Patienten-Informationen

Durchfall zeitgemäß und ganzheitlich behandeln.

Inhalt

Durchfall
Wenn der Darm rebelliert 04

Akuter Durchfall
Wenn es schnell gehen muss 06

Reisedurchfall
Wenn das Risiko mitreist 08

Durch Antibiotika verursachter Durchfall
Wenn die Therapie den Durchfall bringt 10

Ob akut, medikamentenbedingt oder auf Reisen
Wenn Durchfall, dann Yomogi® 250 mg 12

Auf einen Blick:
Das ganzheitliche Wirkprinzip der medizinischen Yomogi®-Hefe 14

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Durchfall hat viele Ursachen und eine Gemeinsamkeit: Er kommt immer ungelegen und bereitet den Betroffenen Unannehmlichkeiten. Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie, was die Gründe für die unterschiedlichen Formen von Durchfall – akuter Durchfall, Reisedurchfall und durch Antibiotika verursachter Durchfall – sind und was Sie dagegen tun können.

Egal, ob für das nächste große Abenteuer, für den perfekten Auftritt im neuen Job oder für eine erfolgreiche Genesung mittels medikamentöser Therapie: Wir möchten Sie fit für Ihre persönliche Herausforderung machen und Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen.

Gute Besserung und viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Yomogi-Team

Durchfall

Wenn der Darm rebelliert

Nicht jede Abweichung vom „Tagesgeschäft“ ist Durchfall. Davon spricht man erst, wenn vermehrter und/oder flüssiger Stuhlgang öfter als dreimal täglich auftritt. Eine weitere wichtige Unterscheidung ist die zwischen nicht-chronischem und chronischem Durchfall.

Der „**nicht-chronische**“ Durchfall

- Tritt plötzlich auf
- Dauert nur wenige Tage, maximal zwei Wochen
- Ursache ist häufig eine Infektion mit Viren oder Bakterien
- Weitere Auslöser können Angst, Stress, leichte Vergiftungen (z. B. durch Pilze) oder die Einnahme bestimmter Medikamente sein
- Selbstmedikation mit freiverkäuflichen Präparaten wie Yomogi® 250 mg möglich
- Rascher Durchfall-Stopp und schnelles Abklingen der Symptome

Der „**chronische**“ Durchfall

- Dauert länger als vier Wochen
- Auftreten in Schüben, ggf. mit symptomfreien Zwischenphasen
- Ursachen können chronische Entzündungen, zum Beispiel Morbus Crohn, ein Reizdarm aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie beispielsweise Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit sein
- Auch Diabetes mellitus als Grunderkrankung, Funktionsstörungen der Schilddrüse, der Niere oder Alkoholmissbrauch können chronischen Durchfall auslösen
- Chronischer Durchfall muss ärztlich behandelt werden, um die genaue Ursache herauszufinden und darauf aufbauend die richtige Therapie einzuleiten

Wann zum Arzt?

Nicht nur bei lang anhaltenden und chronischen Durchfällen ist ein Arztbesuch nötig. In Kombination mit bestimmten Symptomen oder in besonderen Situationen sollte auch bei akuten Durchfällen medizinischer Rat eingeholt werden. Dies ist der Fall, wenn ...

... der Durchfall mit starken Krämpfen und Kreislaufproblemen einhergeht.
... starkes Erbrechen hinzukommt.
... Blutauflagerungen im Stuhl entdeckt werden.
... der Verdacht auf hochansteckende Erreger wie EHEC oder Salmonellen besteht.
... der oder die Betroffene sich in einem Typhus- oder Choleragebiet aufhält oder -hielt.
... Kleinkinder, Babys oder ältere Menschen betroffen sind (schnell reagieren, da eine Austrocknung des Körpers droht!).

Wenn es schnell gehen muss

Akuter Durchfall tritt fast immer plötzlich und unvermittelt auf. Nach dem Essen, auf einer Wanderung oder während der Zugfahrt. Aber nicht nur darum ist akuter Durchfall sehr unangenehm: Der Flüssigkeitsverlust sorgt auch dafür, dass man sich krank und schlapp fühlt.

