

Gratis-Broschüre

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Tipps für einen Winter ohne Durchfall



Imodium® ist die Nr. 1 in der Selbstmedikation bei akutem Durchfall mit über drei Jahrzehnten Erfahrung. Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden.



Dies ist ein Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Janssen-Cilag AG, Gubelstrasse 34, 6300 Zug

107735 06/2012

Kommen Sie gesund durch den Winter

Die **Magen-Darm-Grippe** (Gastroenteritis) ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, die vor allem in den **Wintermonaten** auftritt.

Symptome sind in der Regel **vor allem Durchfall, aber auch Bauchschmerzen und Erbrechen**. Diese Beschwerden entwickeln sich oft **sehr schnell** und sind äusserst **unangenehm**. Meist klingen sie jedoch auch ohne Arztbesuch – **innerhalb weniger Tage** – wieder ab.

Risikogruppen (kleine Kinder, Kranke, ältere Menschen) brauchen jedoch **ärztliche Hilfe**. Auch bei **Fieber** oder **blutigem Stuhlgang** muss ein **Arzt** aufgesucht werden.

In dieser Broschüre finden Sie **Tipps zur Vermeidung und Behandlung** von Magen-Darm-Grippe – damit Sie und Ihre Familie **gesund durch den Winter** kommen.



So schützen Sie sich vor einer Ansteckung:

Eine Magen-Darm-Grippe wird hauptsächlich durch **Viren**, selten auch durch **Bakterien** ausgelöst. Leider gibt es gegen die meisten Erreger **keine Impfung**. **Schützen Sie sich** deshalb mit folgenden **Hygiene-Tipps** vor einer Ansteckung:

Waschen Sie nach jedem Toilettenbesuch und vor dem Essen bzw. der Zubereitung von Speisen die Hände.



Säubern Sie Lebensmittel wie Obst und Salat sorgfältig.



Garen Sie Lebensmittel gründlich durch.



Meiden Sie den Kontakt mit Erkrankten. Diese sollten eigene Handtücher, Körperpflegeartikel und eine eigene Toilette benutzen.



Waschen Sie Bettbezüge, Handtücher und die Bekleidung von Erkrankten bei mindestens 60 °C.



Sonderfall Norovirus

Das **Norovirus** hat in den letzten Jahren stark an Bedeutung zugenommen. Dieser Erreger verursacht besonders **akute Krankheitsverläufe** und ist **extrem infektiös**. Auch bei sorgfältiger Einhaltung der Hygienemaßnahmen kommt es oft zu **Ansteckungen**.

Symptome

- » Plötzlich einsetzender, starker Durchfall mit Erbrechen
- » Bauchkrämpfe und Übelkeit

Insbesondere für **Kinder** und **ältere** oder **geschwächte** Menschen kann der resultierende starke **Flüssigkeitsverlust lebensgefährlich** sein. In den meisten Fällen klingen die Symptome aber nach zwei bis drei Tagen wieder ab und die Erkrankung heilt folgenlos aus.

Übertragung

- » Von Mensch zu Mensch
- » Über **Gegenstände** (Handtücher, Türklinken, Toilettensitze)

- » Noroviren können Temperaturen von **bis zu 60 °C** für mehrere Minuten überstehen.
- » Noch **bis zu zwei Tage** nach der akuten Phase der Erkrankung besteht **Ansteckungsgefahr**.
- » Im Stuhl sind die Viren noch **mehrere Wochen** nach der Infektion nachweisbar.



Erwischt! – und jetzt?

Was tun, wenn Sie trotz Vorbeugung an einer Magen-Darm-Grippe erkranken?

- » Anders als Bakterien können **Viren** nicht mit Antibiotika bekämpft werden. Daher ist es besonders wichtig, die **Symptome** zu behandeln.



- » Falls Sie **kein Fieber** haben und Ihr Stuhl nicht mit **Blut** oder **Schleim** vermischt ist, können Sie Ihren Durchfall mit einem **rezeptfreien Durchfallmedikament** aus Ihrer Apotheke behandeln.



- » Trinken Sie **ausreichend Wasser** und gleichen Sie den Elektrolytverlust durch **Elektrolytpräparate** aus (vor allem bei Kindern und Senioren).



- » Gehen Sie zum **Arzt**, wenn die Symptome länger als **48 Stunden** andauern, wenn Sie **Fieber** über 38 °C bekommen oder wenn Sie **Blut** oder **Schleim im Stuhl** entdecken.



Imodium® – zuverlässige Hilfe auch im Winter

Imodium® ist ein Arzneimittel zur **Behandlung** von akutem Durchfall.

Der in Imodium® vorhandene **Wirkstoff Loperamid** kann den Darm wieder ins **Gleichgewicht** bringen. Er kann die **gesteigerte Darmaktivität normalisieren**, ohne die Darmfunktionen zu beeinträchtigen.

Durch die **Behandlung** des Durchfalls werden die **Wachstums- und Vermehrungsbedingungen** für Keime verschlechtert. Gleichzeitig kann das **Immunsystem** die Erreger bekämpfen.

