**Im Winter steigt die Zahl der Magen-Darm-Erkrankungen**

**Besonders den Flüssigkeitshaushalt im Auge behalten**

**(Februar 2017) Im Winter hat unser Immunsystem viel zu tun und ist dazu besonders anfällig. So hustet und schnieft es jetzt nicht nur überall: Auch Magen-Darm-Erkrankungen treten gehäuft auf, so die SIGNAL IDUNA Gruppe.**

Fast jeden Erwachsenen „erwischt“ es statistisch einmal im Jahr, Kinder sogar noch häufiger. Durchfall und dazu häufig Erbrechen setzen einen fast ohne Vorwarnung außer Gefecht. Glücklicherweise ist der Spuk meistens so schnell vorbei, wie er gekommen ist. Nach ein bis drei Tagen sind die akuten Symptome bis auf das Schwächegefühl in der Regel abgeklungen.

Übeltäter sind zumeist Noro- und Rotaviren, von denen es sehr viele verschiedene Varianten gibt. Daher ist die Annahme, man sei nach überstandener Infektion immun, leider ein Irrtum. Immunität besteht nur gegen exakt die Virenvariante, die einen gerade am Schlafittchen hatte. Ebenso zu den Akten gehört im Übrigen die Weisheit, Cola helfe bei einer „Magen-Darm-Grippe“.

Rota- und Noro-Viren werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen. Sie sind hochansteckend und letztlich überall dort, wo sich ein Erkrankter aufgehalten hat. Da die Viren zudem ständig neue Mutationen bilden und sehr widerstandsfähig sind – so überstehen sie zum Beispiel Temperaturen bis zu 60 °C –, ist gegen sie kaum ein Kraut gewachsen.

So gibt es gegen Noroviren keinen Impfschutz, während eine Impfung gegen Rotaviren existiert. Diese empfiehlt die „Ständige Impfkommission“ für Säuglinge. Ansonsten gilt: Die einzigen halbwegs wirksamen Vorbeugemaßnahmen sind regelmäßiges Händewaschen und die sorgfältige Desinfektion von Gegenständen, die ein Kranker benutzt hat.

Wenigstens ist für einen gesunden Menschen so eine Magen-Darm-Erkrankung in der Regel nicht dramatisch. Bettruhe, viel Trinken, am besten Tees, Leitungswasser, Brühe oder spezielle Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke, und kleine Snacks wie Zwieback helfen bei der Genesung. Damit lassen sich der Verlust von Flüssigkeit und Mineralien ausgleichen. Um die Symptome zu lindern, haben sich beispielsweise Kohlepulver oder -tabletten bewährt. Und bereits die Großmutter wusste, dass ein geriebener Apfel oder auch Bananen Durchfall mildern können.

Aber aufgepasst: Nachdem die Symptome abgeklungen sind, bleibt man noch mindestens für zwei weitere Tage ansteckend und sollte daher Arbeitsplatz, Schule oder Kindertagesstätte meiden.

Die SIGNAL IDUNA weist nachdrücklich darauf hin, eine Magen-Darm-Geschichte trotzdem nicht ganz auf die leichte Schulter zu nehmen: Ältere Menschen, chronisch Kranke und Kleinkinder gehören bei einer Durchfallerkrankung auf jeden Fall in die Hände eines Arztes. Sie reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust. Ebenso sollte man medizinischen Rat einholen, wenn die Symptome besonders stark sind oder ungewöhnlich lange anhalten. Keine zusätzlichen Sorgen machen müssen sich dagegen Schwangere, beruhigt die SIGNAL IDUNA: Das Ungeborene kann sich im Mutterleib nicht infizieren.