Die Ursachen für das plötzliche Grummeln im Bauch können ganz unterschiedlich sein. Der häufigste Grund ist eine akute Darminfektion durch Viren oder Bakterien. Viren können über verunreinigte Handtücher, Türklinken, Lebensmittel oder Wasser übertragen werden. Bakterienherde (z. B. Salmonellen) können auch in Fleisch, Geflügel, rohen Eiern, Mayonnaise oder Eis vorkommen.
Auch Lebensmittelvergiftungen durch verdorbene Nahrungsmittel sowie Angst oder Stress zählen zu den klassischen Durchfall-Auslösern. Eine Lebensmittelunverträglichkeit (wie z. B. gegenüber Fruktose, Gluten, Laktose, Weizenmehl) kann ebenfalls zu Durchfall führen.

Erste Hilfe bei akutem Durchfall:

- Viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen (stilles Wasser, milder Tee).
- Fettreiche Speisen und rohes Gemüse gilt es zu vermeiden. Dagegen sind z. B. Zwieback, zerdrückte Banane, Gemüsebrühe und Toast sehr förderlich.
- Vorsicht bei medikamentöser Therapie: Im Vordergrund sollte die schonende und umfassende Durchfalltherapie mit begleitender Regeneration des Darms stehen.

Besonders geeignet hierfür sind hefebasierte Arzneimittel aus der Apotheke wie Yomogi® 250 mg, die auf natürliche Weise den Durchfall stoppen und gleichzeitig den Darm, bei seiner Regeneration, unterstützen.

Akuter Durchfall kommt selten allein:

- Blähungen
- Krämpfe
- Übelkeit/Erbrechen
- Müdigkeit und Schwächegefühl (durch Flüssigkeitsverlust)

Untypisch: Fieber

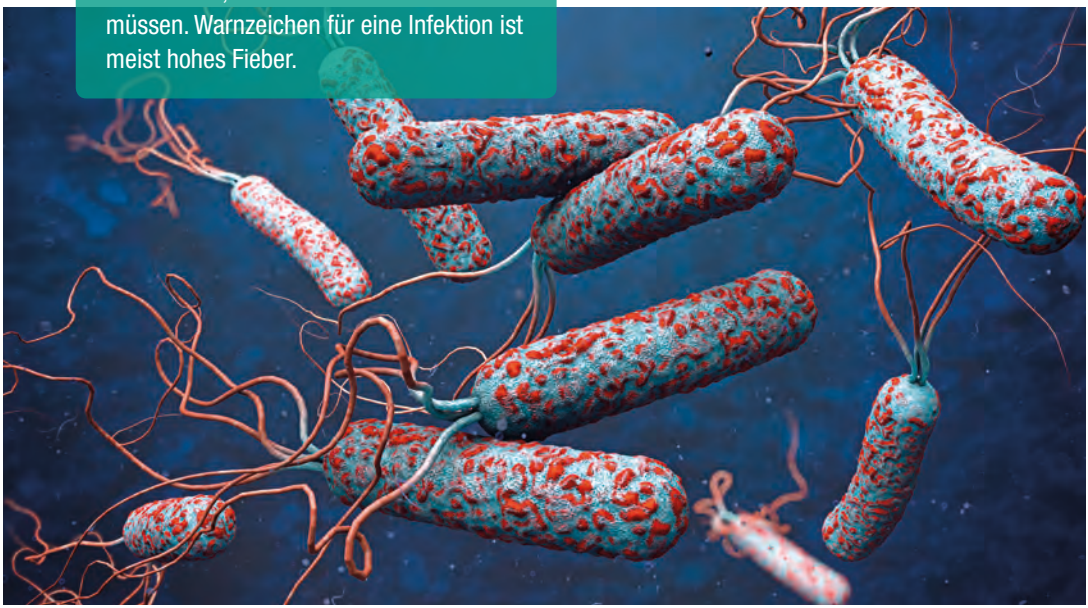
Reisedurchfall

Wenn das Risiko mitreist

Je ferner das Ziel, desto höher das Durchfall-Risiko? Salopp formuliert stimmt das. Denn je weiter wir uns von unserem eigenen Kulturkreis entfernen, desto fremder sind die Erreger, mit denen es unser Darm und unser Immunsystem zu tun bekommen. Auch schwül-heißes Wetter in tropischen und sub-tropischen Regionen sowie die Lebensumstände in ärmeren Regionen der Welt, die Hygienestandards nach unseren Maßstäben nicht zulassen, begünstigen die Entstehung und Verbreitung von Bakterien.

Montezumas Rache: Meist harmlos

Reisedurchfall kann heftig ausfallen und für die Betroffenen sehr quälend sein. In der Regel steckt jedoch keine ernsthafte Erkrankung dahinter. In Ausnahmefällen kann es sich aber um Infektionskrankheiten handeln, die ärztlich behandelt werden müssen. Warnzeichen für eine Infektion ist meist hohes Fieber.



8 Tipps für gesundes Reisen

1. Achten Sie auf Handhygiene: Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände. Nehmen Sie Handdesinfektionsmittel (z. B. Ardeysept® Ethanol 80 % (V/V)) mit in Ihr Handgepäck.
2. Minimieren Sie das Infektionsrisiko, indem Sie den Kontakt zu Oberflächen/Gegenständen gering halten.
3. Trinken Sie niemals Leitungswasser oder Wasser aus öffentlichen Quellen (außer Sie wissen sicher, dass es sich um Trinkwasser handelt). Achten Sie in abgelegenen Gegenden darauf, dass, wenn Sie Wasser in Flaschen kaufen, es versiegelt ist (und nicht am Wasserhahn abgefüllt wurde). Verwenden Sie gegebenenfalls Wasserreinigungstabletten aus der Apotheke.
4. Achten Sie darauf, dass Wasser für Tee oder Kaffee wirklich abgekocht und nicht nur lauwarm erhitzt wurde.
5. Essen Sie kein ungewaschenes Obst oder rohes Gemüse. Die Regel lautet: Wash it, peel it, cook it – or leave it. Also: Waschen, pellen, kochen – oder die Finger davon lassen.
6. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl: Sie haben den Eindruck, Fleisch oder Fisch liegen seit Stunden ungekühlt in der Sonne? Essen Sie hier lieber nichts. Gleiches gilt für Hygienestandards in Restaurants oder an Straßenständen.
7. Achten Sie auf Hygiene innerhalb der Reisegruppe: Hat es jemanden aus Ihrer Familie oder Reisegruppe erwischt, sorgen Sie dafür, dass die Person eine separate Toilette benutzt oder die Toilette nach jedem Gang gründlich desinfiziert wird.
8. Haben Sie Yomogi® 250 mg im Gepäck! Yomogi® 250 mg hilft Ihnen nicht nur bei akutem Durchfall im Urlaub, sondern auch bei der Vorbeugung von Reise-Durchfall. Nehmen Sie 5 Tage vor Reiseantritt Yomogi® 250 mg ein und helfen Sie Ihrem Darm dabei, sich auf die Anstrengungen des Urlaubs vorzubereiten.

