



Dr. med. Rudolf Ernst und Gabriele Adolf-Lücke
Fachärzte für Kinder- und Jugendmedizin
-Partnerschaft-

Ärztliches Merkblatt für Eltern
Akuter Magen-Darm-Infekt (Gastroenteritis) bei Schulkindern und Jugendlichen

Liebe Eltern, liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihrem Kind wurde ein akuter Magen-Darm-Infekt (Gastroenteritis) festgestellt. Die Ursache sind meist Viren, seltener Bakterien oder andere Erreger. Typische Beschwerden sind Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und gelegentlich Fieber.

Die Erkrankung heilt in den meisten Fällen innerhalb weniger Tage von selbst aus. Die wichtigste Behandlung besteht im Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes.

Was ist jetzt wichtig?

1. Ausreichend trinken !!

Durch Durchfall und Erbrechen verliert der Körper viel Flüssigkeit und Blutsalze (Elektrolyte).

Empfohlen:

Orale Rehydratationslösungen (Elektrolytlösungen aus der Apotheke)

Alternativ:

Wasser

Mineralwasser ohne Kohlensäure

Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees

Bei Erbrechen:

Kleine Mengen trinken (z. B. 1–2 Schlucke alle 1–2 Minuten)

Langsame Steigerung der Trinkmenge

Nicht empfohlen:

Cola

Energydrinks

Alkohol

Große Mengen Fruchtsaft
Stark zuckerhaltige Getränke

2. Ernährung

Eine längere Nahrungspause ist nicht notwendig!

Sobald Appetit besteht, darf wieder gegessen werden.

Geeignete Lebensmittel:

Kartoffeln
Reis
Nudeln
Brot, Toast, Zwieback
Bananen
Geriebener Apfel
Suppen
Gedünstetes Gemüse
Mageres Fleisch

Vorübergehend vermeiden:

Sehr fettige Speisen
Fast Food
Große Mengen Süßigkeiten
Stark gewürzte Speisen

3. Körperliche Schonung

Ausreichend Ruhe
Sportpause bis zur vollständigen Erholung
Verzicht auf intensive körperliche Belastungen

4. Fieber und Schmerzen

Bei Bedarf können alters- und gewichtsgerecht angewendet werden:

Paracetamol
Ibuprofen

Bitte die Dosierung gemäß ärztlicher Empfehlung oder Packungsbeilage beachten.
Nahrungsergänzungsmittel (z.B. *Sacharomyces boulardii*) sind nicht empfohlen, da sie nicht signifikant die Erkrankungsdauer und Intensität reduzieren.

Hygienemaßnahmen

Magen-Darm-Infekte sind oft hoch ansteckend.

Bitte beachten:

Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife

Händewaschen nach jedem Toilettengang

Eigene Handtücher verwenden

Regelmäßige Reinigung von Toiletten und Kontaktflächen

Keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen oder Besteck

Schule und Gemeinschaftseinrichtungen:

Ein Schulbesuch sollte erst erfolgen, wenn:

✓ kein Erbrechen mehr besteht

✓ der Durchfall deutlich abgeklungen ist

✓ das Allgemeinbefinden wieder gut ist

✓ mindestens 48 Stunden Beschwerdefreiheit bestehen (insbesondere bei infektiösen Durchfallerkrankungen)

Bei bestimmten Erregern können besondere Vorgaben nach dem Infektionsschutzgesetz gelten.

Warnzeichen – bitte umgehend ärztlich vorstellen

Bitte suchen Sie zeitnah ärztliche Hilfe auf bei:

☐ Trinkverweigerung oder deutlich verminderter Flüssigkeitsaufnahme

- ☐ Anhaltendem oder häufigem Erbrechen
- ☐ Starker Schwäche oder Benommenheit
- ☐ Kreislaufbeschwerden oder Schwindel
- ☐ Deutlich verminderter Urinmenge
- ☐ Blut im Stuhl
- ☐ Schwarzem Stuhl
- ☐ Grünem (galligem) Erbrechen
- ☐ Hohen Fieberwerten ($> 39\text{ }^{\circ}\text{C}$) mit reduziertem Allgemeinzustand
- ☐ Starken oder zunehmenden Bauchschmerzen
- ☐ Beschwerden länger als 7 Tage
- ☐ Bekannten chronischen Erkrankungen oder Immunschwäche

Wann ist eine Notfallvorstellung erforderlich?

Bitte stellen Sie Ihr Kind sofort in einer Kinderklinik oder Notaufnahme vor bei:

Bewusstseinsstörungen

Krampfanfällen

Zeichen einer ausgeprägten Austrocknung

Kreislaufkollaps

Starken, plötzlich zunehmenden Bauchschmerzen

Verdacht auf Blinddarmentzündung oder akutes Abdomen (stark schmerzhafter und harter Bauch)

Prognose

Die meisten akuten Magen-Darm-Infekte heilen innerhalb von 3–7 Tagen komplikationslos aus. Entscheidend für eine schnelle Erholung sind ausreichendes Trinken, körperliche Schonung und eine schrittweise Rückkehr zur normalen Ernährung.

Hinweis:

Dieses Merkblatt ersetzt keine ärztliche Untersuchung und Kontrolle. Bei Unsicherheit, Verschlechterung der Beschwerden oder neu auftretenden Symptomen bitten wir um erneute Vorstellung in unserer Praxis, Beratung in der Service Hotline 116117 oder Vorstellung in der Notaufnahme einer Kinderklinik.

Ihr Praxis Team der Gemeinschaftspraxis Dr. Ernst & Adolf-Lücke