

Magen-Darm-Infekt bei Kindern

Durchfall und Erbrechen sicher behandeln

Was ist ein Magen-Darm-Infekt?

- Plötzlich auftretender Durchfall (> 3 flüssige Stühle in 24h) mit oder ohne Erbrechen und/oder Fieber
- **Meist viral** bedingt - selbstlimitierend nach 3-7 Tagen
- **Hauptgefahr: Flüssigkeitsverlust** - besonders bei Säuglingen und Kleinkindern!

Häufige Ursachen

Viren (80%)

- Norovirus (Winter)
- Rotavirus (Frühjahr)
- Adenovirus

Bakterien (selten)

- Salmonellen
- Campylobacter
- E.coli (EHEC)

Übertragung

- Schmierinfektion
- Tröpfcheninfektion
- Lebensmittel

Wann zum Arzt?



Sofort zum Arzt / Notruf 112 bei:

- **Säuglinge < 3 Monate** mit Fieber > 38°C oder Durchfall
- **Bewusstseinsstörung** (extrem schlaftrig, nicht ansprechbar)
- **Schwere Austrocknung**: keine Tränen, trockene Lippen, keine nasse Windel > 6h
- **Blutiger Durchfall** mit Fieber
- **Anhaltende Trinkverweigerung** (>12h bei Säuglingen)
- **Unstillbares Erbrechen** (alles kommt sofort wieder)
- **Starke Bauchschmerzen** mit brettharter Bauchdecke



Kinderarzt innerhalb von 24h bei:

- **Säuglinge 3-12 Monate mit Durchfall/Erbrechen >24h**
- **Blutiger/schleimiger Durchfall**
- **Dehydratation** (siehe unten)
- Rückkehr aus **tropischen Ländern**
- **Fieber > 39°C bei Kleinkindern**
- **Durchfall >5 Tage**
- **Grunderkrankung** (Diabetes, Immunschwäche, etc.)
- Kind wirkt zunehmend **schwach/apathisch**

Zeichen der Austrocknung

Leicht (3-5% Gewicht)	Mittel (6-9% Gewicht)	Schwer
<ul style="list-style-type: none">• durstig• unruhig/quengelig• trockene Lippen• Urinmenge normal	<ul style="list-style-type: none">• eingefallene Augen• wenig Tränen• Trockener Mund• weniger Urin• schlaftrig	<ul style="list-style-type: none">• tief eingefallene Augen• keine Tränen• sehr trockener Mund• keine nasse Windel >6 Stunden• Apathisches Kind

Urinmenge - was ist normal?



Säugling: 6-8 nasse Windeln/Tag



Kleinkind: 4-6 Toilettengänge/Tag



Das Wichtigste: Flüssigkeit

Ziel: Austrocknung verhindern & Flüssigkeitersatz

Gewicht Normal/Tag

5kg	500ml
10kg	1000ml
15kg	1250ml
20kg	1500ml



pro Durchfall pro Erbrechen

+ 50ml	+ 25ml
+ 100ml	+ 50ml
+ 150ml	+ 75ml
+ 200ml	+ 100ml

Erhaltungsbedarf/Tag

zusätzliche Verluste ersetzen

bei Fieber: +10% pro °C > 37°C



Wie viel?

So berechnet ihr die Gesamtmenge:

Schritt 1: **Basis** (Gewicht → Tabelle)

Schritt 2: **+ Durchfall/Erbrechen** (Anzahl × ml pro Ereignis)

Schritt 3: **+ Fieber** (10% der Summe pro °C über 37°C)

Beispiel:

(15kg, 3 × Durchfall in 24h, 38.5°C) + 1250 + 450 (3x150) = 1700 + 1700 × 1,15 = 1955ml



Schafft euer Kind diese Menge nicht?

- kontaktiert den Kinderarzt
- bei <50% der Menge: Sofort zum Arzt



Wann ins Krankenhaus statt Arztpraxis?