Durch Antibiotika verursachter Durchfall

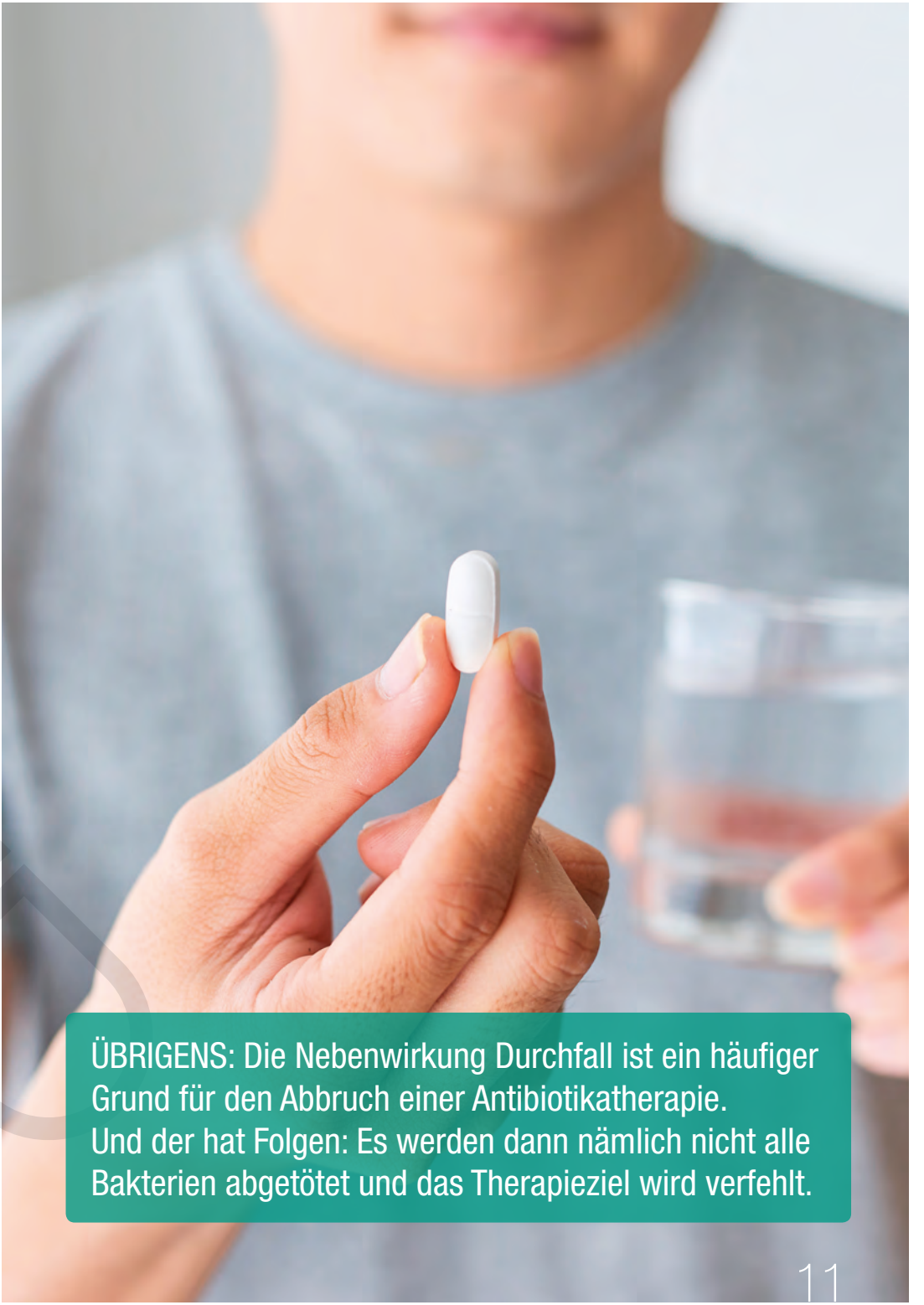
Wenn die Therapie den Durchfall bringt

Durchfall ist die häufigste Nebenwirkung von Arzneimitteln. Bei mehr als 700 Wirkstoffen wird ein Zusammenhang zwischen Medikamenteneinnahme und Durchfall vermutet. Besonders häufig tritt Durchfall bei der Einnahme von Antibiotika auf. Hierfür gibt es sogar einen eigenen Fachbegriff, man spricht vom Antibiotika-assoziiertem Durchfall (AAD).

Gut und böse gibt es nicht

Dass ein Antibiotikum den Darm angreift und Durchfall verursacht, bedeutet nichts anderes, als dass das Medikament seinen Job gut erledigt. Denn der besteht darin, Bakterien abzutöten. Dabei unterscheidet das Antibiotikum nicht zwischen bösen, krankmachenden und guten, darmüblichen Bakterien (Darm-Mikrobiom). Darum wird die Darmschleimhaut angegriffen, das Darm-Mikrobiom gerät aus dem Gleichgewicht und Durchfallerreger können sich leichter im Darm festsetzen. Der daraus entstehende Durchfall tritt meist noch während der Behandlung, manchmal aber auch erst Tage danach auf.

Tritt Durchfall Tage oder sogar Wochen nach einer Antibiotika-Einnahme auf, besteht auch hier oft ein direkter Zusammenhang mit der Therapie.
Beim sogenannten verzögerten AAD dringen Krankheitserreger in den durch die Antibiotika geschwächten Darm ein, vermehren sich und lösen eine entzündliche Veränderung der Darmwand aus. In der Folge werden Wasser und Elektrolyte nicht mehr zuverlässig von der Darmschleimhaut aufgenommen und dem Blutkreislauf zurückgeführt – der Darminhalt bleibt wässrig.
Die Verzögerung entsteht übrigens dadurch, dass die Störung des Darm-Mikrobioms und dessen Überwucherung mit Krankheitserregern eine Zeit lang unbemerkt voranschreitet und erst nach Tagen oder Wochen Beschwerden auslöst.



ÜBRIGENS: Die Nebenwirkung Durchfall ist ein häufiger Grund für den Abbruch einer Antibiotikatherapie.
Und der hat Folgen: Es werden dann nämlich nicht alle Bakterien abgetötet und das Therapieziel wird verfehlt.

