert sich durch mehr als drei ungeformte, dünnflüssige und voluminöse Stühle pro Tag.

### Fragen für das Beratungsgespräch:

Für wen ist das Mittel? Welche Beschwerden treten auf? Seit wann bestehen die Beschwerden? Treten die Beschwerden häufiger auf? Gab es Veränderungen im Lebensstil? Wurden bereits Behandlungsversuche unternommen? Wurde bereits ärztlicher Rat eingeholt? Bestehen Allergien oder Unverträglichkeiten? Werden weitere Medikamente eingenommen?

### Wann ist eine ärztliche Abklärung erforderlich?

Bei blutigem Stuhl, Fieber > 38 °C, kolikartigen Schmerzen, Wechsel zwischen Diarrhö und Obstipation, Antibiotikaeinnahme, Leberfunktionsstörungen, großem Wasser- und Gewichtsverlust, Kindern unter 2 Jahren, Schwangeren, Stillenden, älteren Menschen, Personen mit malignen Grunderkrankungen oder sich verschlimmernden, immer wiederkehrenden oder länger als 2 Wochen anhaltenden Beschwerden trotz Behandlung mit Sekretionshemmern, Motilitätshemmern, Kohle, Probiotika oder Quellstoffen bzw. nach Absetzen von Laxanzien, Zuckeraustauschstoffen, Eisen oder Magnesium.

### Therapieoptionen zur Selbstmedikation:

Durchfall klingt in der Regel von allein ab. Zur unterstützenden Behandlung eignen sich folgende Maßnahmen:

Erste Maßnahme	Unkomplizierte Durchfall- erkrankungen	Zusätzliche Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Flüssigkeits- und Elektrolytzusatz:</b> z. B. Glucose-Natrium- und Kaliumchlorid-Kombinationen (je nach Häufigkeit und Intensität des Durchfalls)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sekretionshemmer:</b> Racecadotril (max. 3 Tage), getrocknete Heidelbeeren, Odermenningskraut, Tanninalbuminat</li><li>• <b>Motilitätshemmer:</b> Loperamid (max. 2 Tage)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Adsorbentien:</b> Carbo medicinalis, Flohsamenschalen, Pektin</li><li>• <b>3–4-mal 1 g Kohle/Tag,</b> Einnahmeabstand von 2 Stunden</li><li>• <b>Hefelyophilisate und Probiotika:</b> <i>Saccharomyces boulardii</i>, Lactobazillen, Bifidobakterien</li></ul>

#### Zusatzhinweise:

- Fettfreie/-arme Ernährung
- Fein geriebene Äpfel und Möhren, zerdrückte Bananen, Reis- oder Haferschleim
- Kohlensäurehaltige Getränke und blähende Nahrungsmittel vermeiden
- Warme Bauchauflage
- Wiederaufbau der physiologischen Darmflora
- Mineralstoff- und Vitaminpräparate
- Angemessene Hygiene (gründliches Händewaschen, Analhygiene, Desinfektion des Toilettensitzes)
- Vorbeugende Maßnahmen auf Reisen (geschältes Gemüse und Obst, abgekochtes Trinkwasser, verschlossene Getränke, keine Eiswürfel)

#### Besondere Patientengruppen:

- Säuglinge und Kleinkinder, Schwangere und Stillende → fettfreie Diät, orale Rehydratation, Arztbesuch

Quelle: Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation; Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 8. Auflage 2025; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart