Hilfsmaßnahmen bei Durchfall:

Durchfall:
Banane, Palmöl, Papaya, Orange, geriebene Äpfel

Knoblauch:
Es ist unbestreitbar, dass Knoblauch Bakterien zerstört. Der Chemiker Cavallito identifizierte die Geruchssubstanz im Knoblauch, das Allizin, als Antibiotikum. Bei Tests wurde sogar festgestellt, dass roher Knoblauch stärker wirkt als Penicillin und Tetracylin. Buchstäblich Hunderte von Studien bestätigen, dass Knoblauch ein ***Breitbandantibiotikum*** ist gegen eine Liste von Mikroben, die Krankheiten verbreiten, darunter Botulismus, Tuberkulose, ***Durchfall***, Staphylokokkenerkrankungen, Ruhr und typhusähnliche Erkrankungen. Es wurde 27 verschiedene infektiöse Stoffe aufgelistet, die Knoblauch unterdrückt. Mit den Worten eines Forschers: „Unter allen mikrobenbekämpfenden Substanzen, die wir kennen, hat Knoblauch das breiteste Spektrum. Es ist antibakteriell, bekämpft Pilze, Parasiten, Protozoen und Viren". Allizin, der stark riechende, antibakterielle Stoff, wird gebildet, wenn Knoblauch geschnitten und zerdrückt wird. Wenn das Aroma – also das Allizin – zerstört wird, wie beim Kochen, ist Knoblauch kein Mikrobenkiller mehr, obwohl er andere therapeutische Kunststücke vollbringt.[1]

Papaya:
Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren ausprobiert, dass Papayas eine hervorragende Verdauungshilfe sind, die Durchfälle stoppen. Diese Indikation konnte von der modernen Enzymtherapie bestätigt werden.[2]

Vitamin C, Zink und Selen:
Neben dem altbekannten Vitamin C sind für das Immunsystem v.a. die Spurenelemente Zink und Selen von großer Bedeutung. Ihre Wirkung ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Sie verbessern u.a. auch die Abwehrreaktion bei älteren Menschen nach einer Grippeimpfung. Im Gegensatz zu klassischen Entzündungshemmern unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Infektionskrankheiten. Gibt man Kindern (über 12 Monate alt) vorbeugend Zink, bekommen sie seltener Durchfall und Infekte der Atemwege. Durchfallerkrankungen, wie sie bei Kindern im Rahmen der Schweinegrippe häufig sind, verlaufen sanfter und kürzer. V.a. im Winter oder bei erhöhtem Infektrisiko ist es sinnvoll, die Zinkspeicher mit täglich 10 bis 15 mg Zink zu füllen.[3]

wilde Blaubeere:
Die wilde Blaubeere ist stark gegen degenerative Krankheiten. Sie ist seit Jahrhunderten als Gesundheitsmittel bei Blasensteinen, Skorbut, Husten, TBC und Durchfall bekannt.[4]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333f.
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[3] Bio, 6/2009, 58
[4] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13

Triglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, ***Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure***, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[5]

Reise: Durchfall und Amöbenruhr:

Bei Reisen in südlich-tropische Länder ist Durchfall die Reisekrankheit Nr. 1. Es kommt zu häufigen, wässrigen Stuhlentlehrungen mit unangenehmen Bauchkrämpfen, nicht selten auch zu Erbrechen. Bei Durchfall mit Blutspuren und Fiebersollte man sofort den Arzt aufsuchen. Auslöser der Krankheit sind Mikroorganismen (Kolibakterien, Lamblien, Amöben, Viren und Würmen), die in tropischen Ländern bei rund der Hälfte der Bevölkerung im Dickdarm schmarozen. Die Träger erkranken jedoch nicht, da sie gegen die Erreger immun sind. Auf verschiedenen Wegen werden die Ausgeschiedenen Parasiten aber auf Touristen übertragen, so beispielsweise durch Fliegen oder Lebensmittel. Der beste Schutz ist die Beachtung gewisser Ernährungsvorschriften: Es dürfen nur:

- frisch gekochte und heiß servierte Nahrungsmittel gegessen werden
- Früchte sollten vor dem Verzehr geschält werden
- kein ungekochtes Leitungswasser (zum Zähneputzen Mineralwasser verwenden und
- keine kalte Milch trinken
- Auf Meeresfrüchte, Krustentiere, rohes Fleisch und Fisch besser verzichten.
- Keine offenen Getränke, Nahrungsmittel und Eis konsumieren, die auf der Straße und in Gaststätten angeboten werden.
- Auch kaltes Buffet und Salate sollten vermieden werden.
- In Gemeinschaftstoiletten dürfen keine Handtücher benutzt werden.
- vor jedem Essen sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen.

Der Durchfallkranke sollte wissen, dass die verlorene Flüssigkeit ersetzt werden muss, mit mindestens 2-3 Litern pro Tag.

Hierzu eignen sich

- frisch gepresste Fruchtsäfte (ohne Schalen auspressen)
- - Kamillentee, Pfefferminztee mit etwas Muskatnusspfeffer vermischt
- heiße Bouillon sowie spezielle
- Zucker-Kochsalz-Lösungen, wie sie in Drogerien und Apotheken erhältlich sind.

Der Durchfall sollte nicht sofort mit Kohle oder anderen stopfenden Medikamenten gestopft werden, da sonst die Schadstoffe nicht ausgeschieden werden können
Am besten helfen:

- Okubasan Tropfen der Firma Sanum Kehlbeck (Drogerie/Apotheke), 3-mal täglich 15 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen.

Empfehlenswert ist auch

- Heilerde, von der man 3-mal täglich 1 TL voll in einem Glas Wasser vor dem Essen einnimmt

Man kann sich aber auch vor Reisedurchfall schützen und zwar durch die tägliche Einnahme von je 1 Tropfen

[5] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

- Eukalyptusöl am Morgen und Bohnenkrautöl am abend in etwas Tee oder Fruchtsaft.[6]

Heidelbeeren:
Durch ihren hohen Tanningehalt wirken Heidelbeeren gut gegen Durchfall. Bei kindlichen Durchfallerkrankungen reichen 30 bis 40 Gramm Heidelbeeren pro Tag aus. Dabei ist der Zusatz von Antibiotika nicht mehr notwendig, denn Heidelbeeren haben selbst bakteriostatische und virostatische Eigenschaften.[7]

Schwarze Johannisbeeren:
Durch Tannine sind Johannisbeeren gegen Durchfall wirksam. In ihnen ist vermutlich auch ein bakteriostatisch wirksamer Stoff enthalten, der eine krankhafte Besiedelung des Darmes beseitigen kann. Der Pektingehalt von Johannesbeeren ist um 30 Prozent höher als von Äpfeln. Deshalb ist die Wirkung gegen Durchfall auch stärker. Die meisten Erreger, die Durchfall auslösen können, werden durch Johannisbeerextrakt beseitigt.[8]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[9]

Ingwer:
Ingwer stärkt die Darmflora und ist zu empfehlen ***bei*** allen Arten von Verdauungsstörungen, ***Durchfall*** und Reisekrankheit“, sagt der deutsche Ayurveda-Arzt Ernst Schrott. Ingwer regt sanft die Produktion der Gallensäfte an, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird. Neuesten Studien zufolge kann er die Magenschleimhaut vor Entzündungen schützen.[10]

Zimt:
Zimt hilft bei Magen- und Darmbeschwerden (Durchfall, Übelkeit).[11]

Thymian, Oregano, Nelken:
Die Öle aus Thymian, Oregano und Nelken erwiesen sich als besonders effektiv gegen Erreger von Darm- und Durchfallerkrankungen.[12]

---

[6] BIO Juni/Juli 2010, S. 15f.
[7] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[8] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[9] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.
[10] http://de.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090311054624AAbL18o
[11] http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/News/Gesundheit_allgemein/Zimt_Gewuerz_und_Heilmittel.php
[12] http://www.bild-der-wissenschaft.de/bdw/bdwlive/heftarchiv/index2.php?object_id=10100257

Heidelbeertee:
Trinken Sie Heidelbeertee. Der blaue Farbstoff hemmt das Bakterienwachstum im Darm. Die Gerbstoffe wirken stopfend.[13]