Ob akut, medikamentenbedingt oder auf Reisen

Wenn Durchfall, dann Yomogi® 250 mg

Egal, ob akuter Durchfall, Reisedurchfall oder Antibiotika-assoziierter Durchfall (AAD): Wichtig ist, dass er schnell und nachhaltig wieder verschwindet. Gleichzeitig sollte die Therapie aber besonders schonend sein und der Darm (das Darm-Mikrobiom) gestärkt werden.

Stärken statt lähmen

Im Gegensatz zu anderen Wirkstoffen, die den Durchfall hemmen, indem sie den Darm „lähmen“, hat die medizinische Hefe in Yomogi® 250 mg einen ganzheitlichen Effekt: Sie bindet Krankheitserreger, macht deren Gifte unschädlich und sorgt dafür, dass diese ausgeschieden werden. Aufgrund des besonderen Herstellungsverfahrens von Yomogi® 250 mg, bei dem die medizinische Hefe gefriergetrocknet wird, ist keine kühle Lagerung nötig und der Wirkstoff kann nach der Einnahme besonders schnell seine positive Wirkung entfalten und zuverlässig wirken.

So wirkt Yomogi® 250 mg
bei akutem Durchfall:

Bei der medikamentösen Therapie von Durchfall ist eher Vorsicht geboten. Im Vordergrund sollte die schonende und umfassende Durchfalltherapie mit begleitender Regeneration des Darms stehen, damit dieser von selbst wieder einen regelmäßigen und gesunden Stuhlgang produziert. Besonders geeignet hierfür sind hefebasierte Arzneimittel aus der Apotheke wie Yomogi® 250 mg, die auf natürliche Weise den Darm unterstützen.

Einnahme-Tipp bei akutem Durchfall

Kinder ab 2 Jahren, Jugendliche und Erwachsene:
1- bis 2-mal täglich 1 Hartkapsel

So wirkt Yomogi® 250 mg
bei Reisedurchfall:

Reisende können schon vor Urlaubsbeginn ihr Durchfall-Risiko minimieren. Die medizinische Yomogi®-Hefe hilft dabei. Yomogi® 250 mg beugt nämlich schon nach fünftägiger Einnahme Reisedurchfall effektiv vor! Außerdem sorgt das ganzheitliche Wirkprinzip von Yomogi® 250 mg dafür, dass akuter Durchfall auf Reisen schnell und schonend verschwindet, indem es die Viren und Bakterien bindet und absterben lässt, Giftstoffe neutralisiert, das Festsetzen von Durchfallerregern in der Darmwand verhindert und dabei hilft, die geschädigte Darmschleimhaut zu regenerieren.

Einnahme-Tipp zur Vorbeugung von Reisedurchfall

Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene:
5 Tage vor der Abreise beginnend 1- bis 2-mal täglich 1 Hartkapsel

So wirkt Yomogi® 250 mg
bei akutem AAD:

Zusätzlich zur Einnahme des Antibiotikums raten Ärzte darum oft zu einer begleitenden Durchfall-Therapie – allerdings nur mit bestimmten Mitteln. Yomogi® 250 mg ist eines davon, weil es auf medizinischen Hefepilzen basiert, die ausdrücklich für diese Zwecke angewendet werden dürfen. Die medizinische Yomogi®-Hefe stoppt ganzheitlich den akuten Durchfall und unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut.

Hartkapsel: Gelatine-frei und für Vegetarier geeignet

Auf einen Blick:

Das ganzheitliche Wirkprinzip der medizinischen Yomogi®-Hefe

Die medizinische Yomogi®-Hefe stoppt Durchfall und schützt davor.

5 Holt die Entzündung aus dem Darmgewebe

4 Fördert die Regeneration geschädigter Darmschleimhäute

7 Beugt schon nach 5-tägiger Einnahme effektiv Reise-Durchfall vor!

Verhindert das Festsetzen der Durchfallerreger an der Darmwand

Hartkapsel: Gelatine-frei und für Vegetarier geeignet

Beste Besserung wünscht Ardeypharm

Ardeypharm

Yomogi® 250 mg**, Wirkstoff:** Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926-Trockenhefe. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, auch bei Reisedurchfall und Durchfall unter Sondennahrung. Zur Vorbeugung von Reisedurchfall. **Warnhinweise:** Enthält Lactose. Nicht über 25 °C aufbewahren! Stand: 12.2017. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Ardeypharm GmbH, Loerfeldstraße 20, 58313 Herdecke

950/03030100/11.20