



Kurz & knapp: Magen-Darm-Grippe – Dauer, Symptome & Behandlung

1. Wie lange dauert die Magen-Darm-Grippe?

Eine Magen-Darm-Grippe kann von unterschiedlichen Viren (zum Beispiel Noro- oder Rotaviren) sowie Bakterien ausgelöst werden. Abhängig von diesen Krankheitserregern ist auch die Dauer einer Magen-Darm-Grippe (Gastroenteritis).

- Eine Infektion, die durch **Viren** ausgelöst wurde, ist schneller ausgestanden. Sie dauert in der Regel zwischen einem und vier Tagen.
- Sind die Übeltäter **Bakterien**, halten die Beschwerden meist länger an. Je nachdem, um welches Bakterium es sich handelt, können diese ein bis zwei Wochen anhalten.

Aber auch das Alter und der allgemeine Gesundheitszustand des Patienten haben Einfluss darauf, wie lange sich die Erkrankung hinziehen kann.

Übrigens: Je nachdem welcher Erreger im Spiel ist, variiert auch die Dauer von der Ansteckung bis zum Auftreten der ersten Symptome (*Inkubationszeit*). Bei Salmonellen setzen die Symptome beispielsweise schon nach wenigen Stunden ein. Bei E.coli-Bakterien dauert es deutlich länger, bis sich Krankheitsanzeichen bemerkbar machen.

2. Typische Symptome einer Magen-Darm-Grippe

Hauptsymptome einer Magen-Darm-Grippe sind **Durchfall, Übelkeit und häufiges Erbrechen**. Zusätzlich sind Kopf- und Gliederschmerzen, Bauchschmerzen und -krämpfe sowie leichtes Fieber möglich. Der Körper kann bei heftigem Brechdurchfall zudem viel Flüssigkeit verlieren. Anzeichen einer Austrocknung (Dehydrierung) sind beispielsweise **Schwindel, Blutdruckabfall, eingesunkene Augen und eine trockene Zunge oder trockene Lippen**.

Der Verlauf der Beschwerden hängt wieder mit dem Erregertyp zusammen: Sind Viren die Auslöser, schlagen die Symptome ganz plötzlich und heftig zu. Bei einer bakteriellen Infektion leiden Betroffene meist zunächst an leichter Übelkeit und Appetitlosigkeit; Durchfall und Erbrechen kommen dann erst später hinzu.

3. Was tun bei einer Magen-Darm-Infektion?

Bei einer Magen-Darm-Grippe sollten sich Betroffene vor allem viel Ruhe gönnen und **ausreichend trinken**. Dafür eignen sich beispielsweise klare Suppen oder Elektrolytlösungen aus der Apotheke.

Flüssigkeit ist wichtig, um eine Austrocknung zu vermeiden. Zudem kann der Körper die Erreger dann schneller wieder aus dem Körper schleusen. Sobald eine Nahrungsaufnahme wieder möglich ist, sollten Patienten mit etwas Leichtem anfangen. Beispielsweise sind Bananen und Salzstangen gut geeignet. Denn sie tragen auch dazu bei, den Kalium- und Natriumspeicher wieder aufzufüllen.

3.1 Hausmittel bei einem Magen-Darm-Virus:

- Pektine (Pflanzenstoffe, die beispielsweise in Äpfeln, Bananen und Karotten enthalten sind)
- Heilerde
- Aktivkohle (in der Apotheke erhältlich)
- Flohsamenschalen oder Leinsamen
- Wärme
- Magen-Darm-Tees (zum Beispiel Fenchel- oder Kamillentee)

3.2 Medikamente bei einer Magen-Darm-Grippe

- **gegen Durchfall:** Medikamente mit Aktivkohle (binden Flüssigkeit im Darm); Motilitätshemmer (schränken Darmbewegung ein und stoppen dadurch den Durchfall)
- **gegen Erbrechen:** pflanzliche oder chemische Antiemetika (wirken direkt auf das Brechzentrum im Gehirn ein)
- **gegen Bauchschmerzen:** Mittel aus der Gruppe der Spasmolytika (entspannen Muskulatur im Magen-Darm-Trakt)

Bei einer Magen-Darm-Grippe, die durch Bakterien verursacht wurde, kann der Arzt in einigen Fällen zudem **Antibiotika** verschreiben.

3.3 Magen-Darm-Grippe: Wann zum Arzt?

Ein Arztbesuch ist vor allem in folgenden Fällen zu empfehlen:

- Die Symptome sind sehr heftig oder dauern länger als gewöhnlich.
- Betroffene leiden an hohem Fieber (über 38 Grad Celsius) oder haben Blut oder Schleim im Stuhl.
- Bei den Patienten handelt es sich um ein Kind oder eine ältere Person.

4. So lässt sich eine Magen-Darm-Grippe vermeiden

Eine Magen-Darm-Grippe kann über verunreinigte Lebensmittel, das Anfassen kontaminierter Gegenstände oder auch über die Luft (durch Husten und Niesen) übertragen werden. Um einer Ansteckung vorzubeugen, ist es wichtig, Abstand zu betroffenen Personen zu halten und regelmäßig die Hände zu waschen.