Reiskur:
Bei Durchfallerkrankungen, die bei Kindern sehr gefährlich sein können, hilft eine Reiskur, die Stuhlmenge und die Stuhlkonsistenz zu normalisieren. Welche Fermente und Stoffe im Reis vorhanden sind, die für diesen Effekt verantwortlich sind, ist noch nicht geklärt.[14]

Möhrensuppe:
Möhrensuppe gegen Durchfall (statt Antibiotika) nach Dr. Mora (Keime können sich nicht vermehren und können ausgeschieden werden = Morasuppe - auch bei Schweinen und Hühner sehr erfolgreich eingesetzt worden!
500g Karotten 1 St. Kochen (das lange kochen ist notwendig – sonst funktioniert es nicht), pürieren, Wasser dazu, dann Kochsalz dazu[15]

Karottensuppe nach Moro:
Die größte Gefahr bei Durchfall ist die Austrocknung des Körpers, denn der besteht zu 70 Prozent aus Wasse. Bei Kindern ist der Flüssigkeitsverlust im Verhältnis zu Körpergröße und -gewicht besonders dramatisch. Ursache sind Darmkeime, deren bevorzugter Angriffsort vor allem der Dickdarm ist. Die Bakterien wandern mit dem Nahrungsbrei und versuchen dabei, an der inneren Darmwand an bestimmten Rezeptoren anzudocken. Wenn ihnen das gelingt, können sie sich vermehren und bestimmte Bakteriengifte ausschütten. Diese Gifte wiederum greifen das Gewebe an. Es entsteht Durchfall.
Warum die Karottensuppe nach Moro wirkt, fanden Wissenschaftler erst viel später mit Hilfe moderner Laboruntersuchungen heraus: Beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, so genannte Oligosaccharide. Sie sind den Darmrezeptoren zum Verwechseln ähnlich, so dass die Bakterien statt an der Darmwand an den Zuckermolekülen andocken und einfach ausgeschieden werden.
Bis in die 1940er-Jahre verwendeten Kinderärzte die Moro-Suppe. Dann wurde sie durch Antibiotika und andere Medikamente verdrängt. In Tierzucht und -haltung, vor allem bei Schweinen und Hühnern, wird sie dagegen bis heute verwendet.
Und auch beim Menschen könnte der Morosuppe eine Renaissance bevorstehen - sie wirkt nämlich auch bei EHEC und anderen Keimen, die gegen Antibiotika resistent geworden sind.
Das Rezept
Die Herstellung der Karottensuppe ist ganz einfach: 500 Gramm geschälte Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde lang kochen, dann im Mixer pürieren. Den pürierten Brei mit Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und drei Gramm Kochsalz zugeben.[16]

Pu Erh Tee:
beseitigt Verstopfung. Dabei wirkt er normalisierend, durch ihn wird also kein künstlicher Durchfall hervorgerufen. Der Darm wird durch regelmäßigen Genuß des Tees auch zu nachhaltiger, normaler Funktion angeregt und insgesamt belastbarer. Der Energieabfall nach einer umfangreichen Mahlzeit wird normalisiert. Auch bei Durchfall kann der rote Tee aus Yunnan helfen. Dementsprechend ist eine große Packung davon ein guter und vielseitiger Bestandteil einer jeden Reiseapotheke.[17]

WARNUNG vor Medikamenten: Auslöser für Durchfall bei Metformin und Olmesartan ungeklärt
Bei manchen Arzneien schließlich wissen Experten bis heute nicht, warum sie Durchfall hervorrufen. Zum Beispiel bei Metformin, einem seit vielen Jahren zugelassenen Antidiabetikum. Eine 2015 im Fachmagazin Nature veröffentlichte Studie weist darauf hin, dass das Präparat die Zusammensetzung der Darmflora

---

[13] http://www.fid-gesundheitswissen.de/meine-7-tipps-gegen-durchfall-/101006292/
[14] Hochenegg, Leonhard: Ernährung die Wunder wirkt, 46
[15] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?key=standard_document_42874050&jmpage=1&type=v&rubrik=55889&jm=2&mediakey=fs/allgemein/20111014_karottensuppe
[16] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55889&key=standard_document_42874050&seite=2
[17] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html

verändert und die Ansiedlung von Kolibakterien fördert. "Wir vermuten zudem, dass Met-formin in den Stoffwechsel von Botenstoffen wie Serotonin eingreift", sagt Stahlmann.
Ebenfalls ungeklärt ist die Nebenwirkung des Blutdrucksenkers Olmesartan. Er verursacht chronische Durchfälle, die offenbar immunologisch bedingt sind und nur wenige Patienten betreffen. Da die Beschwerden erst nach monate- oder jahrelanger Einnahme auftreten, wird oft kein Zusammenhang mit der Arznei vermutet.[18]

