

Durchfall

WAS IST DURCHFALL?

Durchfall bezeichnet **voluminösen Stuhl, der häufiger als gewöhnlich auftritt**. In Zahlen ausgedrückt: Durchfall bedeutet mehr als 300 g Stuhl und mehr als 3 Stuhlgänge pro Tag. Der Stuhl ist meist flüssig, manchmal aber auch nur weich.

In extremen Fällen kann eine Person mit Durchfall mehr als 20 Liter Flüssigkeit pro Tag verlieren. Daher ist sehr wichtig, dann viel Wasser zu trinken. Dehydrierung kann ernsthafte Folgen haben, besonders für Kinder und ältere Menschen. In Industrieländern führt Durchfall selten zum Tod, aber in Entwicklungsländern stellt er die zweithäufigste Todesursache für Kinder unter 5 Jahren dar.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Durchfall ist keine Erkrankung, sondern ein Symptom, das meist ein bis zwei Tage andauert. Er wird durch mehrere Dinge, aber meist aufgrund von drei anormalen Vorgängen verursacht:

- 1 – **Der Dickdarm nimmt nicht genügend von der Flüssigkeit auf**, die im Stuhl enthalten ist,
- 2 – **Er erhält zu viel Flüssigkeit** oder
- 3 – **Die Darmpassage erfolgt zu schnell** und lässt nicht genügend Zeit für ein Trocknen des Stuhls.

Wir trinken ungefähr 2 Liter Flüssigkeit pro Tag und der Verdauungstrakt produziert 7-8 Liter an Verdauungssäften. Das bedeutet, dass jeden Tag 9 bis 10 Liter Flüssigkeit den Darm passieren. Ungefähr 99% dieser Flüssigkeit wird erneut absorbiert, hauptsächlich im Darm. Wenn diese Menge jedoch aus irgendwelchen Gründen um 1% abnimmt, kann dies Durchfall verursachen.

Dies hat mehrere Gründe. Durchfall kann das Ergebnis einer **Lebensmittelvergiftung** sein. Die Aufnahme von Bakterien wie Salmonellen in verunreinigter Nahrung führt zu dieser Art von Vergiftung. **Virusinfektionen** wie Gastroenteritis können ebenfalls ein Verursacher sein. Viren zerstören die Zellen der Darmwand und verhindern, dass der Darm genügend Flüssigkeit absorbiert. **Lebensmittelunverträglichkeiten** (wie Laktoseintoleranz) und **Darmerkrankungen** (wie Kolonopathie) können ebenfalls dazu führen. Angstzustände, Stress und andere **intensiven Gefühle** können auch Durchfall hervorrufen. Zudem können **manche Medikamente** (wie Antibiotika) die Darmflora verändern und die Flüssigkeitsaufnahme durch die Darmwand verringern.

4.4.9 Durchfall

Welche Angabe bezieht sich nicht auf den Stuhlgang bei Durchfall?

- Häufig
- Viel
- Hart

Ab wieviel Stuhlgängen spricht man von Durchfall?

- 5 Mal pro Tag
- 1 Mal pro Tag
- 3 Mal pro Tag

Ab welchem Gesamtgewicht des täglichen Stuhlgangs spricht man von Durchfall?

- 1000 g
- 300 g
- 100 g

Wieviele Liter Flüssigkeit verliert man bei starkem Durchfall pro Tag?

- Mehr als 5
- Mehr als 20
- Mehr als 50

Welche Personengruppe ist am wenigsten anfällig für Austrocknung infolge von Durchfall?

- Ältere Menschen
- Erwachsene
- Kinder

Bakterien wie Salmonellen können Durchfall hervorrufen.

- Falsch
- Richtig

Menschen mit Laktoseintoleranz haben nie Durchfall.

- Falsch
- Richtig

Bei Durchfall absorbiert der Dickdarm nicht genügend Flüssigkeit aus den Exkrementen.

- Richtig
- Falsch

Welche Emotion verursacht keinen Durchfall, wenn sie sehr intensiv ist?

- Stress
- Freude
- Angst

Antibiotika verursachen Durchfall, da sie...

- die Darmflora verändern.
- die Nährstoffe verändern.
- den Säuregehalt verändern.

Antworten

Welche Angabe bezieht sich nicht auf den Stuhlgang bei Durchfall?

- Häufig**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- Viel**
Falsch! Bei Durchfall enthält der Stuhlgang mehr Wasser und ist deshalb umfangreicher.
- Hart**
Bravo! Bei Durchfall ist der Stuhlgang in der Regel flüssiger.

Ab wieviel Stuhlgängen spricht man von Durchfall?

- 5 Mal pro Tag**
Falsch! Weniger.
- 1 Mal pro Tag**
Falsch! Das ist eine normale Häufigkeit.
- 3 Mal pro Tag**
Bravo! Ab dieser Grenze spricht man von Durchfall.

Ab welchem Gesamtgewicht des täglichen Stuhlgangs spricht man von Durchfall?

- 1000 g**
Falsch! Das ist viel zu viel.
- 300 g**
Bravo! Ab dieser Grenze spricht man von Durchfall.
- 100 g**
Falsch! Es sind mehr.

Wieviele Liter Flüssigkeit verliert man bei starkem Durchfall pro Tag?

- Mehr als 5**
Falsch! Es sind mehr.
- Mehr als 20**
Bravo! Das ist korrekt.
- Mehr als 50**
Falsch! Das ist zu viel.

Welche Personengruppe ist am wenigsten anfällig für Austrocknung infolge von Durchfall?

- Ältere Menschen**
Falsch! Ältere Menschen sind für Austrocknung sehr anfällig, da ihr Körper weniger Wasser enthält.
- Erwachsene**
Bravo! Erwachsene sind dafür am wenigsten anfällig, jedoch müssen auch sie zum Ausgleich des Wasserverlustes bei Durchfall viel Wasser trinken.
- Kinder**
Falsch! Kinder verfügen nur über geringe Wasserreserven.

Bakterien wie Salmonellen können Durchfall hervorrufen.

- Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Richtig**
Bravo! Salmonellen führen zu einer Lebensmittelvergiftung und können Durchfall verursachen.

Menschen mit Laktoseintoleranz haben Durchfall.

- Falsch**
Bravo! Durchfall ist eines der Symptome für Laktoseintoleranz.
- Richtig**
Falsch! Das stimmt nicht.

Bei Durchfall absorbiert der Dickdarm nicht genügend Flüssigkeit aus den Exkrementen.

- Richtig**
Bravo! Das ist einer der Gründe, warum der Stuhlgang grösser und flüssiger ist.
- Falsch**
Falsch! Das stimmt nicht.

Welche Emotion verursacht keinen Durchfall, wenn sie sehr intensiv ist?

- Stress**
Falsch! Stress kann die Darmbewegungen stimulieren. Die Exkremente gelangen schneller durch den Dickdarm, und es wird weniger Wasser entzogen.
- Freude**
Bravo! Das ist korrekt.
- Angst**
Falsch! Angst kann die Darmbewegungen stimulieren. Die Exkremente gelangen schneller durch den Dickdarm, und es wird weniger Wasser entzogen.

Antibiotika verursachen Durchfall, da sie...

- die Darmflora verändern.**
Bravo! Antibiotika können Bakterien zerstören, die Teil der Darmflora sind.
- die Nährstoffe verändern.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- den Säuregehalt verändern.**
Falsch! Das stimmt nicht.