



## **Patienteninformationsblatt zum Thema Durchfall (Diarrhoe)**

Durchfall kann als Begleiterscheinung während einer Chemotherapie auftreten. Meist liegt das daran, dass die Therapie die Schleimhaut im Dünn- und Dickdarm geschädigt hat. Bestimmte Zytostatika verursachen öfters Durchfall. Wenn Sie diese erhalten, nehmen Sie bitte die von Ihrem Arzt verordneten Antidurchfallmittel nach Anweisung ein. Bei massivem Durchfall (mehr als 7 Stühle/Tag), Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, Blutbeimengungen und Fieber, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

### **Unterstützend können Sie folgende Maßnahmen beachten:**

- Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit der Flüssigkeitsverlust aufgrund des Durchfalls ausgeglichen wird
- Pro Tag sollten Sie 2 – 3 Liter trinken
- Warmes Wasser, Tee oder Gemüsebrühe werden meist besser vertragen als Kaltgetränke
- Nehmen Sie mehrmals am Tag kleine Mahlzeiten zu sich um das Verdauungssystem nicht zu überlasten

### **Des Weiteren können Sie noch die anschließenden Hausmittel probieren:**

**Flohsamen** enthalten Quellstoffe, die den Darm füllen und überschüssiges Wasser binden. Dazu rühren Sie einen 1 TL Flohsamen in ein Glas Wasser und lassen es kurz quellen. Anschließend zügig trinken und mit einem Glas Wasser nachspülen. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 2 – 6 TL und sollte im Abstand von 1 Stunde zu anderen Medikamenten eingenommen werden. Anwenden dürfen Sie Flohsamen nicht, wenn eine bestehende Allergie gegen Flohsamen besteht oder wenn bei Ihnen eine starke Verengung im Magen-Darm-Trakt vorliegt.

Empfehlenswert ist auch **pektinreiches Obst und Gemüse**. Ein geriebener Apfel bindet durch das enthaltene Pektin die Flüssigkeit im Darm. Auch zerdrückte Bananen mit zarten Haferflocken oder gekochte Möhren zeigen diese Wirkung. Möhren enthalten zusätzlich noch viel Kalium, das bei Durchfällen dem Körper verloren geht.

### **Würzburg**

Schweinfurter Str. 7  
97080 Würzburg  
Tel. 0931·322 67 0  
Fax 0931·322 67 22

### **Kitzingen**

Friedenstraße 7  
97318 Kitzingen  
Tel. 0931·322 67 0  
Fax 0931·322 67 22

info@onkopraxis-wuerzburg.de  
www.onkopraxis-wuerzburg.de



## **Patienteninformationsblatt zum Thema Durchfall (Diarrhoe)**

**Feuchtkalte Leibwickel** wirken krampflösend und schmerzlindernd. Dazu nehmen Sie ein Baumwolltuch, tränken es mit kaltem Wasser und wringen es anschließend gut aus. Nun falten Sie es mehrfach und legen es sich auf den Bauch. Darüber kommt ein Frotteetuch, das fest um den Leib gewickelt wird. Nach 10 Minuten sollte eine Wiedererwärmung eintreten. Den Wickel können Sie bei Bedarf täglich anwenden.

**Bewusste An- und Entspannung** wirken sich auch positiv auf den Darm aus. Hilfreich hat sich die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen erwiesen. Diese Methode kombiniert mit körperliche und geistige Entspannung. Wenn Sie Interesse haben, bekommen Sie von uns eine Kurzanleitung und weitere Informationen.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen zusätzlichen Maßnahmen helfen konnten. Sie unterstützen die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente, ersetzen diese aber nicht. **Bleiben Ihre Beschwerden weiterhin vorhanden, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.**