Pflanzliche Heilmittel gegen Durchfall sind u.a.:

• Apfelpektine (z.B. Aplona, Diarrhoesan in Apotheken erhältlich).
• Getrocknete Heidelbeerfrüchte
Zubereitung: 3 Esslöffel Extrakt für 10 Min. in ca. 400 ml Wasser auf kleiner Flamme kochen und über den Tag verteilt einnehmen.
• Fein geriebene Äpfel und Möhren können durch ihren Faseranteil mit großer Bindungskapazität Bakterien, Viren bzw. deren Toxine binden und ausschwemmen.
• Karottensuppe nach Moro –
Zubereitung:
geschälte Möhren (ca. 500 Gramm) im Mixer zerkleinern und ca. 30 bis 45 Minuten in Wasser kochen. Die eingekochte Möhrenmasse durch ein Sieb in Brühe (ca. 1 Liter) reiben und Kochsalz (ca. 5 Gramm) hinzufügen. Die Karottensuppe sollte täglich frisch zubereitet werden und über den Tag verteilt gegessen werden.[19]

<u>Tipps gegen Durchfall:</u>

Verfahren mit zweifelhaftem Unbedenklichkeits-/Wirksamkeitsnachweis, die zur Behandlung von Durchfällen angeboten werden, sind u.a. Colon-Hydro-Therapie (Darmspülung), Heilfasten, Mikronährstoffgemische (= Vitamin-/Spurenelementgemische; Obst-/Gemüseextrakte bzw. -auszüge) und Akupunktur).
Praktische Tipps
• Häufige kleine Mahlzeiten.
• Fette und blähende Nahrungsmittel meiden.
• Ballaststoffarme Nahrungsmittel bevorzugen, z.B. Reis, Haferschleim, Kartoffelpüree.
• Sportgetränke sind meist reich an Elektrolyten, die Mineralstoffverluste ausglechen.
• Unverdünnte Säfte meiden; Ausnahme:
Heidelbeersaft (wirkt stopfend).
• Kaliumreiche Nahrungsmittel, z.B. Bananen, Aprikosen, Kartoffeln.

Achtung:

Bei Unverträglichkeit gegen Laktose (= Laktoseintoleranz) Milchprodukte meiden und evtl. auf Sojamilch oder laktosefreie Milch zurückgreifen![20]
Durchfall ist ein Symptom verschiedener Darmerkrankungen und geht einher mit häufiger Stuhlentleerung (mehr als drei mal pro Tag), vermehrter Stuhlmenge (mehr als ca. 250 Gramm täglich) sowie veränderter Stuhlbeschaffenheit (z.B. ungeformt, breiig, wässrig). Entsprechend der Dauer spricht man von akutem Durchfall (bis zu 2 Wochen, meist harmlos) bzw. chronischem Durchfall (länger als 2 Wochen). Die häufigsten Ursachen für Durchfall sind:
• Bakterien bzw. deren Gifte (Toxine) oder Viren, die meist über verdorbene Lebensmittel aufgenommen werden.
• Medikamente, insbesondere Antibiotika
(z.B. durch Zerstörung der ortsansässigen Darmflora), Chemotherapeutika (z.B. durch Beschädigung von Schleimhautzellen und Schleimhautfunktion, u.a. im Magen-Darm-Trakt) sowie Strahlentherapien.