- Kind trinkt trotz Angebot <50% der berechneten Menge
- Zeichen verschlechtern sich trotz Flüssigkeitsgabe
- wiederholt Erbrechen jeglicher Flüssigkeit



Was? Orale Rehydratationslösung (ORL)

Optimale Zusammensetzung aus Elektrolyten + Glucose für beste Aufnahme im Darm

Fertige ORL aus der Apotheke:

- Oralpädon
- Elotrans
- GES

Vorteil: exakt dosiert, sicher

WHO-Rezept (Notfall):

- 1 Liter Wasser (abgekocht)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz (3g)
- 6 TL Zucker (30g)
- Optional 1 Tasse Orangensaft

Wichtig: exakt abmessen!



Geduldsspiel: Viele Kinder verweigern ORL wegen des Geschmacks
→ gekühlt besser akzeptiert



Wie? Kleine Mengen. HÄUFIG.

Nach dem Erbrechen:

- **Pause** 30-60min
- dann **5ml alle 5min** (1TL) mit Löffel / Spritze
- Langsam steigern, wenn toleriert
- Nach 3-4h: normales Trinken versuchen

Bei Durchfall ohne Erbrechen:

- 50-100ml nach jedem Durchfall
- in kleinen Schlucken über 10 min
- Säuglinge weiter Stillen
- zusätzlich ORL anbieten



Ernährung während des Infekts

Empfohlen:

- Säuglinge weiter Stillen
- Schonkost, sobald Kind isst,
- aber keine spezielle Diät
- Kleine, häufige Mahlzeiten
- Gut: Banane, Reis, Apfelmus, Toast, Zwieback, Kartoffeln, Karotten

Vermeiden:

- Cola/Limo (zu viel Zucker!)
- unverdünnte Fruchtsäfte
- fettige Speisen
- Fasten erzwingen

Mythos: Cola + Salzstangen
NICHT geeignet!
Falsche Elektrolyt-Balance



Medikamente - was hilft wirklich?

Bei Erbrechen (vom Arzt):

- Ondasetron kann helfen
- Reduziert Erbrechen kurzfristig
- → erleichtert Trinken

Nicht empfohlen:

- Antibiotika (viral!)
- Durchfallstopper (Loperamid) bei Kindern
- Probiotika als Routine

Wichtig: Bei bakteriellem Durchfall mit Fieber/Blut → Kinderarzt entscheidet über antibiotische Therapie und geeignetes Medikament



Hygiene - Ansteckung verhindern!

- Hände waschen (20 Sek., Seife) nach Toilette/Wickeln
- separate Handtücher nutzen
- Bei Erbrechen: Virenwolke → Abstand halten
- Spielzeug und Oberflächen desinfizieren
- Windeln sofort in verschlossenem Beutel entsorgen
- Rotavirus-Impfung für Säuglinge empfohlen (STIKO)



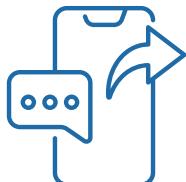
Wann wieder Kita / Schule:

- **mindestens 48h** symptomfrei (= 48h kein Durchfall/Erbrechen)
- Kind ist wieder fit und belastbar
- bei bestimmten Erregern (z.B. Norovirus, Salmonellen): Ärztliches Attest erforderlich

Quellen

Diese Informationen basieren auf aktuellen medizinischen Leitlinien und Empfehlungen, u. a. der AWMF-Leitlinie zur akuten infektiösen Gastroenteritis (2024), internationalen Fachgesellschaften (ESPGHAN/ESPID), der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie Übersichtsarbeiten aus anerkannten Fachzeitschriften.

Empfehlungen zu Hygiene, Ansteckung und Impfung stammen vom Robert Koch-Institut (RKI), der STIKO und dem Infektionsschutzgesetz (§ 34).



Weitergabe

- Dieses PDF darf gerne unverändert privat weitergegeben werden.
- Eine kommerzielle Nutzung, Bearbeitung oder der Weiterverkauf ist nicht erlaubt.

Stand: Dezember 2025

