

Liebe Eltern,

wenn sich Ihr Kind mit Brech-Durchfall angesteckt hat, gibt es ein paar sehr hilfreiche Maßnahmen, womit die hohen Flüssigkeitsverluste ausgeglichen, gestoppt und akuten Kreislaufproblemen vorgebeugt werden können. Durch den Flüssigkeitsverlust kommt es unter anderem auch zu großen Mineralienverlusten.

Im Folgenden ein paar Tipps, wie Sie Ihr Kind davor bewahren können.

1. Viel trinken!

Bereiten Sie ihm einen speziellen Tee aus je einem Beutel Schwarztee, Kamillentee, Fencheltee (auf eine Kanne mit 1l – 1,5l Wasser) zu. Lassen Sie diesen 5 Minuten ziehen und geben Sie dann 1-3 TL Traubenzucker nach Geschmack und ca. 1/4 -1/2 TL Salz zu.

Die Gerbstoffe aus dem Schwarztee bremsen den Durchfall, das Teein unterstützt mit dem Zucker den Kreislauf, Kamille und Fenchel beruhigen Magen und Darm.

2. Möhrensuppe

Das bewährteste und älteste Mittel gegen Durchfallerkrankungen ist eine Möhrensuppe.

Rezept: 500 gr. Möhren, 1 l Wasser, 1 TL Salz

Die geschälten Möhren eine Stunde (wichtig!) kochen, anschließend die gekochten Möhren durch ein Sieb drücken oder im Mixer pürieren. Die Gesamtmenge mit gekochtem Wasser wieder auf einen Liter auffüllen und das Salz zugeben.

Die Karottensuppe reguliert den Elektrolythaushalt und beugt einem Kaliummangel und Kreislaufabfall vor. Sie stabilisiert die Immunbarriere der Darmwand (verhindert die Haftung der krankmachenden Bakterien und Viren an der Darmwand) und bindet Wasser im Darm. Dadurch werden die Durchfälle rasch und nachhaltig gestoppt ohne zu verstopfen.

Geben Sie Ihrem Kind diese Suppe mehrmals am Tag. Eine warme Mahlzeit entspannt außerdem die Krämpfe, wie auch ein Wärmefläschchen auf dem Bauch!

3. getrocknete Heidelbeeren

Den gleichen Effekt wie Karotten und Äpfel haben auch getrocknete Heidelbeeren, die Sie in der Apotheke erhalten und Ihrem Kind ggf. zum Knabbern anbieten können.

4. Heilerde

Ein weiteres hilfreiches Mittel gegen Durchfall und zum Sanieren der Darmflora ist Heilerde.

5. Haferschleimsuppe

Ist der Durchfall im Abklingen bietet sich auch für die Beruhigung des Magens eine Haferschleimsuppe an.

Das Grundrezept für Haferschleimsuppe (Zutaten für 1 Person):

Füllen Sie 2 Tassen Wasser in einen Topf und bringen es auf höchster Stufe zum Kochen. Nun geben Sie ½ Tasse blütenzarte Haferflocken oder Schmelzflocken in das Kochgeschirr und lassen die Haferschleimsuppe für etwa zehn Minuten auf mittlerer Stufe köcheln. Die Haferschleimsuppe sollte während dieser Zeit aufquellen und dabei eine sämige Konsistenz erreichen. Schmecken Sie sie anschließend mit etwas Salz ab. Alternativ können Sie auch eine kleine Ecke eines Gemüsebrühwürfels oder 1 TL Instant Gemüsebrühe zu geben.

Die Tipps gelten für kleine Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

**Das Team Ihres Zwergenstüble mit
Dipl.oec.troph. Birgit Becke
wünschen Ihnen und Ihren Kindern gute Besserung!**