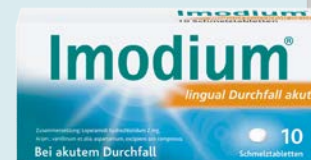
Einer **Dehydrierung** durch Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, die den Körper unnötig schwächt und die Regeneration verzögert, wird **entgegengewirkt**.



Imodium® – der Experte bei Durchfall

Imodium® lingual Durchfall akut – die schnelle* Hilfe bei Durchfall

- ✓ Einnahme ohne Wasser
- ✓ Schmilzt sofort auf der Zunge
- ✓ Auch bei Übelkeit angenehm einzunehmen



*Wirkung kann nach etwa zwei Stunden eintreten

Imodium® Softkapseln – die erste Softkapsel von Imodium®

- ✓ Sind klein und daher leicht zu schlucken
- ✓ Sind mit flüssigem Wirkstoff gefüllt
- ✓ Können dem Darm helfen, sich bei Durchfall wieder zu beruhigen



Imodium® Duo – doppelte Hilfe gegen Durchfall und Krämpfe/Blähungen

- ✓ Wirkstoffkombination aus Loperamid und Simecton
- ✓ Zweifache Hilfe: gegen Durchfall und gleichzeitig gegen Krämpfe und Blähungen
- ✓ Leicht zu schluckende Tabletten





Greifen Sie ein

- » Durchfall ist lediglich ein Symptom. Nicht der Durchfall, sondern das Immunsystem bekämpft krank machende Keime.
- » Im wässrigen Milieu vermehren sich Keime jedoch besonders rasant. Durch eine geeignete Behandlung wird der Stuhl verfestigt und die Wachstumsbedingungen verschlechtern sich.
- » So fühlen Sie sich schnell wieder besser und können Ihr alltägliches Leben wie gewohnt fortsetzen.



Bei Kindern ist schnelle Behandlung besonders wichtig

- » Kinder können den Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten durch den Durchfall weniger gut bewältigen als Erwachsene. Es ist deshalb besonders wichtig, schnell für eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu sorgen und den Durchfall zu behandeln.
- » Nutzen Sie zusätzlich fertige Elektrolytmischungen aus Ihrer Apotheke, um den Elektrolytverlust auszugleichen.
- » Sollte der Durchfall bei Ihrem Kind weiter anhalten, ist ein Arztbesuch unerlässlich.



Bringen Sie Ihren Darm ins Gleichgewicht

- » Durchfallmittel wie Imodium® verhindern nicht den Stuhlgang, sondern tragen dazu bei, den natürlichen Rhythmus Ihrer Darmtätigkeit wiederherzustellen.
- » Bedenken Sie jedoch, dass der Darm bei Durchfall häufig vollständig entleert ist und es daher bis zu zwei Tage dauern kann, bis er wieder gefüllt ist. Wenn Sie in diesem Zeitraum keinen Stuhlgang haben, ist das völlig normal und keinesfalls Anzeichen einer vorliegenden Verstopfung.



Durchfall kann ansteckend sein

- » Da Durchfall oft durch infektiöse Erreger (Bakterien oder Viren) ausgelöst wird, kann man sich durchaus damit anstecken.
- » Infektionen können durch Kontakt mit Erkrankten oder verunreinigten Oberflächen sowie durch das Essen und Trinken von verunreinigten Lebensmitteln oder Wasser übertragen werden.

Perfekte Vorbereitung für den Winter

Mit einer gut ausgestatteten **Hausapotheke** sind Sie auch im Winter auf der sicheren Seite! **Haben Sie auch an alles gedacht?**

- ✓ Durchfallmittel
- ✓ Abführmittel
- ✓ Mittel gegen Verdauungsstörungen
- ✓ Schmerz- und Fiebermittel
- ✓ Mittel gegen Husten, Schnupfen und Halsschmerzen
- ✓ Brand- und Wundgel, Desinfektionsspray
- ✓ Salbe oder Gel gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- ✓ Kühlkompressen
- ✓ Pflaster, Verbandmaterial
- ✓ Pinzette, Verbandsschere, Zeckenzange
- ✓ Fieberthermometer
- ✓ Erste-Hilfe-Anleitung, Einmalhandschuhe
- ✓ Ihre persönlichen Medikamente, die Sie einnehmen



Tipps für die Hausapotheke

- ✓ **Bewahren Sie Originalverpackung und Beipackzettel** Ihrer Arzneimittel auf, damit Sie alle wichtigen Informationen parat haben.



- ✓ **Entsorgen Sie Augentropfen und Nasensprays** gleich nach dem Ende der Behandlung, da sich in ihnen schnell Bakterien ansiedeln können.



- ✓ **Lagern Sie die Hausapotheke trocken, dunkel und kühl** – ideal sind abschließbare Schränkchen, die es auch in Apotheken zu kaufen gibt.



- ✓ **Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke** mindestens ein- bis zweimal pro Jahr und bringen Sie abgelaufene Medikamente Ihrer Apotheke zur Entsorgung zurück. Lagern Sie verschreibungspflichtige Medikamente nicht über die Dauer der Akutbehandlung hinaus.

