«MIR IST SCHLECHT»

++ **Wenn Eltern diesen Satz von ihrem Kind hören, lässt dieser meist nichts Gutes erahnen, denn oftmals steckt eine Magen-Darm-Infektion dahinter. Was gegen Bauchweh, Übelkeit und Durchfall hilft und wann Sie besser ärztlichen Rat einholen sollten.**

Geht in der Kita, im Kindergarten oder der Schule ein Magen-Darm-Virus um, würden wohl die meisten Eltern am liebsten einen grossen Bogen um die Einrichtung machen. Denn die Erreger verbreiten sich blitzschnell – von den Händen zur Türklinke, zum Spielzeug und schliesslich zum Mund. Gelangen sie in den Körper, vermehren sie sich dort und lösen innerhalb kurzer Zeit Unwohlsein, Erbrechen oder Durchfall aus.

Die Übeltäter: Rota-, Adeno- und Noroviren

In den allermeisten Fällen sind Viren für die Beschwerden verantwortlich. Sie befallen Magen und Darm und bringen die dort ablaufenden Prozesse durcheinander. Eine Entzündung der Schleimhäute im Verdauungstrakt löst typische Symptome wie Durchfall und Erbrechen aus. Doch so unangenehm diese auch sind, sie sind Teil einer natürlichen Abwehrfunktion: Der Körper versucht, die Erreger möglichst rasch wieder loszuwerden. Häufig bessern sich die Beschwerden deshalb bereits nach ein bis zwei Tagen von selbst. Für Säuglinge und Kleinkinder kann der Flüssigkeitsverlust allerdings schon in kürzester Zeit lebensgefährlich werden. Umso wichtiger ist es, sie gut zu schützen – gerade, wenn Geschwister oder Eltern erkrankt sind. Rotaviren

sind die häufigste Ursache für schwere Durchfälle mit Spitalaufenthalt bei Kindern unter fünf Jahren. Seit Januar 2024 wird daher vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie der Eidgenössischen Kommission für Impffragen (EKIF) für Säuglinge eine ergänzende Impfung gegen Rotaviren im Alter von zwei und vier Monaten empfohlen.

Vorsicht Bakterien!

Auch Bakterien oder Parasiten aus verdorbenen oder nicht ausreichend gekühlten Lebensmitteln wie Glacé, Eierspeisen, Fleisch und Fisch können hinter Übelkeit und Durchfall stecken. Lagern Sie deshalb empfindliche Produkte immer im Kühlschrank und achten Sie auf gute Küchenhygiene.

Vorbeugen – aber wie?

Gründliches Händewaschen ist das A und O, um die Verbreitung eines Magen-Darm-Infekts in der Familie zu verhindern – vor allem nach dem Toilettengang oder dem Wechseln der Windeln. Aber auch zwischendurch lohnt sich der Griff zur Seife, besonders bei Kleinkindern, die alles anfassen und in den Mund stecken. Damit sich Krankheitserreger nicht über gemeinsam genutzte Handtücher weiterverbreiten, sollte jedes Familienmitglied vorübergehend ein eigenes benutzen. Kleidung, Bettwäsche und Handtücher sollten regelmässig bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Da Magen-Darm-Viren sehr widerstandsfähig sind, ist zusätzlich der Einsatz von Desinfektionsmitteln und Hygienespülern sinnvoll.

Was hilft bei einer Ansteckung?

Hat sich Ihr Kind trotz aller Vorsicht angesteckt, gilt: trinken, trinken, trinken! Der Flüssigkeitsverlust durch Erbrechen und Durchfall muss rasch ausgeglichen werden – am besten mit Wasser, Tee oder stark verdünnten Säften (ohne Kohlensäure und ohne künstliche Süssstoffe). Zusammen mit der Flüssigkeit verliert der Körper zudem wichtige Elektrolyte wie Kalium, Natrium oder Magnesium, die unverzichtbar für den Wasserhaushalt sowie für die Funktion von Muskeln und Nerven sind. In der Apotheke gibt es deshalb gebrauchsfertige Elektrolytlösungen, die verlorengegangene Mineralstoffe ersetzen. Alternativ kann auch die Kombination aus salzigen und süssen Lebensmitteln helfen – zum Beispiel ein paar Löffel Gemüsebouillon, gefolgt von einem geriebenen Apfel. Möchte Ihr Kind nichts essen, ist das aber auch kein Grund zur Sorge: Sobald sich sein Zustand bessert, kehrt der Hunger meist von selbst zurück. Dann sind leicht verdauliche Speisen wie pürierte Banane, geriebener Apfel (mit Schale), Reisschleim, Zwieback oder gedünstete Rüebli gut geeignet. Fettige oder schwer verdauliche Lebensmittel sollten dagegen besser noch gemieden werden. Bei Bauchschmerzen helfen Heilpflanzen wie Kamille oder Melisse – als Tee zubereitet und allenfalls leicht gezuckert. ++

WANN BRAUCHT ES ÄRZTLICHE HILFE?

Bei Babys unter sechs Monaten ist schon leichter Flüssigkeitsverlust ein medizinischer Notfall. Warten Sie nicht auf Warnzeichen, sondern suchen Sie frühzeitig eine Ärztin oder einen Arzt auf. Auch bei Kindern über sechs Monaten kann ein Magen-Darm-Infekt gefährlich werden. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn

+ das Kind nichts bei sich behält – weder Flüssigkeit noch Nahrung
+ die Windel über längere Zeit trocken bleibt oder kaum Urin kommt
+ Ihr Kind fiebert, apathisch wirkt oder nicht mehr trinken möchte
+ Blut im Stuhl sichtbar ist
+ die Bauchdecke stark gespannt ist oder das Kind sichtbar unter Schmerzen leidet
+ die Beschwerden länger als drei Tage anhalten oder sich verschlimmern

TOPPHARM HILFT

In den TopPharm Apotheken stehen Ihnen fachkundige Teams mit Rat und Tat zur Seite – egal, ob es um die richtige Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden oder um andere Gesundheitsfragen geht. So erhalten Sie Produkte, die optimal auf die Bedürfnisse von Ihnen und Ihrer Familie abgestimmt sind. **www.toppharm.ch**