---

[18] https://www.apotheken-umschau.de/Durchfall/Durchfall-durch-Medikamente-Was-tun-549963.html
[19] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[20] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf

• Nahrungsunverträglichkeiten, z.B. Lactoseintoleranz bzw. Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel, z.B. Eiweiß, Nüsse.
20

Weitere mögliche Ursachen:

• chronisch entzündliche Darmerkrankungen
• Reizdarmsyndrom (meist harmlose Reizung des Nervensystems des Darmes)
• Stoffwechselstörungen von Schilddrüse
(z.B. Schilddrüsenüberfunktion) oder
Bauchspeicheldrüse (Pankreasinsuffizienz)
• bösartige Tumore (z.B. des Magen-DarmTraktes, der Bauchspeicheldrüse)
• Missbrauch von Abführmitteln

Therapie:

Die wichtigsten therapeutischen Maßnahmen sind: • Zufuhr von salzhaltiger Flüssigkeit (sogenannte Elektrolytlösungen) • Ernährungsanpassung Eine medikamentöse Therapie (z.B. mit Loperamid) kann erforderlich sein, um übermäßigen Flüssigkeitsverlust zu verhindern. Achtung: Durch die Gabe von Loperamid erfolgt eine Ruhigstellung des Darmes. Bei bakteriell bedingtem Durchfall verbleiben die Bakterien bzw. Bakteriengifte im Darm, können die Schleimhautzellen schädigen und sich im Körper weiter ausbreiten. Bei chronischem Durchfall muss die zugrunde liegende Erkrankung immer behandelt werden! Komplementärmedizinische Möglichkeiten Flüssigkeitsaufnahme (ca. 3 bis 4 Liter täglich).
Zubereitungstipps: Einen halben Teelöffel Kochsalz und 5 Teelöffel Traubenzucker in einem halben Liter Wasser auflösen und mit Fruchtsaft (z.B. Orangensaft) versetzen. Fruchtsäfte sind zucker- und kaliumhaltig und sollten mit gleicher Menge Wasser verdünnt werden. Die erforderliche Salz- und Elektrolytaufnahme ist möglich durch salzhaltige, klare Suppen (z.B. Hühner-, Rindfleisch- und Gemüsesuppe), Salzstangen sowie kaliumreiche Bananen oder Aprikosen. Probiotika (= Bakterien bzw. Bakterienprodukte, z.B. Lactobazillen, Bifidobakterien oder E. coli) können die Darmflora optimieren und die Durchfallsymptomatik lindern. Sie sind enthalten in Joghurt bzw. Sauermilchprodukten oder als Arzneimittel erhältlich in Apotheken (z.B. Symbiolact, Symbioflor, Mutaflor, Omniflor) und sollten therapeutisch auf ärztliche Anordnung eingenommen werden.
Brottrunk kann die Darmfunktionen stabilisieren und Durchfallerkrankungen lindern[21]

Pflanzen gegen Durchfall:

Die Stuttgarter Nachrichten berichteten in ihrer Medizinseite vom 18. Oktober 2000, dass der Nachweis gelungen ist, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Möhren, Äpfeln, Heidelbeeren und Preiselbeeren Durchfallbakterien wirksam stoppen können und Durchfall bereits nach zwei Tagen zum Abklingen bringen. Sie sind vielen Antibiotika überlegen und können diese teilweise ersetzen. In fast 20 jähriger Forschungsarbeit haben der Leiter der Erlanger Universitätskinderklinik, Prof. Dr. Guggenbichler, und der Wiener Pharmakologe Prof. Jurenitsch herausgefunden, dass Oligogalakturonsäuren, die in Möhren und den genannten Obstarten enthalten sind, die krankheitserregenden Darmbakterien daran hindern, an der Darmwand anzudocken und damit die Krankheit auszulösen. Oligogalakturonsäuren, die chemisch zu den Kohlenhydraten gehören, können bereits in Konzentrationen von nur 0,005 % Bakterien vollständig blockieren. Damit die wirksamen Moleküle frei werden, müssen die Möhren allerdings gekocht werden. Die Wissenschaftler schlagen vor, den Kindernahrungsmitteln Karottenextrakt beizumischen. Darüber hinaus halten sie es für möglich, durch die Beimischung von Möhrenextrakt zu den Futtermitteln auf den Einsatz von Antibiotika in der Tierzucht zu verzichten.

Knoblauch gegen Thyphus:

Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum.. Im ersten Weltkrieg wurde Knoblauch zur Bekämpfung von Typhus und Ruhr verwendet. Im zweiten Weltkrieg berichteten britische Ärzte, die Behandlung von. Auch Albert Schweizer setzte Knoblauch gegen Typhus und Cholera ein.[22]

---

[21] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf
[22] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333